



**EUROPEAN HANDBALL
FEDERATION**



FRH

FEDERATIA ROMÂNĂ
DE HANDBAL

EHF MASTER COACH ROMANIA 2019-2020

MODULUL 3

16-22 DECEMBRIE 2019



EVENTIMENTE HANDBALISTICE

Meci amical Lot național tineret feminin

ROMÂNIA-CEHIA

20 decembrie, 20.00, Sala Dinamo

Meciuri amicale Lot național tineret masculine

ROMÂNIA-POLONIA

20 decembrie, 16.45, Sala Dinamo

21 decembrie, 18.30, Sala Dinamo

ORGANIZATOR:

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Str. Aviator Popa Marin Nr. 2

București

Tel:

Fax:

Web: www.frh.ro

**COSTURI (TAXA PARTICIPARE,
CAZARE)**

Contact:

ARNĂUTU DAN

E-mail: dan.arnautu@frh.ro

Tel: +40 743 276 559

ÎNSCRIERE:

E-mail: mastercoach@frh.ro

INFORMAȚII CURS MASTER COACH:

Contact:

VĂRZARU CRISTINA

E-mail: cristina.varzaru@frh.ro

Tel: +40 720 909 570

TOACSEN SORIN

E-mail: sorin.toacsen@frh.ro

Tel: +40 745 168 572

ALEXANDRESCU NICOLETA

E-mail: nicoleta.alexandrescu@frh.ro

Tel: +40 744 927 165

DETALII ORGANIZATORICE

MODUL 3 MASTER COACH

Lectori invitați:

Daouda Karaboue/FRA/antrenor portari/campion olimpic, campion mondial
Staffan Olsson/SWE/antrenor S.U.A./campion mondial și european
Alain Quintallet/FRA/ preparator fizic/campion olimpic
Silviu Ioniță/ROU/psiholog sportiv echipa națională de fotbal U21 a României
Leon Gomboș/ROU/ Conf. Univ. Dr. UBB Cluj
Doru Costică/ROU/Departament Marketing F.R.H.
Wolfgang Pollany/AUT/Lector E.H.F.
Alexandru Acsinte/ROU/Lector E.H.F./Prof. Univ. Dr. Universitatea „Vasile Alecsandri”, Bacău
Ștefan Birtalan/ROU/dublu campion mondial/3X cel mai bun handbalist al lumii
Petru Ghervan/ROU/Prof. Univ. Dr. Universitatea „Ștefan Cel Mare” Suceava
Johan Zanotti/SWE/antrenor Team Sydhavnsoerne, DK/ vicecampion mondial, vicecampion european juniori

Taxa de participare:

Taxa include :

550 Euro

Participare la curs, documente, materiale; pauze de cafea
transport sală-hotel

Bilete meciuri de pregătire ROMÂNIA-POLONIA, tineret masculin, ROMÂNIA-CEHIA, tineret feminin

Alte costuri:

Participanții suportă toate costurile legate de cazare (camera duble, camera simple).

Participanții trebuie să își acopere propriile costuri legate de călătorie (avion, tren, mașină, transport aeroport-hotel)

Cazare:

Rin Grand Hotel****, Șoseaua Vitan-Bârzești, 7D

Numărul camerelor single este limitat, înscrierile bazate pe regula “primul venit, primul servit)

Camere Single: **1565 lei (6 zile, 7 prânzuri, 6 cine)**

Camere duble: **1325 lei (6 zile, 7 prânzuri, 6 cine)**

Cererea privind serviciile de cazare va fi transmisă prin e-mail la adresa dan.arnautu@frh.ro până la **2 decembrie 2019**

Locație curs:

Locație lecții practice:

Data limită confirmare cazare:

Rin Grand Hotel – sală de conferințe

Sala Apollo, Bulevardul Energeticienilor, 55

2 decembrie 2019

Data limită plată:

9 Decembrie 2019

Limbă comunicare curs:

Română/Engleză; translator prevăzut de F.R.H.

Condiții plată:

Taxa de participare curs (550 Euro) va fi achitată prin transfer bancar în urma facturii emise de către F.R.H

Serviciile de cazare și masă (1565 lei/1325 lei) la **Rin Grand Hotel** vor fi achitate prin transfer bancar în urma facturii emise de către Rin Hospitality

Persoana de contact: dan.arnautu@frh.ro

***Plata se efectuează în lei la cursul BNR al zilei**

Cont bancar F.R.H.:

LEI: RO60RNCB0072049705620001

Euro: RO04BRDE445SV19839484450

COD SWIFT: BRDEROBU

PROGRAM

MODUL 3 MASTER COACH

Date	Topic conferință	Tip	Lector
LUNI, 16 DECEMBRIE 2019			
14.15-15.15	Portarii în duelurile cu jucătorii care finalizează	Teorie	DAOUDA KARABOUE
15.30-16.30	Metode de dezvoltare a explozivității	Teorie	ALAIN QUINTALLET
17.00-18.15	Consolidarea musculară și explozivitatea	Practică	ALAIN QUINTALLET
18.30-19.45	Portarul în duelul 1:1: situații de finalizare de la 6m	Practică	DAOUDA KARABOUE
MARTI, 17 DECEMBRIE 2019			
9.15-10.15	Creșterea ritmului de joc – deziderat al handbalului actual	Teorie	PETRU GHERVAN
10.30-11.30	Planificarea pregătirii olimpice a echipei naționale a Franței	Teorie	ALAIN QUINTALLET
11.45-12.45	Forma sportivă – concept, particularități ale efortului, durata, modalități de atingere și menținere	Teorie	PETRU GHERVAN
16.00-17.15	Portarul în situații de finalizare de la 9m	Practică	DAOUDA KARABOUE
17.30-18.45	Antrenament de dezvoltare a coordonării/vitezei	Practică	ALAIN QUINTALLET
MIERCURI, 18 DECEMBRIE 2019			
10.15-11.15	Pregătirea specială pentru joc – informare, analiză, resurse, conținuturi	Teorie	PETRU GHERVAN
11.30- 12.30	Relația dintre arbitru, observator și jucător, club	Teorie	CONSTANTIN DIN
15.15-16.30	Dezvoltarea calităților individuale ale jucătorilor pe fazele rapide ale atacului	Practică	STAFFAN OLSSON
16.45-18.00	Pliometria: principii și particularități adaptate antrenamentului în handbal	Practică	ALEXANDRU ACSINTE
18.15-19.30	Dezvoltarea calităților individuale ale jucătorilor în atacul pozițional	Practică	STAFFAN OLSSON

JOI, 19 DECEMBRIE 2019			
9.00-10.00	Comunicarea în antrenament și competiție: forme ale comunicării, stilurile de conducere ale antrenorilor, comunicarea antrenor-sportiv-antrenor, comunicarea cu sportivii problemă, gestionarea conflictelor, gestionarea eșecului și succesului în competițiile handbalistice – partea a II-a	Teorie	LEON GOMBOȘ
10.15-11.15	Psihologia sportivă-al 4-lea pilon al pregătirii sportive	Teorie	SILVIU IONIȚĂ
11.30-12.30	Reprezentările mentale în handbal. Antrenamentul motivațional	Teorie	ALEXANDRU ACSINTE
16.45-18.00	Situații speciale de joc: Atacul în superioritate numerică	Practică	LEON GOMBOȘ
18.15-19.30	Conceptul „SAQ” (Speed, Agility, Quickness): particularități și adaptarea acestora la antrenamentul specific jocului de handbal	Practică	ALEXANDRU ACSINTE
VINERI, 20 DECEMBRIE 2019			
9.15-10.15	Influența antrenorului în marketingul sportiv	Teorie	DORU COSTICA
10.30-11.30	Prevenirea dopingului în sport	Teorie	Reprezentant ANAD
11.45-12.45	Istoria handbalului masculin românesc - Legende	Teorie	ȘTEFAN BIRTALAN
16.15-17.45	Joc de pregătire lot tineret - masculin	Meci	ROM-POL
18.15-19.15	Meci demonstrativ cu scop caritabil	Meci	PARTICIPANȚI
20.00-21.20	Joc de pregătire lot tineret – feminin	Meci	ROM-CEHIA
SĂMBĂTĂ, 21 DECEMBRIE 2019			
10.15-11.30	Percepția și conexiunea dintre nivelul de implicare, performanță și Șii importanța coaching-ului	Practică	WOLFGANG POLLANY
11.45-13.00	Antrenarea pasării în condiții de joc	Practică	WOLFGANG POLLANY
14.30-15.30	Arta apărării: exerciții specifice diferitelor posturi	Teorie	WOLFGANG POLLANY
15.45-17.00	Conceptul de multitasking – explicare, planificare	Teorie	JOHAN ZANOTTI
18.30-20.00	Meci de pregătire tineret - masculin	Meci	ROM-POL
DUMINICĂ, 22 DECEMBRIE 2019			
9.00-10.15	Transpunerea conceptului de multitasking în faza I atacului	Practică	JOHAN ZANOTTI
10.30-11.45	Atac vs apărare: tehnic în loc de tactic	Practică	JOHAN ZANOTTI