

Federazione Italiana Giuoco Handball



PALLAMANO
DISCIPLINA OLIMPICA

Segreteria Generale

Roma, 2 marzo 2018

Circolare n. 15/2018

Alle Società Affiliate
Ai tecnici di livello 1
Ai Signori Consiglieri Federali
Ai Signori Revisori dei Conti
Ai Comitati e Delegazioni Regionali
Alle Delegazioni Provinciali
Ai Settori Federali
LORO INDIRIZZI

Oggetto: *Corso Nazionale di livello 2 – 2° modulo.*

Si informano i tecnici iscritti al Corso Nazionale di livello 2 che il 2° modulo si svolgerà con le seguenti modalità:

- Sede di svolgimento: Centro Sportivo Olimpico Esercito (CSOE) di Roma in Via degli Arditi 1 (zona Cecchignola)
- Arrivo dei partecipanti: mercoledì 25 aprile entro le ore 13.00
- Inizio del corso: mercoledì 25 aprile ore 15.00
- Termine del corso: domenica 29 aprile ore 16.00

L'organizzazione dei viaggi e sistemazioni alberghiere sono direttamente a carico dei singoli partecipanti.

E' comunque prevista la possibilità di richiedere l'utilizzo del servizio mensa presso lo stesso CSOE dal pranzo di mercoledì 25 al pranzo di domenica 29 aprile, al costo forfettario di € 80,00, previo versamento del corrispettivo sul c/c 81392003 ovvero tramite bonifico sull'Iban IT64C0760103200000081392003, intestato alla FIGH con causale "pasti corso 2° livello". La ricevuta del versamento deve pervenire tramite e-mail a office@figh.it entro e non oltre lunedì 23 aprile.

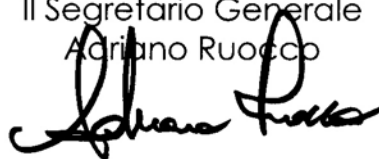


I corsisti dovranno portare al seguito l'abbigliamento sportivo necessario per prendere parte alle lezioni pratiche.

Sempre entro il termine di lunedì 23 aprile deve pervenire tramite e-mail a office@figh.it la ricevuta di € **100,00 (cento/00)** sul c/c postale 81392003 ovvero tramite bonifico sull'Iban IT64C0760103200000081392003, intestato alla FIGH (causale: iscrizione corso livello 2 – terza rata).

Distinti saluti.

Il Segretario Generale
Adriano Ruocco



Programma del corso

Secondo modulo (25-29 aprile 2018)

1ª giornata (mercoledì 25 aprile)

ore 15.00 -19.00 (aula- palestra)

- Test da campo: Forza esplosiva e resistenza specifica

2ª giornata (giovedì 26 aprile)

ore 9.00-13.00 (aula)

- Rilevazioni statistiche
- Terminologia, lezione sulla simbologia grafica

ore 15.00-19.00 (palestra + tirocinio)

- Tattica individuale e di gruppo d'attacco (blocchi, incroci, finte)
- Lavoro intensivo per migliorare le collaborazioni d'attacco
 - o Dal lavoro individuale all'1 contro 1
 - o Dal lavoro a coppie al 2 contro 2
 - o Dal lavoro a gruppi di tre al 3 contro 3

3ª giornata (venerdì 27 aprile)

ore 9.00 – 13.00 (aula – palestra)

- Coaching: gestione della gara
- Fasi del gioco d'attacco;
 - o Caratteristiche e principi della 1°, 2°, 3°, 4° fase di gioco
 - o 1° fase d'attacco
 - o 2° fase d'attacco

ore 15.00-19.00 (aula)

- Regolamenti:
 - o Regolamento tecnico di gioco + questionario test
 - o Regolamento Beach Handball
 - o Regolamento Wheelchair Handball

4ª giornata sabato 28 aprile

ore 9.00 – 13.00 (aula – palestra)

- Fasi della difesa; caratteristiche e principi della 1°, 2°, 3°, 4° fase
- 1ª- 2ª fase di difesa: contropiede e attacco rapido

ore 15.00-19.00 (aula – palestra)

- Il portiere
 - o Programmazione dell'attività
 - Individuale
 - In relazione alla squadra
 - o Proposte operative
 - Lo sviluppo condizionale
 - Il miglioramento tecnico
 - Il controllo attento ed emotivo

5ª giornata domenica 29 aprile

ore 9.00 – 13.00 (aula – palestra)

- Caratteristiche e sviluppo della difesa su una linea (difesa 6-0)
 - o Aspetti teorici
 - o Proposte operative

ore 14.00-16.00 (aula)

- La prevenzione degli infortuni (a cura del Medico Sportivo della nazionale)