

Settore Formazione

Allegato 1

Roma, 15 novembre 2023

OGGETTO: Attività di Formazione Scolastica e promozionale

PROGRAMMA

- Contenuti **da remoto** in modalità a distanza (con registrazione delle lezioni):
 - **Modulo P1** (introduzione al corso di primo livello)
Link 1 - Introduzione_Storia della Pallamano_Storia BeachHandball_Video1_MIM
<https://youtu.be/ncVgTwYGk3o>
 - **Modulo P5a** Presentazione Attività Promozionali FIGH
Link 2 - Le attività Promozionali della FIGH_Pallamano_Video2_MIM
<https://youtu.be/T1pZkJInlOg>
 - **Modulo P6** (Metodologia dell'allenamento 1)
Link 3 – Metodologia1_di base per le attività Promozionali_Video3_MIM
<https://youtu.be/mW9zLpq8gDc>
- Contenuti **in presenza**
 - **Modulo P5b** Presentazione Attività Scolastiche (regolamento Campionati Studenteschi)
 - **Modulo P2** “Giochi Propedeutici 1” (Avviamento: dal gioco propedeutico al gioco codificato)
 - Gioco semplice non orientato
 - Gioco dei passaggi
 - Gioco orientato multidirezionale
 - Gioco dei bersagli
 - Gioco con più porte
 - Gioco orientato bidirezionale
 - Gioco della palla meta
 - Gioco complesso orientato
 - Gioco della palla re
 - Gioco base 3+1
 - **Modulo P3** “Giochi Propedeutici 2” (Presca, Palleggio, Passaggio e Ricezione)
 - Lo Svuota-casse
 - Il lupo e le pecore
 - I guardia-ponti e i furfanti

- La regina e i sudditi
- Passing tag
- **Modulo P4** “Giochi Propedeutici 3” (Tiro)
 - Giochi per l’acquisizione delle abilità specifiche
 - The wall
 - La battaglia navale
 - Tiro al bersaglio mobile
 - Tiro Tattico: 2v2 a porte larghe
 - Tiro Tattico: 3v3
 - Tiro Tattico: 3v3 con “talpa”
 - Gioco 3+1 junior
 - Gioco 3+1 senior
- **Modulo P7** “Tecnica 1”
 - Esercitazioni per la presa
 - Esercitazioni per il passaggio
 - Esercitazioni per passaggio e ricezione
- **Modulo P8** “Tecnica 2”
 - Esercitazioni sull’esecuzione dei vari tipi di tiro
 - Tiro in appoggio
 - Tiro in salto
 - Tiro in volo
 - Tiro spin shot