



## Corso allenatori

E' in corso l'iscrizione per il prossimo corso per allenatori di Pallamano di 1° livello.

Chi fosse interessato è invitato a contattarci a [info@pallamanofollonica.com](mailto:info@pallamanofollonica.com)

---

“REGOLAMENTO TECNICO DI GIUOCO” - Relatore: Docente Arbitrale FIGH

### ARGOMENTI:

- – Regole di base;
- – Tempi di giuoco e Time-Out;
- – Comportamento nella zona di cambio;
- – Segnaletica arbitrale;
- – Applicazione ed esecuzione dei tiri franchi;
- – Sanzioni disciplinari;
- – Test di verifica;
- – Dibattito.(totale 12 ore)“MATERIE SCIENTIFICHE” - Relatore: Docente CONI Scuola Regionale dello Sport

- – Teoria dell'Allenamento I;
  - – Teoria dell'Allenamento II;
  - – Metodologia di allenamento generale;
  - – Principi di base sulla teoria del Movimento;(totale 16 ore)“ATTIVITA' TECNICA TEORICA/PRATICA DELLA PALLAMANO” Relatore: Docente Tecnico
- FIGH
- ARGOMENTI:

- – La FIGH struttura;
- – L'Allenatore: competenze – relazioni;
- – Riscaldamento specifico;
- – Mini giochi;
- – Mini giochi propedeutici per la pallamano;



- – Mini Handball;
- – Tecnica di base del portiere;
- – Differenti forme di ricezione:
- – Fondamentali di base per il passaggio;
- – Fondamentali di base per il tiro;
- – Tiro in elevazione ed in caduta;
- – Il movimento di base in attacco;
- – Tiro in elevazione;
- – Tiro in caduta;
- – Tiro in doppio appoggio;
- – Posizione di base;
- – “Corsa” speciale nei movimenti difensivi;
- – Blocco difensivo;
- – Marcamento ed avvicinamento all'avversario;
- – Collaborazioni difensive;
- – Verifiche pratiche;
- – Dibattito.(totale 40 ore)“VERIFICA FINALE”Esame orale e presentazione delle tesine dei candidati (la durata dipendera? dal numero degli esaminandi).

REGOLAMENTO TECNICO DI GIUOCO:

MATERIE SCIENTIFICHE:

ATTIVITA' TECNICA TEORICA/PRATICA DELLA PALLAMANO:

svolgimento presso Palasport di Grosseto (Via Lago di Varano)



I candidati che si assenteranno superando il massimo del 15% (10 ore circa) del totale delle ore del corso saranno inderogabilmente esclusi.

[gview file="http://www.pallamanofollonica.com/wp-content/uploads/2013/01/MODULO-RICHIESTA-ISCRIZIONE-CORSO-ALLENATORI-1°-LIV.pdf" height="700" width="600"]