



**PARTICULARITĂȚILE ȘI PRINCIPIILE DE  
INSTRUIRE ALE JOCULUI LA NIVELUL  
JUNIORILOR III**

## TEHNICA JOCULUI DE APĂRARE

Handbalul ca disciplină sportivă face parte din categoria jocurilor sportive. Această categorie de discipline, după o calificare făcută de L. Teodorescu este împărțită în funcție de mai multe criterii, în diferite grupe:

- individuale și colective;
- cu mâna (direct sau cu instrument), cu piciorul sau mixte;
- din deplasare (normală sau cu mijloace de locomoție);
- cu luptă pentru minge (directă sau indirectă).

În urma parcurgerii acestei calificări, jocul de handbal se poate clasifica în modul următor: este un joc sportiv colectiv, care se joacă cu mâna, în luptă directă cu adversarul pentru minge.

Tehnica jocului, este una simplă, accesibilă, nefiind concepută ca ceva de sine stătător, fiind în strânsă, legătură cu tactica jocului și cu regulamentul, care impune un cadru precis în execuția diferitelor elemente.

Tehnica este definită de diverși autori aproximativ asemănător:

- Tehnica unei ramuri sportive cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punctul de vedere al eficienței acestora (A. Dragnea);
- Tehnica reprezintă un ansamblu de deprinderi specifice fiecărei ramuri sportive efectuate rațional și mecanic în vederea obținerii unui randament maxim în competiție (I. Șiclovan);
- Tehnica reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice folosit în scopul practicării cu eficiență maximă a sportului respectiv. (L. Teodorescu).

În concluzie, se poate spune că tehnica unui joc sportiv reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice, îngrădite de un regulament, efectuate în scopul practicării cu eficiență maximă a jocului sportiv respectiv, în condițiile existenței unui adversar.

Componentele de bază ale tehnicii sunt reprezentate de elementele tehnice, procedeele tehnice și stilul personal.

Elementele tehnice reprezintă o noțiune abstractă, care caracterizează forma generală a mișcării, necesară manevrării obiectului de joc în raport cu sarcinile și regulile jocului, care se referă la mecanismul de bază al mișcării.

Procedeul tehnic desemnează o structură concretă sau un mod particular de efectuare a elementului tehnic în funcție de diferitele situații specifice jocului.

Stilul tehnic sau personal are un caracter individual, datorită particularităților de ordin fizic și psihic al jucătorilor.

Tehnica jocului de handbal după caracterul activității de joc se împarte în două mari diviziuni: tehnica jucătorului de câmp și tehnica portarului.

După tendințele activității în fiecare dintre aceste diviziuni se pot distinge următoarele subdiviziuni:

- Tehnica jocului în atac;
- Tehnica jocului în apărare.

Tehnica jocului în apărare conține următoarele elemente tehnice: poziția fundamentală, mișcarea în teren, blocarea mingilor aruncate la poartă și scoaterea mingii de la adversar. Fiecare dintre aceste elemente tehnice, este concretizat prin procedee tehnice.

## **POZIȚIA FUNDAMENTALĂ PENTRU JOCUL DE APĂRARE**

În poziția fundamentală, picioarele sunt depărtate la nivelul umerilor, cu genunchii ușor îndoiiți și greutatea egal repartizată pe ambele picioare. Trunchiul este ușor înclinat în față, cu brațele orientate lateral-sus. Adoptând această poziție, apărătorul îndeplinește toate condițiile pentru a reacționa în cel mai scurt timp fie la mișcările înșelătoare ale atacantului, fie la acțiunile lui decisive, cum ar fi pătrunderile, depășirile individuale sau aruncările la poartă.

Poziția fundamentală poate fi înaltă, medie sau joasă, în funcție de postul pe care acționează apărătorul, cu cât acesta este situat mai central în cadrul sistemului defensiv, cu atât poziția fundamentală este mai înaltă.

## **DEPLASAREA ÎN TEREN**

Procedeele de deplasare în teren, s-au dezvoltat datorită multitudinii de situații pe care le oferă jocul atacanților, cărora apărătorii trebuie să le facă față prin sprinturi scurte de 2-5 m, opriri bruște executate din deplasare în cea mai mare viteză, urmate apoi de porniri scurte și rapide, întoarceri și alergări sau deplasări în alte direcții, sărituri înalte cu elan scurt, deplasări cu pași adăugați înainte, înapoi, oblic înainte și înapoi, deplasări laterale și altele.

Tehnica deplasării în teren, opririle, pornirile, întoarcerile etc. se învață concomitent cu poziția fundamentală de apărare și se perfecționează cu ajutorul unor exerciții complexe tehnico-tactice, în care deplasarea cu pași adăugați în toate direcțiile, combinată cu alte procedee de apărare, se exersează în condiții de joc, semnalul pentru reacția la acțiunile adversarului fiind deplasarea acestuia și circulația mingii.

Dobândirea capacității de deplasare în mare viteză presupune o muncă sistematică de însușire și de antrenare până la automatizare, concomitent cu dezvoltarea calităților motrice specifice, în special a vitezei, a îndemnării, a forței și detentei.

## **SCOATEREA MINGII DE LA ADVERSAR**

Există mai multe procedee tehnice de deposedare a adversarului de minge, pe care jucătorii trebuie să le cunoască perfect. Acestea sunt: scoaterea mingii din dribling și scoaterea mingii din ținere echilibrată.

Scoaterea mingii din dribling prin atac din lateral, din spate sau din față se execută în momentul în care mingea, bătută în pământ, sare în sus. Apărătorul încearcă să-și interpună palma în traiectoria mingii și s-o devieze spre un coechipier sau într-o zonă de teren de unde o va culege ulterior.

Scoaterea mingii din ținere echilibrată se execută de apărătorul care se găsește lateral față de atacantul care a izbutit să-și creeze o poziție de aruncare la poartă din apropierea semicercului, de obicei, pe extreme. Apărătorul așteaptă ca atacantul să termine mișcarea pregătitoare la capătul căreia mingea se găsește în palmă, deasupra umărului. La momentul potrivit apărătorului împinge mingea cu palma, cu degetele sau cu latura cubitală a mâinii, scoțând-o din mâna atacantului.

Intercepția mingii este o acțiune tehnico-tactică de deposedare, pentru care apărătorul are nevoie de foarte bună viteză de pornire și de deplasare pe distanțe scurte, de multă îndrăzneală, spirit de risc rațional, precum și de capacitatea tactică de a anticipa acțiunile atacatorilor. Pentru a reuși, apărătorul își marchează la supraveghere adversarul direct, urmărind cu privirea periferică adversarii care manevrează mingea pentru a găsi momentul prielnic țâșnirii în traiectoria pasei pentru interceptarea mingii.

## **BLOCAREA ARUNCĂRILOR LA POARTĂ**

În handbal, apărarea porții, nu rămâne exclusiv pe seama portarului. Apărătorii au sarcina să colaboreze cu el, acoperind cu corpul sau brațele un colț al porții. Mijloacele tehnice de realizare a acestei sarcini de apărare sunt procedeele de blocare a aruncărilor la poartă.

### **Blocarea mingilor înalte**

Pentru blocarea mingilor înalte peste apărător, acesta întinde brațele în sus, în direcția mingii, cu palmele îndreptate înainte și degetele ușor desfăcute, pentru a pune în calea mingii un obstacol cât mai mare. Dacă traiectoria mingii este ceva mai înaltă, jucătorul trebuie să sară de pe loc sau uzând de un elan scurt de un pas, cu bătaie pe ambele picioare și ajutându-se și de avântarea brațelor duse dinapoi înainte și sus. Procedeele se folosește frecvent pentru blocarea aruncărilor la poartă din săritură.

### **Blocarea mingilor laterale**

Apărătorul văzând mișcarea pregătitoare și procedeele tehnice care va fi folosit pentru aruncare, îndreaptă amândouă brațele în direcția în care va zbura mingea. Brațul îndepărtat de minge se ține în dreptul capului, pentru a feri fața apărătorului de eventuala lovitură cu mingea, iar celălalt, aflat ceva mai jos, se deplasează de asemenea în direcția mingii.

## Blocarea mingii joase

Pentru blocarea mingilor aruncate pe lângă șold sau pe lângă genunchi, apărătorul execută o fandare și îndreaptă brațul pe traiectoria mingii. Executarea cu succes a acestui procedeu reclamă pe lângă viteza de reacție și de execuție, o bună mobilitate și suplețe.

## TACTICA COLECTIVĂ ÎN APĂRARE

Tactica colectivă este extrem de bogată în principii, reguli și mijloace tactice, cu ajutorul cărora se valorifică potențialul individual tehnico-tactic, fizic și psihic al apărătorilor, dând forță sistemului de apărare întrebunțat de echipă.

## REPARTIZAREA ADVERSARILOR

De multe ori adversarii reușesc să surprindă apărătorii plasați defectuos pe teren și să înscrie. Acest lucru se datorează adversarilor și deci stabilirii exacte a responsabilității pentru fiecare jucător și post în parte.

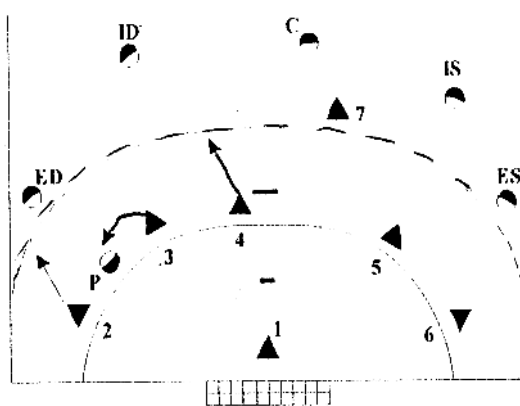


Fig. 1

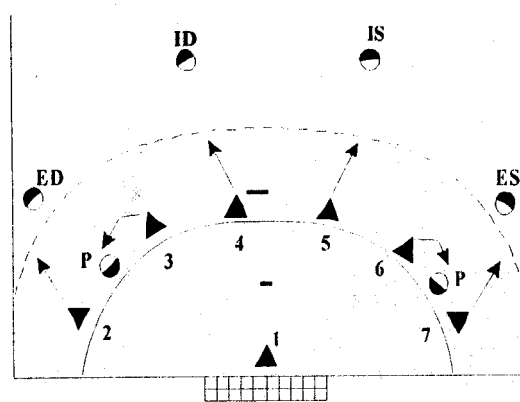


Fig. 2

În figura nr. 1 se poate observa repartizarea adversarilor în cazul sistemului pe zonă 5:1, în situația atacului pozițional cu un pivot. Ca regulă generală s-a stabilit că repartizarea se face începând cu apărătorii laterali, continuându-se cu apărătorii intermediari, centrali și în final cu zburătorul. Apărătorii laterali marchează primii adversari care le apar în câmpul vizual, începând dinspre colțurile terenului spre centru. Se observă că apărătorii laterali 2 și 6 marchează extremele. Apărătorul intermediar 3 preia pivotul, iar apărătorul intermediar 5 preia interul stânga. Apărătorul central 4 preia interul dreapta, iar zburătorul 7 va marca centrul.

Dacă adversarii joacă în sistemul de atac pozițional cu doi pivoti, împărțirea se face ca în figura nr. 2. În situația în care echipa în apărare folosește sistemul de apărare pe zonă 6:0, apărătorii centrali se deplasează ușor lateral față de poziția inițială și înaintează puțin în față pentru a întâmpina eventualele atacuri ale interilor. În rest, apărătorii laterali 2 și 7 marchează extremele, iar apărătorii intermediari 3 și 6 marchează pivotii.

### PRELUAREA, PREDAREA ȘI SCHIMBUL DE OAMENI ÎN APĂRARE

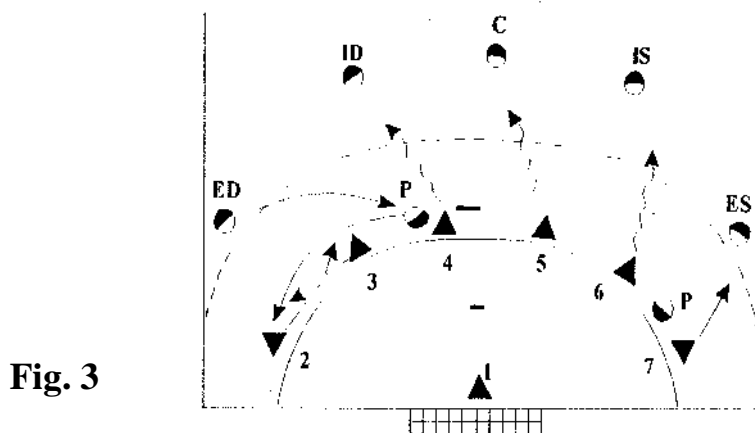


Fig. 3

Prin intermediul acestor acțiuni tactice colective, specifice apărătorilor pe zonă, se rezolvă multe din problemele de apărare pe care le ridică circulația atacanților la semicercul de 6 m, dar și în alte zone mai îndepărtate de poartă.

În figura 3 sunt prezentate preluarea și predarea adversarului, precum și schimbul de oameni.

Extrema dreaptă pătrunde în circulație la semicercul de 6 m. Acționând după regulile expuse la împărțirea oamenilor în apărare, apărătorul lateral 2 preia extrema dreaptă plecată în circulație o marchează strâns și o conduce până în dreptul apărătorului intermediar 3. În acest timp pivotul ocupă locul extremei plecate în circulație. Apărătorul intermediar 3 preia în marcaj strâns pivotul, pe care-l conduce până în dreptul apărătorului lateral 2. În acest moment are loc

schimbul de oameni, apărătorul lateral 2 preia pivotul, iar apărătorul intermediar preia extrema dreaptă plecată în circulație.

## ALUNECAREA

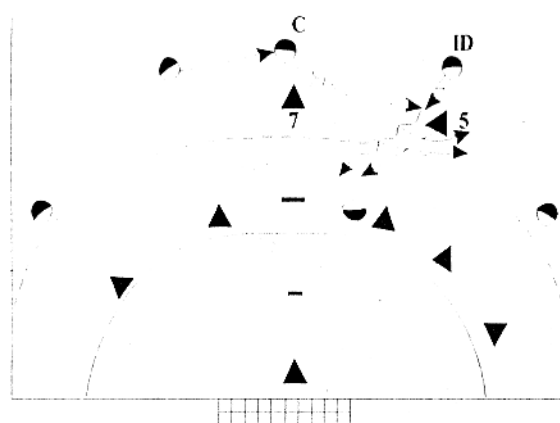


Fig. 4

Această acțiune tactică colectivă de apărare făcută cu scopul evitării blocajelor, se aplică mai ales în cazul apărătorilor om la om, precum și unele situații ale apărării pe zonă și combinate. Apărătorul care marchează adversarul cu mingea, are prioritate de trecere, opunând rezistență corporală adversarului direct, pentru ca acesta să nu poată pătrunde spre poartă.

În figura nr. 4 este prezentată o alunecare pentru evitarea blocajului pe care încearcă să-l facă centrul asupra apărătorului 5, care marchează om la om interul stânga. Sesizând intenția de blocaj a centrului, apărătorul 5 se retrage un pas înapoi, marcând la supraveghere interul stânga. Prin această retragere se creează un spațiu prin care „alunecă” ceilalți doi jucători, centrul și apărătorul 7. După ce centrul și apărătorul 7 trec de apărătorul 5, acesta face din nou un pas înainte și preia în marcaj strâns interul stânga.

## SARCINILE PE POSTURI ÎN APĂRARE

Și în apărare, la fel ca și în atac specializarea pe post este o necesitate, cu condiția asigurării unei pregătiri de bază pe toate posturile.

### Sarcinile apărătorului lateral (A.L).

Are ca adversar direct extrema adversă.

1. Trebuie să joace avansat și agresiv la extrema sa, împiedicând-o să participe la inițierea și organizarea atacului și, în primul rând, să stopeze pătrunderea ei spre poartă.
2. Când mingea este la centru sau pe partea opusă, se deplasează cu fața la extremă făcând marcaj la supraveghere sau la interceptie la acesta.

3. Când mingea este la interul de pe partea sa, se retrage oblic spre apărătorul intermediar, pe care îl dublează, supraveghind permanent extrema.
4. Dacă interul pasează extremei aceasta va fi atacată agresiv oprindu-i ferm acțiunile și apoi se va retrage spre semicerc închizând pătrunderea sau micșorându-i unghiul de aruncare.
5. Când interul va încerca pătrunderea sau depășirea între apărătorul lateral și cel intermediar, închide culoarul de pătrundere, oprindu-l și întrerupând pasarea către extremă.
6. Preîntâmpină pătrunderea extremei în spatele apărătorului intermediar, o conduce predând-o acestuia și preia interul sau alt jucător ce acționează în zona sa.
7. Dacă extrema reușește infiltrarea, o urmărește și o predă altui apărător, preluând pivotul sau alt atacant.
8. Răspunde de recuperarea mingilor respinse de portar sau bara porții spre extremă, inclusiv de la 7 m.

### **Sarcinile apărătorului intermediar (A. I)**

Are ca adversar direct interul.

1. Supraveghează și stopează prin mijloace regulamentare jocul interului în faza de organizare și pregătire a finalizării.
2. Atacă pe momentul de prindere al mingii, împiedicând adversarul direct să recepționeze mingea și să o joace în bune condiții.
3. Dacă adversarul se îndreaptă spre poartă pentru a arunca, îl atacă frontal pe partea brațului de aruncare, stopând aruncarea, dar și eventuala angajare a pivotului sau a extremei.
4. În cazul în care nu va reuși stoparea acțiunii, se va încerca blocarea aruncării la poartă.
5. Dacă interul în posesia mingii se deplasează spre centru sau extremă îl însoțește în marcaj strâns până când se poate realiza un schimb de oameni sau pasează mingea.
6. Dacă mingea se află la extrema de pe partea sa, se retrage oblic spre A.L., pe care-l dublează închizând orice posibilitate de pătrundere.
7. Dacă mingea se află la centru sau la interul opus, se retrage oblic spre centru, cu fața la minge dublând apărătorul central și împiedicându-l să paseze la pivot.
8. Efectuează schimb de oameni numai când:
  - Pivotul este între A.I. și A.L., preia pivotul și predă interul A.C.;
  - Centrul încrucișează la interul marcat, preia centrul și predă interul A.C.;



- Pivotul iese la blocaj spre inter și reușește aceasta, preia pivotul și predă interul A.C.
9. Trebuie să recupereze mingile respinse de portar sau revenite din bară în zona sa și a A.L. dacă acesta este plecat pe contraatac.

### **Sarcinile apărătorului central (A.C.)**

A.C. are ca adversar principal pivotul în cadrul sistemului de apărare 5:1 sau 3:2:1, iar în cadrul sistemelor de apărare 6:0 și 4:2 în care apar doi apărători centrali, unul răspunde de centru și celălalt de pivot.

1. Marchează pivotul din față la supraveghere în toată zona centrală atunci când nu are mingea și strâns din spate când intră în posesia mingii.
2. Dacă se aruncă la poartă de la distanță trebuie să blocheze aruncarea, chiar dacă în acel moment marchează pivotul.
3. Închide pătrunderea oricărui atacant în zona centrală chiar cu riscul neglijării pivotului.
4. Face schimb de oameni în următoarele situații:
  - Pivotul se deplasează spre extremă în spatele A.L., îl predă acestuia și preia interul;
  - Pivotul iese la blocaj spre zburător, îl predă acestuia și preia centrul;
  - Centrul reușește o depășire a zburătorului;
  - Face schimb de oameni cu celălalt A.C. când pivotul se deplasează în cealaltă jumătate de teren, predă pivotul și preia centrul.

### **Sarcinile zburătorului (Z)**

Z. are ca adversar principal centrul advers.

1. Supraveghează permanent acțiunile centrului, împiedicându-l să organizeze și să coordoneze jocul, iar atunci când acționează direct spre poartă, îl atacă sever oprind pătrunderea sau aruncarea la poartă.
2. Prin marcaj la supraveghere și la interceptie, îngreuiază circulația jucătorilor și a mingii în zona centrală, căutând să acopere câmpul de acțiune al pivotului și să împiedice pasele de angajare ale acestuia.
3. Atacă interii care au poziție de aruncare în zona centrală, împiedicându-i să arunce sau să angajeze pivoții.
4. Închide culoarele care apar între A.I. și A.C. atunci când interii sau centrul acționează ofensiv în zona respectivă.

5. În cazul pătrunderii sau acționării unui al doilea pivot, se retrage să-l acopere sau iese la unul dintre interi marcându-l om la om.

## CARACTERISTICILE SISTEMULUI DE APĂRARE PE ZONĂ 5:1

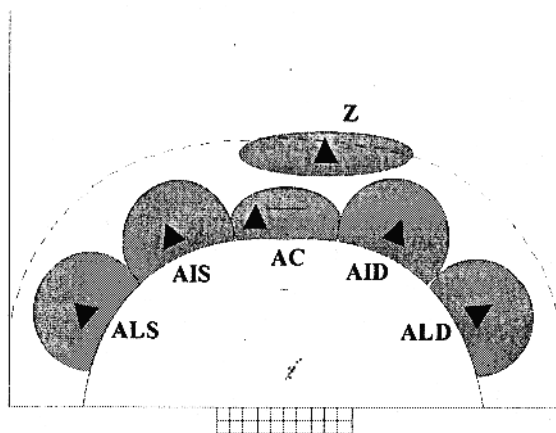
Sistemul de apărare pe zonă 5:1 este caracterizat de o așezare a jucătorilor pe două linii. Prima linie este formată din cinci jucători care acționează în apropierea semicercului de 6 m, iar cea de a doua linie este formată dintr-un jucător care acționează la o distanță de 7-9 m de poartă (fig. 8).

Acest sistem de apărare este extrem de defensiv, asigurând un raport optim între adâncime, lărgime și densitate. În urma studiilor statistice s-a constatat că raportul golurilor înscrise din aruncări de la distanță și din aruncări de la semicerc este de 50%.

Cei cinci apărători din prima linie sunt împărțiți astfel:

- 2 apărători laterali (ALS și ALD);
- 2 apărători intermediari (AIS și AID);
- 1 apărător central (AC).

Apărătorul care formează linia a doua, cel mai avansat, se numește zburător (Z) (figura de mai jos)



Zburătorul are o zonă de acțiune asemănătoare unui unghi, cu baza situată la o distanță de 7 m de poartă între cei doi apărători intermediari și cu vârful la 9-10 m de poartă. În funcție de sarcinile tactice, zburătorul poate acționa și în alte zone.

Zburătorul:

- acționează relativ independent față de zona de apărare formată din cei cinci apărători din spatele său;
- reprezintă un obstacol pentru mingile pasate între interi și centru;
- nu permite aruncările la poartă din zona sa;

- previne și împiedică pătrunderile în zona lui de acțiune;
- se apără în special la centrul advers și închide culoarele de pătrundere spre centru ale interilor;
- împiedică pasele la pivot, când acesta acționează în zona centrală;
- are acțiuni ofensive anticipative împotriva interilor, în situația în care mingea se află la extremă.

În cazul unui atac cu doi pivoți, zburătorul se retrage la 7 m, încercând să intercepteze pasele în diagonală spre pivoți, deoarece zona sa este rareori amenințată. O altă posibilitate de acționare a zburătorului în cazul atacului cu doi pivoți, este marcarea strânsă, om la om, a unuia dintre interi, dar în acest caz se trece la sistemul de apărare combinată 5+1.

Jucătorii din prima linie au următoarele sarcini:

- nu atacă decisiv jucătorul cu mingea, ci fac cel mult un pas în direcția acestuia;
- blochează aruncările de la distanță;
- marchează pivoții;
- deplasarea este mai mult laterală formând un zid dens.

În general acest sistem este foarte defensiv, dar în funcție de sarcinile tactice ale apărătorilor se poate transforma foarte ușor într-un sistem de apărare ofensiv și anume 3:2:1 sau 3:3.

### **AVANTAJELE SISTEMULUI DE APĂRARE 5:1**

- poate fi transformat cu ușurință în alte sisteme de apărare în funcție de situațiile de joc;
- asigură în zona centrală o siguranță deosebită;
- este eficient împotriva atacurilor stereotipe;
- este eficient împotriva atacurilor lente.

### **DEZAVANTAJELE SISTEMULUI DE APĂRARE 5:1**

- nu este eficient împotriva atacurilor de pivoți așezați în dreptul apărătorilor intermediari;
- pot apărea probleme atunci când se schimbă sistemul de atac, sau se acționează în spatele zburătorului.

Acest sistem de apărare se poate aplica cu succes împotriva echipelor care nu posedă jucători de valoare în linia de 9 m și se bazează în special pe pătrunderi și depășiri. De asemenea poate fi aplicat cu succes împotriva atacului aflat în inferioritate numerică sau împotriva unui atac stereotip.

## METODE DE INSTRUIRE A SISTEMULUI DE APĂRARE PE ZONĂ 5:1

La acest sistem de apărare apar două categorii de apărători: apărătorii din apropierea zonei de poartă și zburătorul. Mijloacele folosite pentru învățarea și perfecționarea acestui sistem de apărare vor fi mijloace care vor include întregul sistem de apărători, mijloace pentru cei cinci apărători din apropierea spațiului de poartă și mijloace pentru zburător.

### *Momentul 1*

Se joacă cinci atacanți contra 6 apărători, deci din sistemul de atac lipsește pivotul.

**Exercițiul 1** – Cei cinci apărători pasează mingea în pătrundere, iar interul de pe partea extremei care inițiază circulația de minge pătrunde pe A1.

**Exercițiul 2** – Același exercițiu, dar interul pătrunde spre zona centrală.

**Exercițiul 3** – Din circulația mingii în pătrundere, interii fac retur spre centru.

**Exercițiul 4** – După o circulație completă de la ES la ED, ED transmite mingea la ES printr-o pasă pe deasupra suprafeței de poartă.

### *Indicații*

- Atacanții joacă numai pe pozițiile lor, fără a-și schimba locurile în urma unor încrucișări, învăluiri, etc.
- Atunci când mingea ajunge la extremă, zburătorul se poate retrage până la nivelul spațiului de poartă;
- AC nu trebuie să fie plasat pe aceeași linie cu Z, atunci când Z atacă C.

### *Momentul 2*

Apărătorii aplică aceleași reguli tactice, dar într-un joc 6 la 6.

Într-o primă etapă atacanții se limitează la atac pozițional cu un pivot, fără schimbare de poziții. Pivotul se va deplasa prin fața AC și AI.

Pozițiile apărătorilor nu se schimbă. AI permițând pivotului să se deplaseze spre interior. Utilizarea brațelor face ca pasele atacanților să se realizeze mai greu.

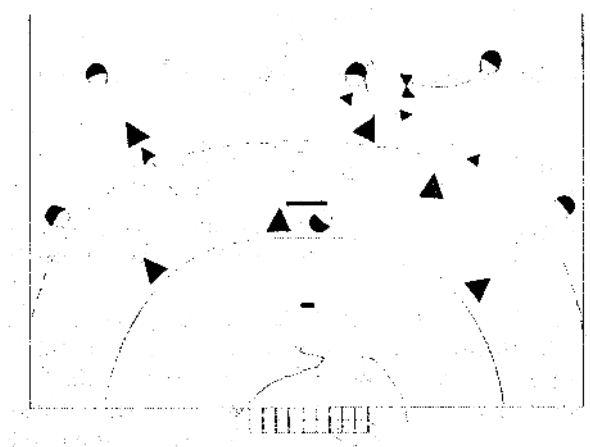
### *Momentul 3*

Interii își pot schimba poziția într-o situație de joc 6 contra 6, iar apărătorii vor trebui să aplice preluarea, predarea și schimbul de oameni (fig de mai jos).

VARIANTĂ:

AIS anticipează pasă lungă de la IS la ID, depășește ofensiv semicercul de 9 m. și împiedică ID să primească mingea în deplasarea sa spre poartă, întrerupând pasarea mingii (fig. de mai jos).

Această variantă este indicată să se folosească din când în când, iar AIS nu trebuie să rămână în poziție ofensivă dacă IS nu pasează ci își continuă drumul în dribling spre zona centrală a apărării.



#### *Momentul 4*

Atacanții pot să efectueze transformări și schimbări ale sistemului de atac fie prin intrarea centrului ca al doilea pivot, fie prin plecarea extremei, fie prin intrarea interului în diagonală ca al doilea pivot.

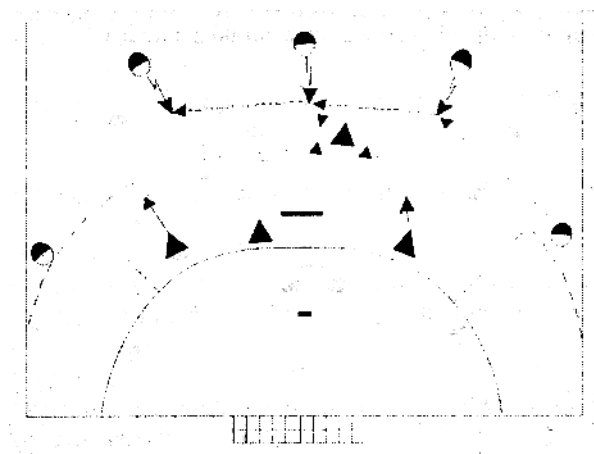
În această situație zburătorul se retrage la semicercul de 6 m, transformând sistemul în 6:0, fie se apără „om la om” la un atacant, în acest caz sistemul se transformă în sistemul de apărare combinat 5+1.

## **MIJLOACE ALE ANTRENAMENTULUI TACTICII COLECTIVE**

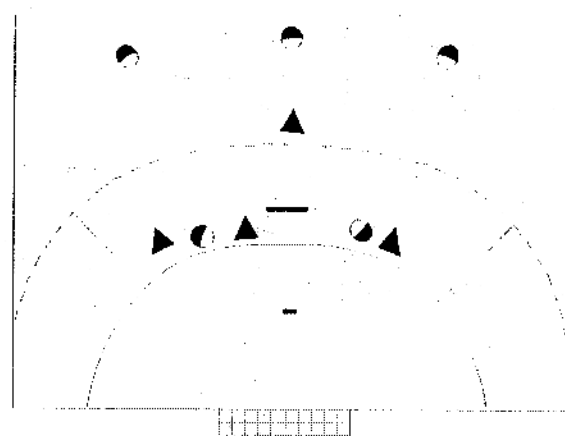
**Exercițiul 1** (fig. de mai jos) – Pe zonă limitată se joacă 4 contra 4. Mingea este pusă alternativ în joc către o extremă.

Se urmărește:

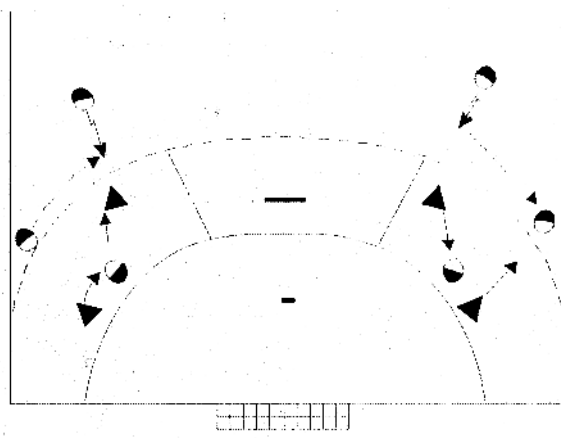
- Împiedicarea jucătorilor de 9 m să pătrundă în semicercul de 9 m;
- Întreruperea ritmului de pasare;
- Blocarea aruncărilor de la poartă de la distanță;
- Închiderea culoarelor de pasare către pivot.



**Exercițiul 2** (figura de mai jos) – Apărarea în zona centrală în condiții îngreuiate (patru apărători contra cinci atacanți).



**Exercițiul 3** (figura de mai jos) – Apărare pe zonele laterale a AID și ALD împotriva ES, IS și P.



## MIJLOACE DE ANTRENAMENT PENTRU ZBURĂTOR

1. Pase în triunghi între trei jucători cu un apărător în mijloc. Apărătorul trebuie să întrerupă pasarea. Jucătorul care a greșit intră în mijloc.
2. Doi interi își pasează mingea în pătrundere. Zburătorul se deplasează concomitent cu zborul mingii între două jaloane.
3. Deplasarea zburătorului în zona sa de acțiune odată cu mingea pasată în potcoavă de cinci atacanți. Atunci când mingea ajunge la extremă, zburătorul se retrage la semicerc.

Deoarece zburătorul este plasat în suprafața de teren unde converg acțiunile de atac ale adversarului, acesta mai poate primi și alte sarcini de joc: de a stânjeni pasarea mingii, de a opri circulația de minge și de jucători din zona sa, de a efectua interceptii sau presing asupra jucătorului care urmează să primească mingea.

## JOCUL GLOBAL ȘI ÎNSUȘIREA UNOR PROCEDEE TEHNICO – TACTICE ELEMENTARE

### *Obiectivele etapei:*

- consolidarea procedeelelor tehnico – tactice învățate în etapele anterioare;
- învățarea unui sistem de atac și a unui sistem de apărare;
- însușirea unor procedee tehnico – tactice eficiente și aplicarea lor în condiții de joc.

### *Mijloace :*

- jocul școală;
- jocul cu temă;
- jocul bilateral.

*Indicații metodice.* Caracteristica principală a acestei etape este dată de prezența jocului bilateral sub diferite forme : jocul școală, jocul temă și jocul propriu – zis, acesta fiind mijloacele moderne ale metodicii actuale de predare a jocului.

**Jocurile școală** se organizează între două echipe ale aceluiași colectiv. Ele pot fi organizate atât cu efectiv normal, cât și cu efectiv mai numeros sau mai redus, desfășurându-se pe terenuri de dimensiuni corespunzătoare numărului de participanți la joc. Caracteristica principală a acestor jocuri o constituie faptul că evoluția scorului nu contează, profesorul sau antrenorul putând interveni ori de câte ori consideră că este necesară întreruperea jocului pentru diverse explicații și demonstrații. La aceste jocuri se stabilesc sarcini care favorizează realizarea obiectivelor propuse, și anume prin intermediul unor reguli obligatorii. O altă trăsătură a jocurilor școală este deci aceea că, pe lângă regulile jocului, apar niște reguli speciale, nerespectarea lor sancționându-se.

**Jocul cu temă** este o formă evoluată a jocului școală caracterizat prin faptul că se desfășoară sub influența evoluției scorului. După începerea jocului profesorul nu mai intervine decât în situația „mingilor moarte”, pentru eventualele corectări. Tema care se fixează la aceste jocuri are menirea de a favoriza repetarea multiplă a mijloacelor tehnico – tactice în condiții de joc.

**Jocul bilateral** propriu-zis se desfășoară pe baza regulamentului de handbal.

Procedeele tehnico – tactice însușite în etapele anterioare, cât și cele învățate în această etapă se consolidează prin intermediul jocurilor prezentate mai înainte. Totuși, unele mijloace tehnico – tactice eficiente se însușesc prin metoda fragmentară, adică prin exerciții analitice, parcurgând etapele de formare a deprinderilor motrice; bineînțeles și acestea din urmă se consolidează tot prin joc. Presupunem că nu toate procedeele tehnice preconizate în paginile acestei lucrări pot fi demonstrate de toți profesorii și chiar de antrenori. În aceste cazuri li se prezintă copiilor figuri ilustrative (principiul intuiției) însușite de explicației conforme descrierii prezentate, care s – au făcut ținându-se cont de capacitatea de înțelegere a acestor copii (principiul accesibilității). Menționăm că prin însușirea unor procedee eficiente nu intenționăm să obținem performanțe, ci doar să asigurăm cursivitatea jocului. De exemplu: aruncarea la poartă din săritură este un procedeu de aruncare des folosit în toate fazele de atac, concluziile diferitelor studii demonstrând că este și cel mai eficient. Înainte de însușirea acestui procedeu vom observa că foarte mulți elevi încearcă să – l aplice, deși nu l – au învățat, tocmai datorită situațiilor create de joc. Prin însușirea acestui procedeu de aruncare la poartă nu vom urmări deci eficiența ci asigurarea cursivității (naturaletii) jocului.

În această etapă se însușesc și cele mai simple sisteme de atac și de apărare, scopul nostru fiind acela de a da „culoare” jocului și de a acționa asupra psihicului (mai ales supra laturii intelectuale) ale copiilor. Aplicarea sistemelor implică și îndeplinirea unor responsabilități în funcție de posturi. Copiii vor fi puși în situația să participe activ la îndeplinirea (respectarea)disciplinei tactice, pe care o considerăm ca o formă a disciplinei conștiente.

Tactica jocurilor sportive reprezintă cel mai larg și valoros câmp de aplicare a problematizării. Prin însușirea unor procedee tehnico – tactice eficiente se îmbogățește bagajul de cunoștințe, priceperi și deprinderi, în timpul jocului elevului pus în situația să aleagă procedeul cel mai eficient pentru momentul respectiv, ceea ce implică spirit de observație, inițiativă, capacitate de decizie, inventivitate, capacitate de analiză și comportare critică, gândire creatoare.

Etapa actuală, prin intermediul jocului global, contribuie substanțial la modelarea psihicului, nu numai din punct de vedere intelectual ci și afectiv, volitiv, educând și trăsături ale personalității.



## MODEL DE SUCESIUNI FOLOSITE ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE

### Lecția nr. 1

- Scurte discuții asupra activității sportive desfășurate de elevi în vacanța mare (câți au învățat să înoate, câți au participat la diferite competiții).
- Reorganizarea colectivului (evidență, scutiri medicale).
- Recapitularea exercițiilor de front și formații.
- Jocuri cunoscute.
- Comunicarea probelor de control.

### Lecția nr. 2

- Variante de mers și alergare cu corectarea ținutei;
- Organizarea unei întreceri între elevii clasei (separat fete, băieți) la alergare de viteză 25 m (cronometrat) cu start din picioare.
- Repetarea prinderii și pasării mingii, a marcajului și demarcajului prin jocul „Cine ține mingea mai mult”.

### Lecția nr.3

- Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, trei, patru din mers pe loc și din deplasare.
- Organizarea unei întreceri între elevii clasei la săritura în lungime de pe loc.
- Jocul „crabii și creveții”.

### Lecția nr. 4

- Alergare 1 minut cu trecerea printre și pe sub diferite obstacole.
- Învățarea startului de jos și a lansării de la start.
- Repetarea prinderii și pasării mingii din alergare, urmată de aruncare la poartă din alergare.
- Joc de handbal bilateral.

### Lecția nr. 5

- Alergare pe loc și cu deplasare, cu accent pe lucrul brațelor.
- Repetarea startului de jos, urmat de alergare de viteză pe distanța de 15 – 20 m.
- Învățarea sistemului de apărare 6 – 0 .
- Joc de handbal – joc școală.

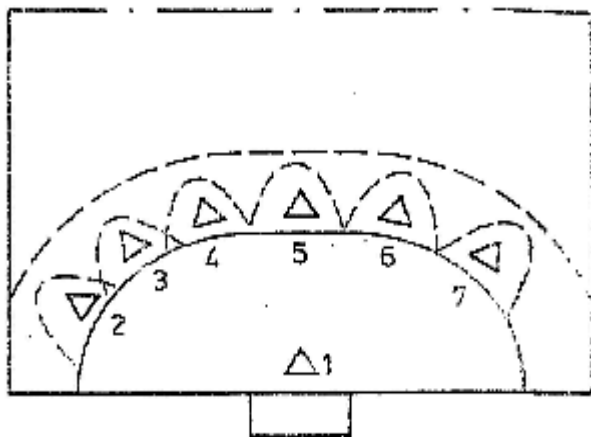
Caracteristicile jocului de handbal (și ale jocurilor sportive ) este faptul că jucătorii sunt dispuși într-un anumit sistem. Sistemul de joc reprezintă conceptul ce stă la baza organizării, pregătirii și desfășurării acțiunilor de atac și

de apărare ale unei echipe sau ale unor jucători. Sistemul de joc este o componentă tactică a jocului de handbal și include norme de bază cu privire la:

- dispunerea jucătorilor pe teren în scopul asigurării celei mai eficiente acoperiri a zonelor de joc;
- regulile referitoare la zona de acțiune a fiecărui post și la inter - relațiile dintre acestea;
- principalele variante ale modificării acțiunilor de atac și de apărare în funcție de riposta adversarului sau de randamentul coechipierilor;
- atribuții speciale ale unor jucători.

### CARACTERISTICILE SISTEMULUI DE APĂRARE 6 -0

Pentru apărare, sistemul cel mai simplu este 6 + 0, în cadrul căruia jucătorii se plasează pe semicercul de la 6 m, puțin mai în față, într - o singură linie, la intervale de 2 – 3 m depărtare unul de altul. Prin această așezare se urmărește acoperirea unei porțiuni cât mai mari din lungimea spațiului de poartă (a semicercului). Apărătorii 2 și 7 sunt apărătorii laterali, 3 și 6 apărători intermediari, 4 și 5 apărători centrali. Fiecare apărător are o zonă de acțiune în care trebuie să îndeplinească anumite sarcini, pe care le prezentăm o dată cu însușirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în apărare.



*fig. 10*

Metodica învățării sistemului de apărare 6 + 0; profesorul sau antrenorul se plasează cu elevii în apropierea unui spațiu de poartă (semicerc). După aceea numește 6 elevi pe care – l dispune în jurul semicercului ca în fig. 129. Jucătorul nr.2 este jucător lateral stânga deoarece poziția ocupată în sistem se stabilește în direcția de atac, după care explicarea și demonstrarea sarcinilor acestor posturi, se execută următorul exercițiu: elevii sunt răsfițați pe teren. La semnal, fiecare dintre ei aleargă în cea mai mare viteză și – și ocupă locul dinainte stabilit în sistemul de apărare 6 + 0 ( fig. 11). Exercițiul se repetă de mai multe ori la ambele porți, după care se trece la jocul școală, pentru care se precizează următoarele sarcini:

- jucătorii echipei care au pierdut mingea vor alerga cea mai mare viteză în apărare, fiecare la locul lui, conform sistemului;

Pentru jocul școală din această lecție se stabilește următoarea regulă: mingea se poate intercepta de la adversar numai după ce toți jucătorii si – au ocupat locul în sistemul de apărare. Nerespectarea acestei reguli se sancționează cu pierderea mingii. În felul acesta, fiecare elev va încerca să îndeplinească sarcinile jocului.

#### Lecția nr. 6

- Repetarea startului de jos și alergare de viteză pe distanța 15 – 20 – 25 m
- Joc de handbal cu temă: aplicarea sistemului de apărare 6 + 0 și a poziției fundamentale în apărare.

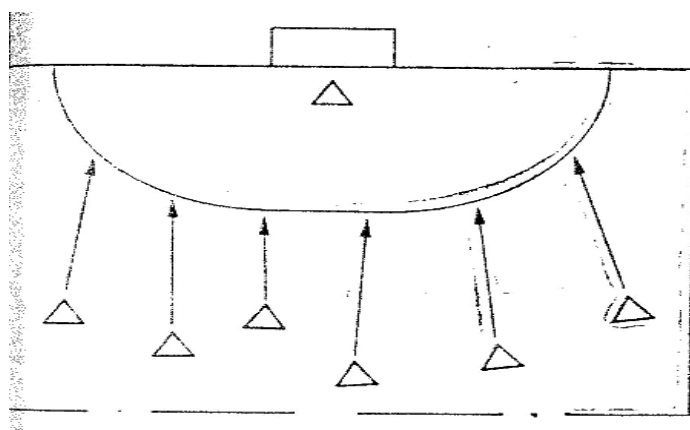


fig. 11

#### Lecția nr. 7

- Repetarea startului de jos și alergare de viteză pe distanțele 4 x 15 m; 3 x 20 m; 2 x 25 m; 1 x 30 m.
- Repetarea conducerii mingii din mers și alergare .
- Repetarea poziției fundamentale în apărare prin jocul „ Pătrundere în spațiul adversarului”.

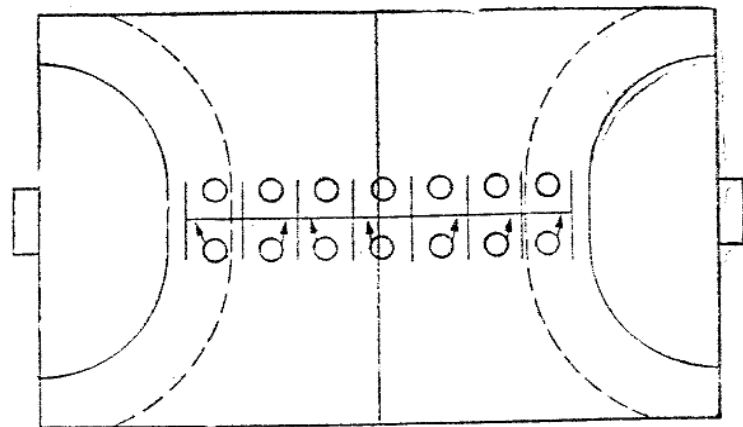


fig. 12

Executarea poziției fundamentale în apărare solicită în cea mai mare măsură musculatura picioarelor, în antrenamentul sportivilor se pune un mare accent pe pregătirea fizică specifică în acest sens. În lecția de educație fizică se folosesc exerciții prin care se urmărește în primul rând însușirea corectă a tehnicii. Alături de exercițiile prezentate în lecția anterioară, jocul „Pătrunde în spațiul adversarului” asigură repetarea poziției fundamentale în prezența adversarului. Paralel cu linia de margine, pe mijlocul terenului se tratează o linie de la un semicerc la altul. Pe această linie se delimitează intervalele de 2 m lățime, considerate zone de apărare, ca în fig. 12. elevii sunt dispuși pe două rânduri față în față, alcătuind perechi. La semnal, elevii dintr-un rând încearcă să pătrundă peste linia de mijloc, prin spațiul delimitat pentru fiecare. Perechile corespunzătoare din celălalt rând execută poziția fundamentală în apărare și încearcă să – l oprească pe primii. O acțiune de pătrundere durează 5 – 10 secunde, după care rolurile se schimbă.

*Indicații metodice:*

- pentru a – i învăța pe elevi să se apere corect, se micșorează spațiile de pătrundere de la 2 m la 1,5 m, iar elevii care execută poziția fundamentală în apărare își țin mâinile la spate, în felul acesta, drumul adversarului este barat numai cu corpul, deci în condiții regulamentare:
- grupele de doi se formează în așa fel ca executanții să aibă aproximativ aceeași talie și greutate;
- exercițiul se poate desfășura și sub formă de joc.

Lecția nr. 8

- lecția de control: alergare pe distanța de 30 m cu start de jos.
- Jocuri cunoscute.

Lecția nr.9

- Sărituri cu elan peste 3 – 4 obstacole succesive ( elevii care stau ghemuit pe sol).
- Pas săltat cu accentul pe desprindere.
- Învățarea sistemului de atac cu un pivot.

Sistemele de joc din atac pot fi recunoscute după numărul jucătorilor care acționează în apropierea semicercului (deci în interiorul apărării adverse) și al celor care joacă în afară, adică în fața apărării. Jucătorii care acționează în apropierea semicercului se numesc jucători de semicerc , iar cel care acționează în afară sunt jucătorii de 9 m.

Primul sistem de atac pe care – l însușească elevii este sistemul cu un pivot; intervale dintre posturi fiind mai mici, se asigură precizia paselor. Jucătorii sunt dispuși ca în fig. 13. pe colțurile terenului se află extrema dreaptă (ED) și extrema stângă (ES). În mijloc se află conducătorul (C), între el și extreme aflându – se interii pe partea dreaptă interul dreapta (ID), se partea stângă (IS). Pivotul (P) se plasează între apărătorul lateral și cel intermediar.

Metodica învățării sistemului de atac cu un pivot: elevii clasei sunt dispuși pe un rând; la cca 10 m de un semicerc, cu fața spre poartă. Învățătorul numește 6 elevi care ocupă locurile în apărare conform sistemului de apărare 6 + 0, cunoscut elevilor.

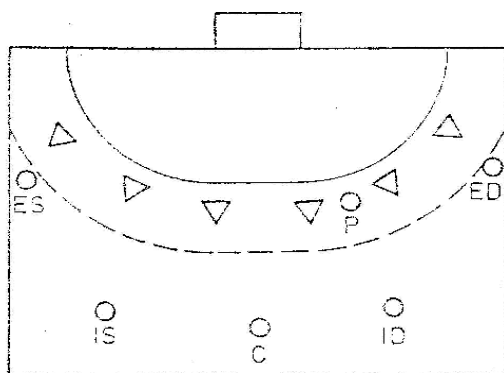
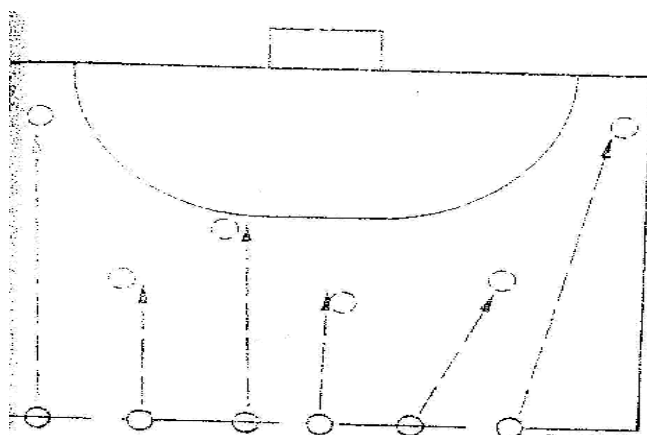


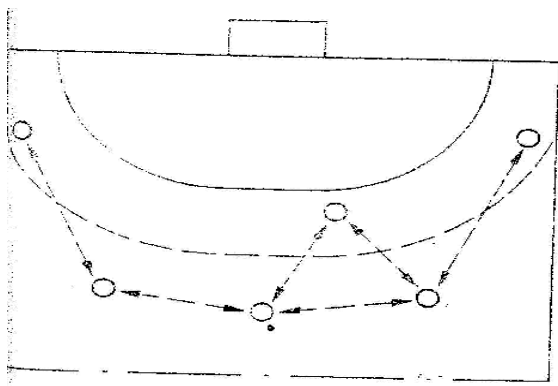
fig. 13

Numește apoi pe rând câte un elev pentru posturile din atac; totodată, explică denumirea postului respectiv, precum și locul unde trebuie să se afle în teren. După explicarea și demonstrarea sistemului de atac cu un pivot, se execută următoarele exerciții.

- 1) Jucătorii sunt dispuși pe linia de mijloc a terenului da handbal. La semnal, aleargă și își ocupă posturile din atac dinainte stabilite (fig. 14).
- 2) După ocuparea dispozitivului de atac, jucătorii execuții pase între posturile apropiate (fig.15).

Fig.14





*Fig. 15*

Deoarece este prima lecție în care se învață sistemul de atac cu un pivot, nu se vor preda mai multe amănunte legate de acest sistem, accentuându - se doar dispunerea corectă și denumirea posturilor.

- Joc școală: aplicarea sistemului de atac cu un pivot. Se stabilesc următoarele sarcini:
  - echipa din apărare respectă sistemul 6 + 0 cunoscut;
  - echipa din atac aplică sistemul de atac cu un pivot;
  - înainte de a se arunca la poartă se pasează de 2 – 3 ori între posturile apropiate.

**Regulă** : golul este valabil numai dacă s – au respectat sarcinile trasate.

## MODELUL JOCULUI DE HANDBAL LA COPII AVANSAȚI – PERFORMANȚĂ (JUNIORI III)

### Modele somatice pentru selecția la nivelul eșaloanelor de copii avansați și de performanță

	Talia			Anvergură		L. palmei		T-100/G	
		B	F	B	F	B	F	B	F
Copii avansați	P	172	164	172	165	17	16.5	-	-
	S	170	160	171	161	17	16.6	1.08	1.06
	9 m	175	165	177	167	17.5	17	1.10	1.07
Copii de performanță	P	175	166	177	168	18	17	-	-
	S	172	162	173	165	17	16.5	1.08	1.06
	9 m	178	168	181	173	18	17	1.10	1.07

### Modele motrice pentru selecția la nivelul eșaloanelor de copii avansați și de performanță

	30 metri		5 x 30 m		Drbl. jalon		Sărit lung		Ar.mg.hb	
	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
c.a	4.7	5.0	4.9	5.3	7.0	7.5	2.05	1.80	32	22
c.p	4.6	4.9	4.8	5.2	6.9	7.3	2.10	1.85	34	24

### Modelul de joc pentru eșalonul de copii începători

#### Atac

*Trecerea rapidă din apărare în atac:*

- alergarea de viteză , schimbări de direcție din alergare, opriri, porniri, sărituri;
- demarcajul;
- degajarea mingii de către portar;
- pase din alergare între 2-3 jucători în adâncime;
- dribling simplu și multiplu;
- aruncarea la poartă din săritură și din alergare;

#### Atacul organizat

În sistemul cu un pivot, forma pozițională se realizează cu următoarele mijloace tehnico-tactice:

- așezarea în teren și respectarea posturilor în cadrul sistemului;
- pase în potcoavă cu amenințarea porții prin atacuri succesive;

- acțiuni tehnico-tactice simple, depășirea simplă a unui adversar, pătrunderea printre doi adversari;
- aruncarea la poartă din săritură, cu plonjon, cu pas încrucișat;

## **Apărare**

### *Replierea în apărare*

- alergare de viteză, opriri, întoarceri cu spatele pe direcție;
- marcajul adversarului;

### *Apărarea organizată în sistemul 6-0, zonă și om la om*

- așezarea în teren și respectarea posturilor;
- deplasarea în poziție fundamentală înapoi, înainte, lateral;
- ieșirea la adversarul cu mingea și retragerea la semicerc pe direcția de pasare;
- marcajul adversarului în cazul apărării om la om;

## **Modelul de joc pentru eșalonul de copii avansați și de performanță**

Organizarea și desfășurarea jocului se face pe baza celor patru faze de atac și de apărare.

### **Modelul jocului în atac**

a) Faza I – contraatac cu unul și două vârfuri, direct și cu intermediar;

- startul rapid, oportun, anticipat;
- alergare de viteză;
- degajarea mingii de către portar sau intermediar;
- prinderea mingii venite din urmă, în alergare de mare viteză;
- pase în adâncime;
- demarcajul direct;
- dribling simplu și multiplu în linie dreaptă și cu schimbări de direcție;
- aruncare la poartă din săritură și din alergare;

b) Faza a II-a – contraatac susținut;

- pase între 2-3 jucători în viteză de deplasare în diferite planuri;
- demarcajul;
- angajarea jucătorilor din semicerc prin pase date de jucătorii liniei de 9 m;
- aruncarea la poartă de la distanță din săritură și din sprijin pe sol cu pas adăugat, încrucișat și săltat;

c) Faza a III-a – atacul organizat;

- circulații de jucători între jucătorii celor două linii de atac;



- circulație de jucători la semicerc;
- atacuri în pătrundere succesivă, coroborate cu demarcajul jucătorilor de semicerc;
- încrucișarea simplă și dublă;
- combinații de bază în triunghiul extremă/ inter/ pivot;
- angajarea jucătorilor de semicerc prin fente de aruncare;
- aruncare la poartă de la semicerc, din săritură, din plonjon;
- aruncare la poartă de la distanță din săritură, și din sprijin pe sol precedată de structuri de pași;
- aruncarea pe lângă șold, pe lângă genunchi;
- aruncarea de la 7 m și 9 m;

### **Modelul jocului în apărare**

#### a) Faza I a apărării – replierea;

- alergarea de viteză, cu schimbare de direcție, cu spatele pe direcție;
- opriri, întoarceri, porniri în plină viteză;
- marcajul om la om, la interceptie și la supraveghere;
- oprirea contraatacului sau întârzierea lui;
- atacarea celui mai periculos adversar față de poartă;

#### b) Faza a II-a – zona temporară;

- deplasări în poziție fundamentală în direcții diferite;
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii;
- scoaterea mingii de la adversar;
- blocarea mingilor aruncate la poartă;

#### c) Faza a III-a – reșezarea în sistem;

- deplasarea în poziție fundamentală pentru ocuparea postului din echipă;
- ocuparea postului în timp cât mai scurt;

#### d) Faza a IV-a – apărarea în sistemul om la om, pe zonă 6 – 0, 5 + 1;

- deplasări în poziție fundamentală în toate direcțiile;
- opriri, porniri;
- marcajul strâns, la supraveghere, și la interceptie în zonă și pe tot terenul;
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii;
- schimbul de oameni;
- dublarea, ajutorul reciproc;
- așezarea apărătorilor în momente fixe, 7 m și 9 m;

## **Modelul jucătorilor specializați pe linii de posturi**

### ***Portar***

- deplasare, în poartă, poziție fundamentală;
- prinderea mingii aruncate la poartă;
- respingerea mingilor aruncate jos cu brațul și piciorul și numai cu brațul la cele aruncate sus;
- recuperarea rapidă a mingilor și lansarea contraatacului;
- apărarea aruncărilor de la 7 m;
- interceptia contraatacului advers;
- plasamentul în funcție de apărători, procedeul tehnic de aruncare și unghiul de aruncare;

### ***Jucătorii de semicerc***

#### *a) contraatacul colectiv:*

- start rapid și alergarea de viteză;
- prinderea mingii venite din urmă;
- driblingul simplu și multiplu în mare viteză;
- pasarea mingii la alt vârf în viteză;
- aruncarea la poartă din alergare și din săritură;
- depășire în dribling;
- infiltrarea pe semicerc;

#### *b) atacul organizat*

- pasarea mingii în pătrundere succesivă din pronație;
- aruncarea la poartă din săritură, cu ducerea brațului lateral, cu bătaie pe piciorul de pe partea brațului de aruncare;
- acțiunea individuală de depășire a apărătorului direct;
- circulația pe semicerc;
- infiltrarea printre apărători;

### ***Jucătorii liniei de 9 m :***

#### *a) contraatacul colectiv*

- lansarea contraatacului în calitate de intermediar;
- alergarea de viteză;
- alergare urmată de aruncare la poartă;

b) *atacul organizat*

- pase în pătrundere succesivă;
- pase de angajare la semicerc;
- mișcări înșelătoare;
- schimbări de direcție;
- fente de aruncare urmate de pase sau aruncare prin alt procedeu;
- arunacare la poartă din săritură, pe lângă șold, pe lângă genunchi, din sprijin pe sol precedată de structuri de pași;

### **Modele de pregătire**

#### **Însemnătatea pregătirii organizate a copiilor și juniorilor Selecția copiilor și juniorilor**

**Selecția** este un proces îndelungat ce constă în depistarea, alegerea și trierea copiilor și juniorilor după criterii precise și îndrumarea lor spre practicarea organizată a jocului de handbal. O selecție corespunzătoare reduce substanțial durata instruirii și-i crește eficiența.

#### **Premisele selecției**

*Vârsta biologică* reprezintă = vârsta optimă pentru obținerea performanțelor maxime în handbal este cuprinsă între 24 – 29 ani, ori activitatea cu juniorii și copiii trebuie începută cu mult înainte de această vârstă. Procesul de selecție se desfășoară în perioada de creștere și dezvoltare a corpului omenesc.

- Fiecare copil are un ritm propriu de dezvoltare și creștere. perioadele în care copilul crește sunt:

<b>Băieți:</b>	0-3 ani;	6-11 ani;	17-25 ani;
<b>Fete:</b>	0-3 ani;	6-9 ani;	14-28 ani;

În aceste perioade apar creșteri, dar încetinite:

**Tabelul nr. 1**

<b>Vârsta</b>	<b>Băieți</b>	<b>Fete</b>
17 ani	99.47 %	99.87 %
16 ani	98.01 %	99.56 %
15 ani	95.28 %	99.05 %
14 ani	91.26 %	97.35 %
13 ani	87.18 %	95.35 %
12 ani	84.82 %	91.83 %
11 ani	80.95 %	87.75 %
10 ani	78.21 %	84.38 %

- Pentru stabilirea vârstei biologice trebuie cunoscute:
  - criteriul somatic – tabelul 1;
  - criteriul endocrin – glandele sexuale;
  - criteriul osos – radiografia oaselor și a cartilagiilor articulației pumnului;

### **Caracterele ereditare**

Potrivit concepției moderne din genetică, care afirmă că toate transformările morfologice și funcționale sunt rezultatul interrelațiilor dintre factorii ereditari și factorii de mediu, trebuie să ținem cont de faptul că:

a) unele însușiri ale individului pot fi modificate greu și în limite reduse, ele aparținând *caracterelor ereditare stabile*, cum ar fi:

- dimensiunile longitudinale ale corpului ( talie, bust, lungimea membrelor)
- unele calități motrice ( viteză, îndemânare);

b) *caracterele ereditare labile* cresc în valoare odată cu dezvoltarea organismului și cu gradul de antrenament:

- greutatea corporală, perimetrele toracelui, abdomenului, membrelor;
- unele calități motrice, ( forța, rezistența);

### **Substratul morfo-funcțional al calităților motrice**

Perioada de creștere oferă multe repere pentru alegerea vârstei optime a selecției corelate cu cerințe ale handbalului. În legătură cu evoluția calităților motrice sunt necesare următoarele precizări:

## Îndemânarea ( coordonarea motrică)

Este o calitate motrică complexă, din care fac parte o serie de factori ce pot fi catalogați la rândul lor drept calități psiho-motrice:

- coordonarea echilibrului;
- capacitatea de orientare;
- capacitatea de coordonare a lucrului marilor grupe musculare;
- capacitatea de reținere și reproducere a direcției, traiectoriei, vitezei și amplitudinii mișcării;

Principalul substrat morfo-funcțional al îndemânării îl constituie **aria motrică a scoarței cerebrale și analizatorul motor kinestezic**.

Structura ariei motorii se maturizează devreme, la aproximativ 12 ani, având aspectul întâlnit la adult. Din punct de vedere funcțional, evoluția ei continuă și după această vârstă, prin îmbunătățirea echilibrului dintre cele două procese corticale fundamentale, excitația și inhibiția, ca și prin îmbunătățirea bagajului de deprinderi motrice.

Analizatorul motor kinestezic, evoluează rapid, la 14 ani el este asemănător cu cel al adultului. Până la 14 ani, coordonarea fină, percepțiile spațio-temporale, perfecționându-se continuu și cu ajutorul altor analizatori, dominant fiind cel kinestezic. După această perioadă progresele sunt foarte mici.

În tabelul nr.2 apar indicatori procentuali privind evoluția îndemânării generale:

**Tabelul nr. 2**

<b>Vârsta</b>	<b>Băieți</b>	<b>Fete</b>
11 ani	82.75 %	87.84 %
12 ani	86.55 %	91.37 %
13 ani	89.65 %	93.11 %
14 ani	91.37 %	94.11 %
15 ani	96.82 %	98.03 %
16 ani	98.62 %	98.82 %
17 ani	100 %	100 %
18 ani	100 %	100 %

Rezultă că selecția și pregătirea tinerilor pentru handbal trebuie făcută timpuriu înaintea debutului pubertar.

## ***Viteza***

Are ca substrat funcțional scoarța cerebrală, structură care se maturizează la 14 ani. Viteza progresa și după 14 ani, deoarece ea depinde și de alte componente cum sunt, lungimea pașilor, frecvența pașilor, etc.

***Tabelul nr. 3.***

<b>Vârsta</b>	<b>Băieți</b>	<b>Fete</b>
12 ani	83 %	94 %
13 ani	86 %	97 %
14 ani	89%	98 %
15 ani	95 %	99 %
16 ani	97 %	100 %
17 ani	100 %	100 %

## ***Forța***

Are ca substrat funcțional sistemul neuro-muscular, masa musculară fiind în continuă dezvoltare până în a treia decadă de creștere. Evoluția greutatei corporale în perioada de creștere ne indică la băieți vârsta de 16 ani, iar la fete cea de 14 ani, perioadă în care greutatea reprezintă aproximativ 80 % din greutatea adultă. Ținând cont de faptul că dezvoltarea masei musculare determină evoluția greutatei corporale se poate prevedea cu aproximație dezvoltarea ulterioară a masei musculare.

***Tabelul nr. 4***

<b>Vârsta</b>	<b>Băieți</b>	<b>Fete</b>
10 – 14 ani	56 %	56.2 %
14 – 16 ani	68 %	81.25 %
16 – 18 ani	80 %	87.60 %
18 – 20 ani	90 %	93.75 %
20 – 30 ani	100 %	100 %

Din datele de mai sus rezultă că fetele la 14 ani și băieții la 16 ani dezvoltă 4/5 din forța pe care o vor avea la maturitate, acest nivel fiind suficient de ridicat pentru antrenamentele specializate.

## ***Detenta***

Este o calitate combinată, forță în regim de viteză, ea fiind expresia puterii maxime musculare dezvoltată într-o perioadă cât mai scurtă de timp. Nivelul detenției depinde de viteza cu care se angrenează în lucru unitățile neuro-musculare. Din această cauză maturizarea forței explozive are loc la vârste mai mici decât ale forței brute. Cercetările arată că fetele la 14 ani și băieții la 16 ani sunt în plină *explozie* a dezvoltării detentei.

## ***Rezistența generală***

Rezistența generală, este condiționată de stadiul de dezvoltare a aparatului cardiovascular, apreciată biologic prin consumul de O<sub>2</sub> (VO<sub>2</sub> max). Maturizarea completă a inimii se realizează după 19 ani.

Studiile indică următoarea evoluție a consumului de oxigen:

***Tabelul nr. 5***

<b>Vârsta</b>	<b>Băieți</b>	<b>Fete</b>
11 ani	65 %	42 %
13 ani	81 %	54 %
15 ani	92 %	62 %
17 ani	97 %	81 %
19 ani	100 %	100 %

## ***Capacitatea de adaptare la efort***

Medicii apreciază că în jurul vârstei de 15 ani, copiii și juniorii ating plafonul adaptării la efort în condițiile în care solicitările antrenamentului nu au ajuns la maximum. Pentru o analiză mai amănunțită a capacității fizice la copii se folosesc probe funcționale: spirometrie. În acest sens s-a observat că necesitatea de oxigen este cu atât mai mare cu cât greutatea corporală este mai mare.

Până la 12 ani necesitatea de oxigen pentru băieți și fete este aproximativ egală, necesarul maxim de oxigen apărând la 18 – 19 ani, iar la fete la 15 – 16 ani.

## MODELUL DE PREGĂTIRE LA NIVELUL JUNIORILOR III

### **Obiective:**

1. Asigurarea unei pregătiri fizice generale cu indici ai calităților motrice care să constituie o premisă certă a evoluției optime pe plan specific.
2. Însușirea tehnicii de bază a jocului de handbal.
3. Însușirea cunoștințelor de tactică individuală referitoare la execuțiile tehnice.
4. Dezvoltarea proceselor de cunoaștere și educare a calităților motrice și de voință.

### **Pregătirea fizică – Conținutul instruirii**

#### **1. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei**

- sărituri din diferite poziții;
- sprinturi pe distanțe scurte 10 – 15 m;
- dezvoltarea vitezei de reacție și execuție;
- dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe scurte, cu îmbinarea diferitelor forme de alergare specifice jocului.

#### **2. Exerciții pentru dezvoltarea forței**

- exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii la nivelul centurii scapulare;
- exerciții la aparatele de gimnastică;
- exerciții cu greutate;
- exerciții cu benzi elastice;
- exerciții cu mingi medicinale.

#### **3. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării**

- exerciții cu mingi de tenis, cu mingi cu caracteristici diferite (reaction balls, WOP balls etc);
- exerciții pentru dezvoltarea agilității (scărița de coordonare, bureței, conuri, bastoane etc)
- exerciții variate de dribling;
- mânuiri de minge.

### **Pregătirea tehnică – Conținutul instruirii**

#### **1. Prindere și pasare**

- de pe loc;
- din deplasare;
- din diferite poziții.



2. Dribling de pe loc, deplasare, printre jaloane, sub formă de concurs;
3. Aruncarea la poartă
  - de pe loc azvârlit;
  - precedată de dribling;
  - precedată de pasă;
  - în jocuri de mișcare.
4. Tehnica apărătorului
  - scoaterea mingii de la adversar prin interceptie, atacarea adversarului cu minge;
  - educarea momentului oportun de ieșire la adversarul cu mingea.
5. Tehnica portarului
  - pregătire tactică;
  - tactica individuală:
    - exerciții pentru învățarea tehnicii de bază cu apărători semiactivi și activi;
    - exerciții cu grad scăzut de complexitate.

### ***Orientarea metodică a instruirii***

În procesul de inițiere și de învățare a conținutului tehnico-tactic minimal, trebuie să se folosească cu precădere metoda globală de predare a handbalului. Inițierea și învățarea trebuie realizate folosind pe scară largă jocuri de mișcare și pregătitoare, și exersând fragmente de joc, faze și chiar jocul în sine.

Folosirea jocurilor de mișcare și pregătitoare într-o proporție mare în raport cu celelalte mijloace, conduce la însușirea elementelor tehnico-tactice ale jocului la un nivel superior comparativ cu nivelul atins prin exersarea lor izolată. În cadrul acestor jocuri este prezentă o ambianță complexă în care copilul are de rezolvat sarcini complexe și este angajat concomitent pe plan biologic, motric și psihic cu ceea ce se întâmplă și în jocul de handbal.

După cum se știe, există o multitudine și o mare varietate de jocuri de mișcare și pregătitoare cu sarcini instructive, diferite. Aceasta face posibilă selecționarea și sistematizarea lor pe sarcini de instruire.

### **Modelul jocului în atac**

#### *a) Faza I a atacului;*

Componente tehnico-tactice de realizat:

- degajarea mingii de către portar;

- alergare de viteză a vârfurilor de contraatac și prinderea mingii venite din urmă;
- pase în alergare de viteză în adâncime;
- schimbări de direcție cu și fără minge;
- demarcajul direct și indirect;
- încrucișarea vârfurilor de contraatac;
- dribling simplu și multiplu în linie dreaptă și cu schimbări de direcție și ritm de alergare;
- aruncări la poartă din alergare, din săritură, cu boltă peste portar;

*b) Faza a II-a a atacului- contraatacul susținut;*

- pase în doi și trei jucători din alergare, laterale în adâncime;
- schimbări de direcție și infiltrări prin breșele apărării adverse în repliere;
- demarcajul direct și indirect al jucătorilor din al doilea val;
- încrucișări între jucătorii valului al doilea;
- angajarea jucătorilor de semicerc;
- aruncarea la poartă din săritură de la distanță, și cu elan de pași încrucișați sau adăugați;

*c) Faza a III-a – organizarea atacului*

- deplasarea specifică în teren pentru ocuparea posturilor;
- pase din alergare ușoară, zvârlite, lansate, oferite, cu două mâini de la piept;
- pasarea mingii în dispozitivul de atac;
- pase în pătrundere succesivă spre poartă;
- pase peste semicerc de la o extremă la alta;

*d) Faza a IV-a – atacul în sistem cu 1 și 2 pivoți*

- pase din om în om cu amenințarea porții;
- pase în pătrundere succesivă spre poartă;
- pătrundere între doi apărători și pasarea mingii în direcția unde s-a realizat supranumericul;
- circulația de minge în atacul pozițional;
- circulația de jucători la semicerc;
- pase de angajare a jucătorilor la semicerc;
- încrucișare, învăluire, paravanul, blocajul;
- aruncări la poartă: din săritură, cu sprijin pe sol (cu pași adăugați, încrucișați, sălțați sau pe primul pas), din plonjon, aruncări pe lângă șold, și genunchi, cu evitare, semievitare și specifice fiecărui post din atac;

## **Modelul jocului în apărare**

**a) Faza I – replierea;**

- alergare de viteză, la momentul oportun;

- alergare cu spatele, întoarceri, opriri, porniri cu schimbări de direcție;
  - marcajul strâns și la supraveghere;
  - oprirea sau întârzierea contraatacului;
- b) Faza a II-a – zona temporară;
- deplasările în poziție fundamentală în toate direcțiile cu viteză și mobilitate mare;
  - schimbul de oameni și alunecarea;
  - atacarea adversarului aflat în posesia mingii;
  - scoaterea mingii de la adversar;
  - blocarea mingii aruncate la poartă;
- c) Faza a III-a – organizarea apărării;
- deplasări în alergare sau poziție fundamentală la momentul oportun, pentru ocuparea posturilor pe care evoluează fiecare jucător în sistemul de apărare practicat;
- d) Faza a IV-a – apărarea în sistem – 6:0; 5+1; 4+2; apărare combinată 5+1 om la om;
- așezarea corectă în teren;
  - deplasările în poziție fundamentală în apărare;
  - atacarea adversarului aflat în posesia mingii;
  - marcajul strâns al pivotului și de supraveghere al extremelor și jucătorilor de 9 m;
  - dublarea și ajutorul reciproc;
  - marcajul celui mai periculos adversar;
  - blocarea mingilor aruncate spre poartă;
  - preluarea și predarea de jucători;
  - schimbul de oameni și alunecarea;
  - colaborarea cu portarul;

## **Modelul jucătorilor specializați pe posturi**

### ***Portar***

- deplasare în poziție fundamentală în poartă și în funcție de unghiul de aruncare;
- plasamentul în funcție de poziția apărătorilor, procedeul de aruncare, distanța de aruncare, unghiul de aruncare;
- prinderea mingilor aruncate spre poartă și lansarea contraatacului în condiții de siguranță;
- respingerea mingilor cu brațul și piciorul, cu și fără plonjon;
- plasamentul adaptat la aruncările de la 7 și 9 m;
- activitatea portarului ca jucător de câmp:
  - la aruncarea liberă de la margine;
  - oprirea contraatacului;

- sprijinirea unui coechipier în situații dificile de relație 1-1;
- jocul în inferioritate numerică.

### ***Extrema ( stângă și dreaptă)***

- **faza I**

- start rapid și alergare de viteză;
- prinderea mingii venite din urmă;
- dribling multiplu în situații care cer acest lucru;
- pasa în viteză la celălalt vârf de contraatac;
- aruncarea la poartă din săritură, alergare, cu plonjon;
- încrucișare între vârfuri;

- **faza a II-a**

- alergare cu schimbări de direcție și ritm;
- infiltrarea pe semicerc;
- paravanul;
- blocajul;
- aruncarea la poartă din plonjonul sărit;

- **faza a III-a**

- ocuparea postului și plasamentului corect față de circulația mingii;
- ieșirea în întâmpinarea mingii, pasarea și reluarea jocului în dispozitivul de atac;
- preocuparea pentru jocul fără minge;

- **faza a IV-a**

- aruncarea la poartă:

- din săritură cu ducerea brațului lateral;
- din săritură cu bătaie pe piciorul opus brațului de aruncare;
- din săritură cu bătaie pe două picioare;
- din săritură cu bătaie pe piciorul de pe partea brațului de aruncare;
- din plonjon sărit de pe extremă și pivot;
- din plonjon;
- după acțiunea de învăluire;
- din prinderea mingii deasupra semicercului;
- aruncare la poartă cu boltă peste portar;

- pasarea mingii:

- în pătrundere succesivă;
- angajarea pivotului deasupra semicercului;
- angajarea pivotului din acțiunea de învăluire;

- depășirea individuală a apărătorilor direcți:
  - spre exterior și interior;
  - circulație la semicerc;
  - blocajul spre exterior;
  - paravanul;
  - blocajul și plecarea din blocaj;
  - învăluirea;

### *Pivotul*

- **faza I**
  - startul rapid și alergarea de viteză
  - pasarea mingii în viteză;
  - aruncarea la poartă din săritură și din alergare;
- **faza a II-a**
  - infiltrarea la semicerc;
  - prinderea mingilor pasate puternic și aruncarea din plonjon sărit;
  - paravane și blocaje;
- **faza a III-a**
  - deplasarea pe semicerc în funcție de circulația mingii;
  - ieșirea în întâmpinarea mingii, prindere și pasare și reluarea poziției pe semicerc;
- **faza a IV-a**
  - demarcajul prin deplasări rapide în poziție fundamentală și prinderea primului plan;
  - circulația la semicerc;
  - paravanul;
  - blocaje pentru facilitarea pătunderilor și aruncărilor precum și pentru facilitarea demarcajelor jucătorilor de 9 m;
  - aruncarea la poartă precedată de pașii pivotului;
  - aruncarea la poartă:
    - din plonjon;
    - din plonjon sărit;
    - din săritură;
    - cu două mâini printre picioare;
    - pe la spate;
    - din angajare deasupra semicercului;

## *Inter stânga*

- **faza I**
  - lansarea contraatacului în calitate de intermediar;
  
- **faza a II-a**
  - alergare de viteză;
  - transmiterea mingii în atac prin pase precise și în viteză;
  - aruncare la poartă din alergare, din săritură, cu pași încrucișați, adăugați și sălțați și pe primul pas;
  - pasa de angajare din săritură, specială, din pronație;
  - depășirea adversarului prin schimbări scurte de direcție;
  
- **faza a III-a**
  - pasa în pătrundere succesivă;
  - pasa de deasupra umărului, din pronație;
  - pasa cu pământul;
  
- **faza a IV-a**
  - aruncarea la poartă:
    - din săritură (toate variantele);
    - din săritură precedată de pași sălțați, încrucișați;
    - din sprijin pe sol precedată de structuri de pași;
    - pe lângă șold și genunchi;
    - cu evitare și semievitare;
    - din săritură cu ducerea brațului lateral;
  - pasele de angajare:
    - din săritură;
    - din pronație;
    - speciale;
  - mișcări înșelătoare:
    - schimbare de direcție simplă și dublă;
    - fentă de aruncare la poartă, urmată de aruncare prin alt procedeu, sau angajare, sau depășire;
  - încrucișări, paravane, blocaje;
  - învăluirea;
  - acțiune individuală de depășire urmată de pasare sau aruncare la poartă;

## *Inter dreapta dreptaci*

- **faza a IV-a**

- aruncare la poartă cu evitare și semi-evitare;
- aruncare pe lângă șold și genunchi;
- din săritură precedată de pas săltat;
- pasele de angajare:
  - din pronație;
  - din săritură;
  - speciale;

## *Centrul*

- **faza I**

- lansarea contraatacului, în calitate de intermediar, demarcaj, intrare în posesia mingii, pasare precisă spre vârful de contraatac;

- **faza a II-a**

- alergare de viteză;
- participare la dirijarea în atac a paselor în viteză și precise;
- aruncare la poartă din săritură, cu pas încrucișat, adăugat, săltat;
- pase de angajare din pronație, cu pământul, speciale;
- depășirea adversarului prin schimbări scurte de direcție;
- paravane, blocaje;

- **faza a III-a**

- pase în pătrundere succesivă;
- pase azvârlite și din pronație;
- preocupare pentru finalizare;

- **faza a IV-a**

- pasarea precisă a mingii în faza de prefinalizare;
- măiestrie în pasarea în pătrundere succesivă în ambele direcții;
- stăpânirea execuțiilor în angajarea la semicerc;
- pasele speciale de legătură între jucătorii aflați în circulație;
- aruncările la poartă:
  - din sprijin pe sol;
  - din săritură;
  - cu ducerea brațului lateral;
  - aruncarea cu plonjon sărit;
- mișcări înșelătoare;

- acțiunea individuală de depășire cu mingea;
- fentă de aruncare la poartă urmată de
  - pasă de angajare;
  - schimbare de direcție;
  - aruncare prin alt procedeu;
- încrucișarea, blocajul, blocajul și plecarea din blocaj;
- infiltrări la semicerc și evoluție ca al doilea pivot;

## **TRECEREA LA MODELUL DE PREGĂTIRE LA NIVELUL JUNIORILOR II**

### **Obiective**

- 1) Dezvoltarea continuă a calităților motrice cu orientare treptată spre formele de manifestare din jocul de handbal.
- 2) Perfecționarea tehnicii de bază în condiții cât mai apropiate de joc și însușirea procedeelor tehnice speciale.
- 3) Specializare pe grupe de posturi – 9 m și 6 m și începerea specializării pe post.
- 4) Însușirea temeinică a cunoștințelor și deprinderilor de tactică individuală, insistând-se asupra formării capacității de alegere a celor mai indicate execuții tehnice în raport cu situația de joc.
- 5) Întărirea deprinderilor de colaborare tactică diversificată în cadrul unităților tactice ale echipei.
- 6) Formarea capacității de integrare eficientă în joc, subordonând acțiunile individuale tactice ale echipei.

### **Pregătirea fizică – Conținutul instruirii**

- 1) Exerciții pentru dezvoltarea vitezei
  - starturi:
    - din poziție fundamentală;
    - din diferite poziții;
    - precedată de alte activități;
    - sprinturi pe distanțe scurte, 15 – 20 m;
  - jocuri de mișcare cu accent pe viteza de reacție și de execuție:
    - pase de pe loc și din deplasare;
    - contraatac cu un vârful, cu dribling;
    - contraatac cu două vârful.
- 2) Exerciții pentru dezvoltarea forței:
  - exerciții din gimnastica de bază, gimnastică acrobatică și exerciții având ca dominantă forța sub toate formele ei de manifestare;



- sărituri pe unul și două picioare;
- deplasări în poziție fundamentală de apărare;
- tracțiuni în brațe;
- pase și aruncări la distanță cu mingi îngreuiate.

3) Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței:

- alergări pe teren variat;
- alergări pe teren plat cu intensități variabile ;
- pase de pe loc și din alergare cu număr mare de repetări;
- deplasări în poziții fundamentale;
- exerciții complexe de circulație a jucătorilor de 9 m și de semicerc.

**Pregătirea tehnică – Conținutul instruirii:**

1. Perfecționarea procedeelor tehnice de pasare incluse în conținutul jocului modern:
  - exerciții efectuate în mare viteză de execuție și de deplasare;
  - exerciții complexe de circulație a mingii și circulație de jucători în condiții apropiate de joc;
2. Învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice specifice postului de pivot:
  - perfecționarea pașilor pivotului;
  - demarcajul direct și indirect;
  - perfecționarea paselor și aruncărilor la poartă specifice;
3. Învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice specifice posturilor de extremă.
4. Învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice specifice posturilor liniei de 9 m.
5. Perfecționarea tehnicii specifice jocului de apărare:
  - exerciții pentru perfecționarea mișcării în teren;
  - scoaterea mingii de la adversar;
  - blocarea mingilor aruncate la poartă;

6. Perfecționarea elementelor tehnice din conținutul jocului portarului.

### **Pregătirea tactică – Conținutul instruirii:**

1. Tactica individuală în atac

- perfecționarea aspectelor tactice legate de fiecare execuție tehnică;
- tactică specifică postului:
  - alegerea celor mai indicate execuții tehnice;
  - alegerea momentelor de intrare în acțiune;
  - orientarea acțiunilor individuale spre colaborarea cu coechipierii.

2. Tactica individuală în apărare:

- anticiparea atacării adversarului aflat în posesia mingii;
- marcajul om la om, strâns, la supraveghere;
- marcajul la interceptie la pivot;

3. Tactica colectivă în atac:

- contraatacul direct și cu intermediar;
- contraatacul susținut;
- atacul pozițional în sistemul cu unul și doi pivoți;
- perfecționarea atacării succesive;
- mijloace tactice și de colaborare.

4. Tactica colectivă în apărare:

- mijloace tactice colective de apărare, dublajul, alunecarea, schimbul de oameni;
- exerciții de învățare a colaborării între apărătorii apropiați;
- învățarea și perfecționarea sistemelor de apărare pe zonă.

### **Orientarea metodică**

În această etapă crește ponderea folosirii metodei analitice în raport cu cea globală, între ele existând un sensibil echilibru. Elementele tehnico-tactice noi supuse învățării vor fi exersate atât global cât și analitic. Se vor antrena părți de joc cu o oarecare independență: triunghiul pe aripă, combinații ale liniei de 9 m, colaborări între linia de 9 m și cea de 6 m, se vor antrena fazele de joc și jocul integral. Jocurile de verificare și cele oficiale constituie cadrul de analiză al activității jucătorului. Cu această ocazie se depistează verigile slabe, toate elementele tehnico-tactice insuficient sau incorect instruite și care reprezintă factori

perturbatori în evoluția fiecărui jucător. Trebuie analizate cauzele care determină greșelile, iar metoda analitică se va adresa acestor cauze.

Un aspect deosebit de important al finalității procesului de instruire este reprezentat de relația dintre însușirea corectă și consolidarea pe de o parte, și eficiența în joc, pe de altă parte. În jocul competițional nu avem nevoie de demonstranți (jucători care și-au însușit o gamă variată de procedee) ci de jucători cu eficiență mare, jucători care stăpânesc un vast bagaj tehnico-tactic și care și-au format în același timp priceperea de aplicare cu eficiență a acestui bagaj tehnico-tactic în joc.

Antrenorul trebuie să subordoneze toată activitatea de instruire ideii de a forma jucători și nu demonstranți. În învățarea procedeelelor speciale se va avea în vedere asigurarea suportului fizic corespunzător.