

# PLANIFICAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE A ÎNCEPĂTORILOR ÎN HANDBAL

Prof.univ.dr. **Constantin RIZESCU**

Dorința specialiștilor de a efectua o eșalonare cât mai rațională a conținutului instruirii, a metodelor și mijloacelor de antrenament a condus la necesitatea periodizării și programării pregătirii sportivilor.

Periodizarea reprezintă “împărțirea anului competițional în intervale mai scurte, strâns legate între ele și fiecare urmărind influențarea creșterii gradului de pregătire a sportivilor potrivit cerințelor obținerii și menținerii formei sportive” (Șiclovan I., 1977).

În lucrarea “Terminologia educației fizice și sportului” (1974), periodizarea este definită ca “operația de programare a pregătirii sportivilor pe anumite unități de timp, variabile ca durată și corelate între ele”. Asemănător este definită periodizarea și de Bompa T. (2002), care mai face precizarea că termenul nu este deloc nou, originea sa trebuie căutată la olimpici antici.

Referindu-se la programarea conținutului pregătirii, Șiclovan I. (1977) înțelege prin aceasta “eșalonarea ponderii componentelor instruirii (pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihologică și teoretică), precum și volumul și intensitatea efortului corespunzător obiectivelor proprii fiecărui microciclu”. Există o strânsă relație între cele două activități, periodizare și programare, care se realizează la parametrii diferiți în funcție de obiectivele prioritare ale etapelor de pregătire, dar și de nivelul de pregătire al sportivilor.

La nivelul handbalului, periodizarea instruirii copiilor și juniorilor este o activitate metodică de mare responsabilitate. Dacă la nivelul juniorilor și al handbalului de performanță periodizarea se realizează în strânsă concordanță cu sistemul competițional, la incepatori stabilirea perioadelor și etapelor de pregătire urmărește realizarea obiectivelor de perfecționare a componentelor antrenamentului. În fiecare perioadă și etapă se urmărește îndeplinirea de obiective instructiv-educative intermediare, care să conducă la realizarea obiectivelor finale planificate pentru anul respectiv.

Periodizarea pregătirii copiilor trebuie făcută în concordanță cu structura anului școlar. Se va avea în vedere faptul că pe parcursul unui an școlar sunt perioade cu o mai mare încărcătură pe plan școlar - testări și verificări semestriale sau finale, dar și perioade mai puțin aglomerate - începuturile de semestru și vacanțele școlare. Programarea instruirii pe parcursul acestor etape fiind diferită, ele pot deveni etape distincte de pregătire.

Cerințele metodologice și organizatorice specifice pregătirii copiilor vor influența programarea instruirii la acest nivel.

Necesitatea perfecționării permanente a procesului de pregătire, pentru realizarea de performanțe superioare, necesită o accelerare a instruirii la nivelul bazei de masă a handbalului de performanță.

Accelerarea instruirii rezultă și din tendințele de evoluție și dezvoltare a jocului de handbal pe plan mondial, care solicită jucători tot mai bine pregătiți fizic, tehnic, tactic și psihic. Pe această direcție considerăm că este necesară experimentarea unor modalități, practice și eficiente, de accelerare a pregătirii, în concordanță cu cerințele actuale ale handbalului de mare performanță.

Lipsa calendarului competițional la începători, va orienta pregătirea spre perfecționarea componentelor antrenamentului și nu la

obținerea formei sportive. Deasemenea, pregătirea se va realiza în concordanță cu obiectivele prioritare stabilite pentru fiecare etapă de instruire. Datorită stabilității în general reduse a efectivelor la aceste grupe, copiilor nou selecționați li se vor întocmi programe de pregătire individualizată, pentru a ajunge la același nivel de instruire. Toate aceste considerente vor influența periodizarea și programarea pregătirii copiilor începători și avansați (juniori IV) și parțial pe a copiilor de performanță (juniori III).

Cunoașterea particularităților de vârstă a celor care alcătuiesc grupele, dar și analiza și interpretarea disponibilităților din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și psihic, vor constitui baza unei corecte conceperii a instruirii copiilor și juniorilor.

Instruirea în jocul de handbal se caracterizează prin prezența simultană a tuturor componentelor antrenamentului, respectându-se cerința de modelare a pregătirii în conformitate cu structura și caracterul jocului. Ponderea componentelor diferă în funcție de nivelul de instruire și perioadele de pregătire. La nivelul eșaloanelor de juniori și în handbalul de performanță, ponderea componentelor este strâns legată de calendarul competițional.

Atingerea formei sportive determină ponderea componentelor antrenamentului, și diferă de la o perioadă la alta sau chiar în cadrul aceleiași perioade. Cea mai mare stabilitate a raportului dintre componentele antrenamentului o vom întâlni la nivelul grupelor de copii începători (Tabelul 1)

Stabilirea ponderii componentelor antrenamentului la grupele de copii se face luând în calcul trei elemente:

- motricitatea fiecărei grupe în parte și nivelul atins în perfecționarea fiecărei componente;

- încărcătura profesională din anumite perioade școlare;
- baza materială și condițiile climaterice de lucru;

**Tabelul 1. Ponderea componentelor antrenamentului la nivelul bazei de masă a handbalului de performanță**

(după Kunst-Ghermănescu I., Gogâltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983)

<b>Componentele antrenamentului</b>	<b>Pregătire fizică</b>	<b>Pregătire tehnică</b>	<b>Pregătire tactică</b>
<b>Nivelul de instruire</b>			
<b><i>Copii începători</i></b>	<b>40%</b>	<b>50%</b>	<b>10%</b>
<b><i>Copii avansați – jun.IV</i></b>	<b>35%</b>	<b>50%</b>	<b>15%</b>
<b><i>Copii performanță – jun III</i></b>	<b>35%</b>	<b>45%</b>	<b>20%</b>
<b><i>Juniori II</i></b>	<b>30%</b>	<b>45%</b>	<b>25%</b>
<b><i>Juniori I</i></b>	<b>25%</b>	<b>40%</b>	<b>35%</b>

Constatăm că pregătirea tehnică ocupă ponderea cea mai mare în antrenamentul copiilor și juniorilor. Cu toate acestea conținutul ei, la copiii începători și avansați, cuprinde numai tehnica de bază (fundamentală) care trebuie însușită foarte bine, consolidată și perfecționată. Deși cuprinde mai puține procedee, volumul de muncă va fi mare, fiind necesară folosirea unui sistem de mijloace cât mai variat și diversificat.

Modelul de joc la nivelul copiilor este mult simplificat, iar învățarea și consolidarea tehnicii de bază cuprinsă în aceste modele constituie premise pentru însușirea ulterioară a tehnicii handbalului de performanță.

## **Modelul de joc la nivelul handbaliștilor începătorilor**

### *Modelul jocului în atac*

#### Faza a I-a - **Trecerea rapidă din apărare în atac** – contraatacul colectiv

##### *Componentele tehnico-tactice de realizare:*

- alergare accelerată, alergare lansată, alergare de viteză în linie dreaptă și cu schimbări de direcție
- porniri, opriri, sărituri, întoarceri
- demarcajul pentru intrarea în posesia mingii
- degajarea mingii de către portar
- pasa oblică în adâncime efectuată de un jucător de câmp
- pase din deplasare, între 2-3 jucători, în același plan și în adâncime
- driblingul simplu și multiplu
- aruncarea la poartă din alergare și din săritură

#### Faza a-II-a - **Atacul în sistem**; forma pozițională, în sistemul cu un pivot

##### *Componentele tehnico-tactice de realizare:*

- așezarea în teren și respectarea posturilor în cadrul sistemului
- pase în potcoavă, pase cu amenințarea porții
- aruncarea la poartă din săritură, din sprijin (cu pas încrucișat sau pas adăugat) și din plonjon

- acțiuni tehnico-tactice simple: pătrunderea printre doi adversari cu finalizare și depășirea individuală a adversarului direct
- așezarea la executarea aruncării de la 7 m

### *Modelul jocului în apărare*

#### Faza a I-a - **Retragerea în apărare în cea mai mare viteză** – **replierea colectivă**

##### *Componentele tehnico-tactice de realizare:*

- alergare de viteză la momentul oportun, alergare cu spatele, alergare cu schimbare de direcție
- porniri, opriri, sărituri, întoarceri
- marcajul adversarului
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii
- aglomerarea zonei unde se află mingea, sau a zonei centrale

#### Faza a-II-a - **Apărarea în sistem**; forma “om la om” sau zonă 6+0

##### *Componentele tehnico-tactice de realizare:*

- repartizarea adversarilor și marcajul adversarului direct strâns, la interceptție și om la om
- așezarea în sistem cu respectarea posturilor
- deplasări în poziție fundamentală cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi
- atacarea adversarului cu minge și retragerea oblică în sensul pasării mingii
- așezarea la aruncările de la 7 m și 9 m

Ca și documente de planificare a pregătirii la nivelul începătorilor recomand folosirea planului anual (cu obiective de performanță și pe

componentele antrenamentului), graficul planului anual, graficele planurilor de etapă (mezocicluri) și pentru fiecare etapă un plan calendaristic cu eșalonarea conținuturilor pregătirii.

Pentru a putea prezenta modelul planificării pregătirii la handbaliștii începători, pe un macrociclu anual, vom pleca de la stabilirea obiectivelor de performanță, dar și a celor instructiv-educative pe componentele antrenamentului. Obiectivele pe componentele antrenamentului trebuie privite în ansamblu lor, deoarece se condiționează reciproc și se abordează simultan în pregătire.

Eșalonarea pregătirii cuprinde conținuturile pentru toate componentele antrenamentului care vor fi rezolvate cu mijloacele specifice metodicii jocului de handbal.

Modelul mijloacelor de pregătire specifice sunt în mod deosebit pentru pregătirea tehnică a handbaliștilor începători, fiind alcătuite din jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, dar și din exerciții specifice pregătirii tehnice a handbaliștilor.

Prezentăm în continuare obiectivele pregătirii;

## **Obiective generale**

### ***I. De performanță;***

1. Promovarea probelor de control F.R.H. și a celor suplimentare.

### ***II. Instructiv-educative;***

1. Continuarea preocupărilor pentru lărgirea și asigurarea bazei de selecție, în concordanță cu cerințele F.R.Handbal.
2. Îmbunătățirea continuă a motricității generale.
3. Creșterea capacității de efort a organismului pe baza dezvoltării fizice generale.
4. Dezvoltarea calităților motrice de bază cu accent pe viteză și îndemânare.

5. Însușirea corectă a procedeele tehnice de bază ale jocului și formarea priceperilor de utilizare a acestora în condiții simple de joc.
6. Învățarea regulilor tactice de utilizare în joc a procedeele tehnice de bază, paralel cu însușirea principalelor aspecte ale regulamentului de joc.
7. Formarea motivației pentru practicarea handbalului; dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter și a celor moral-volitiv.

## **Obiective și sarcini pe componentele antrenamentului**

### ***I. Pregătire fizică***

#### **A. Generală**

1. Dezvoltarea vitezei sub toate aspectele.
2. Dezvoltarea îndemânării generale și în manevrarea mingii.
3. Dezvoltarea forței generale.
4. Dezvoltarea rezistenței generale.

#### **B. Specifică**

1. Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență și de forță.
2. Dezvoltarea îndemânării specifice manevrării mingii și mișcării în teren.
3. Dezvoltarea detentei membrelor inferioare și superioare.
4. Dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și îndemânare.

### ***II. Pregătirea tehnică***

1. Învățarea și consolidarea poziției fundamentale de atac și apărare și a mișcării în teren specifică jocului în atac și apărare.
2. Învățarea , consolidarea și perfecționarea prinderii și pasării mingii (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din deplasare și în pătrundere.



3. Învățarea și consolidarea aruncării la poartă (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din alergare, din săritură și din pătrundere cu pas încrucișat.
4. Învățarea , consolidarea și perfecționarea driblingului multiplu.
5. Învățarea și consolidarea atacării adversarului cu minge.

### **III. Pregătirea tactică**

1. Învățarea marcajului și demarcajului.
2. Învățarea utilizării cu eficiență tactică a procedeelelor tehnice.
3. Învățarea și consolidarea trecerii rapide din apărare în atac.
4. Învățarea și consolidarea trecerii rapide din atac în apărare.
5. Învățarea și consolidarea apărării om la om și zonă 6+0.
6. Învățarea și consolidarea sistemului de atac pozițional cu un pivot.

### **IV. Pregătirea teoretică**

1. Însușirea noțiunilor de igienă individuală și colectivă.
2. Însușirea de cunoștințe referitoare la tehnica și tactica jocului
3. Formarea de cunoștințe referitoare la efort, parametrii efortului și refacerea organismului după efort.
4. Învățarea principalelor aspecte legate de regulamentul de joc.

### **V. Pregătirea psihologică**

1. Educarea motivației pentru practicarea handbalului, înțelegerea necesității depunerii de eforturi în antrenament pentru a devenii buni jucători.
2. Educarea trăsăturilor morale și de voință.
3. Dezvoltarea curajului, perseverenței și a dârzeniei.
4. Educarea atitudinii de respect pentru coechipieri, adversari și arbitrii.



## GRAFICUL ETAPEI I – a, mezociclu de acomodare

Obiective - prioritare: 1, 2, 3  
 - secundare: 4, 5

	Luna	septembrie						octombrie											
	Saptămâna	1			2			3			4			5			6		
	Nr.antrenamentului	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Calități motrice	<b>Motricitate generală</b>																		
	Îndemânare																		
	Viteză																		
	Rezistență																		
Pregătire tehnică	Mișcarea în teren																		
	Manevrarea mingi																		
	Prindere și pasare																		
	Aruncare la poartă																		

## Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod #
1	<p>1 - Învățarea tehnicii alergării corecte</p> <p>- Învățarea ținerii și transmiterii mingii</p> <p>2 - Dezvoltarea vitezei de deplasare</p> <p>- Învățarea mișcării în teren – în apărare</p> <p>- Consolidarea ținerii și transmiterii mingii</p> <p>3 - Dezvoltarea vitezei de deplasare</p> <p>- Îmbunătățirea motricității generale</p> <p>- Consolidarea ținerii și transmiterii mingii</p>	<p>M1, M2</p> <p>Mt1</p> <p>M2, M3</p> <p>M4</p>
2	<p>4 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <p>- Îmbunătățirea motricității generale</p> <p>- Învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc</p> <p>5 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <p>- Consolidarea mișcării în teren – în atac</p> <p>- Consolidarea prinderii și pasării mingii de pe loc</p> <p>6 - Consolidarea mișcării în teren – apărare</p> <p>- Consolidarea prinderii și pasării mingii de pe loc</p> <p>- Îmbunătățirea motricității generale</p>	<p>P1-2</p> <p>Mt1,Mt2</p> <p>P3</p> <p>Mt1,Mt3</p> <p>P5, P9</p>
3	<p>7 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <p>- Îmbunătățirea motricității generale</p> <p>- Învățarea prinderii și pasării mingii din deplasare</p> <p>8 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <p>- Consolidarea prinderii și pasării mingii din deplasare</p> <p>- Dezvoltarea rezistenței generale</p> <p>9 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <p>- Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare</p> <p>- Îmbunătățirea motricității generale</p>	<p>P4</p> <p>P6</p> <p>P7, P8</p>

4	<p>10 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea mișcării în teren – apărare</li> <li>- Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare</li> </ul> <p>11 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea aruncării la poartă de pe loc</li> <li>- Dezvoltarea motricității generale</li> </ul> <p>12.- Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncării la poartă de pe loc</li> <li>- Dezvoltarea rezistenței generale</li> </ul>	<p>Mt1,Mt3 P4, P9</p> <p>Ap1,Ap2</p> <p>Mt3,Mt4</p> <p>Ap2,Ap4</p>
5	<p>13 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea aruncării la poartă din alergare</li> <li>- Dezvoltarea rezistenței generale</li> </ul> <p>14 - Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor din alergare</li> <li>- Dezvoltarea rezistenței generale</li> </ul> <p>15 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îmbunătățirea aruncării la poartă din alergare</li> <li>- Dezvoltarea rezistenței generale</li> </ul>	<p>Ap3,Ap6</p> <p>Mt1,Mt2 P3</p> <p>Ap7</p>
6	<p>16 - Dezvoltarea îndemânării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în atac</li> <li>- Îmbunătățirea aruncării la poartă precedată de pasă</li> </ul> <p>17 - Dezvoltarea îndemânării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor din deplasare</li> <li>- Îmbunătățirea rezistenței generale</li> </ul> <p>18 - Dezvoltarea îndemânării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor din deplasare</li> <li>- Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în apărare</li> </ul>	<p>Mt2 Ap9</p> <p>P4</p> <p>P4 Mt4</p>





## Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod
7	<p>19 - Dezvoltarea îndemânării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea driblingului multiplu</li> <li>- Consolidarea paselor din deplasare</li> </ul> <p>20 - Dezvoltarea îndemânării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncării la poartă din alergare precedată de pasă</li> <li>- Consolidarea driblingului multiplu</li> </ul> <p>21 - Dezvoltarea îndemânării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea tehnicii paselor din deplasare</li> <li>- Joc: Huștuluc (prindere-pasare, aruncare din alergare)</li> </ul>	<p>D1 P8</p> <p>Ap14</p> <p>D1, D2</p> <p>P7 2x10'</p>
8	<p>22 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea aruncării la poartă cu pași încrucișați</li> <li>- Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în apărare</li> </ul> <p>23 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncării la poartă cu pași încrucișați</li> <li>- Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în atac</li> </ul> <p>24 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea tehnicii aruncării la poartă cu pași încrucișați, precedată de dribling</li> <li>- Joc: Huștuluc (prindere-pasare, aruncare din alergare)</li> </ul>	<p>Ap4.Ap16 Mt3</p> <p>Ap16 Mt3, Mt4</p> <p>Ap14 2x10'</p>
9	<p>25 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea tehnicii pasării mingii</li> <li>- Consolidarea aruncării la poartă – joc cu temă</li> </ul> <p>26 - Dezvoltarea forței generale</p>	<p>P9 2x10'</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncării la poartă precedată de pase</li> <li>- Consolidarea paselor din deplasare – joc cu temă</li> </ul> <p>27 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncării la poartă din alergare precedată de dribling</li> <li>- Joc școală</li> </ul>	<p>Ap14,Ap17</p> <p>2x10'</p> <p>Ap13,D7</p> <p>4x10'</p>
10	<p>28 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea paselor în pătrundere</li> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă – joc cu temă</li> </ul> <p>29 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor în pătrundere</li> <li>- Repetarea aruncărilor la poartă (din alergare și din pătrundere cu pas încrucișat)</li> </ul> <p>30 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor în pătrundere</li> <li>- Joc școală</li> </ul>	<p>P18, P19</p> <p>4x10'</p> <p>P18, P19</p> <p>Ap12,Ap13</p> <p>P19,P20</p> <p>4x10'</p>
11	<p>31 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea atacării adversarului cu minge</li> <li>- Repetarea paselor din deplasare</li> </ul> <p>32 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea atacării adversarului cu minge</li> <li>- Repetarea driblingului multiplu</li> </ul> <p>33 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea atacării adversarului cu minge</li> <li>- Joc școală</li> </ul>	<p>Aa1,Aa2</p> <p>P14,P16</p> <p>Aa2, Aa3</p> <p>D9</p> <p>Aa3, Aa4</p> <p>4x10'</p>
12	<p>34 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea aruncării la poartă din săritură</li> <li>- Consolidarea paselor</li> </ul> <p>35 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p>	<p>Ap9,Ap17</p> <p>P12,P17</p>



## Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod
14	<p>40 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncării la poartă precedată de pasă</li> <li>- Joc școală</li> </ul> <p>41 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea paselor din deplasare</li> <li>- Joc școală</li> </ul> <p>42 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor din deplasare</li> <li>- Joc școală</li> </ul>	<p>Ap16,Ap17</p> <p>2x15'</p> <p>P15,P17</p> <p>2x15'</p> <p>P14,P16</p> <p>2x15'</p>
15	<p>43 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncării la poartă precedată de dribling</li> <li>- Joc școală</li> </ul> <p>44 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor în pătrundere</li> <li>- Joc școală</li> </ul> <p>45 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor în pătrundere</li> <li>- Joc școală</li> </ul>	<p>D11</p> <p>2x15'</p> <p>P10,Ap15</p> <p>2x15'</p> <p>P19,P21</p> <p>2x15'</p>
16	<p>46 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea mișcării în teren</li> <li>- Joc școală</li> </ul> <p>47 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea atacării adversarului cu minge</li> <li>- Joc școală</li> </ul> <p>48 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea atacării adversarului cu minge</li> <li>- Joc școală</li> </ul>	<p>Mt7,Mt10</p> <p>2x15'</p> <p>Aa3,Aa4</p> <p>2x15'</p> <p>Aa2,Aa5</p> <p>2x15'</p>



### Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod
17	<p>49 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea depășiri individuale</li> <li>- Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv</li> </ul> <p>50 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea depășiri individuale</li> <li>- Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv</li> </ul> <p>51 - Repetarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea depășiri individuale</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>Di1,Di2,Di3 Ca1,Ca2</p> <p>Di1,Di3 Ca2,Ca3 Ca3,Ca4</p> <p>Di3,Di4 4x10'</p>
18	<p>52 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă</li> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase</li> </ul> <p>53 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă</li> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase</li> </ul> <p>54 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>Re1,Re2</p> <p>Ap12,Ap19</p> <p>Re1,Re2</p> <p>Ap16,Ap19</p> <p>Re2,Re3</p> <p>4x10'</p>
19	<p>55 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea depășirilor individuale</li> </ul>	<p>Di3,Di5</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea sistemului de apărare “om la om”</li> </ul> <p>56 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea depășirilor individuale</li> <li>- Repetarea sistemului de apărare “om la om”</li> </ul> <p>57 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea sistemului de apărare “om la om”</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>Oo1,Oo2</p> <p>Di4,Di5</p> <p>Oo2,Oo3</p> <p>Oo4</p> <p>4x10'</p>
20	<p>58 - Dezvoltarea vitezei de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea sistemului de atac cu un pivot</li> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de dribling</li> </ul> <p>59 - Dezvoltarea vitezei de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea sistemului de atac cu un pivot</li> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă din pătrundere</li> </ul> <p>60 - Dezvoltarea vitezei de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea sistemului de atac cu un pivot</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>P20,P21,</p> <p>At1</p> <p>Ap15,D11</p> <p>At1,At2</p> <p>Ap15,Ap17</p> <p>At3,At4</p> <p>4x10'</p>
21	<p>61 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv</li> <li>- Consolidarea depășirilor individuale</li> </ul> <p>62 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv</li> <li>- Consolidarea depășirilor individuale</li> </ul> <p>63 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>Ca1,Ca2</p> <p>Di2,Di3</p> <p>Ca2,Ca3</p> <p>Di4,Di5</p> <p>Ca3,Ca4</p> <p>4x10'</p>
22	<p>64 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea</li> </ul>	<p>Re2,Re5</p>

	<p>colectivă</p> <p>- Consolidarea atacării adversarului cu minge</p> <p>65 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p> <p>- Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă</p> <p>- Consolidarea atacării adversarului cu minge</p> <p>66 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p> <p>- Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă</p> <p>- Joc bilateral</p>	<p>Aa3,Aa4</p> <p>Re3,Re4</p> <p>Aa4,Aa5</p> <p>Re3,Re5</p> <p>4x10'</p>
23	<p>67 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <p>- Consolidarea atacului cu un pivot</p> <p>- Consolodarea sistemului de apărare "om la om"</p> <p>68 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <p>- Consolidarea atacului cu un pivot</p> <p>- Consolidarea sistemului de apărare "om la om"</p> <p>69 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <p>- Consolidarea atacului cu un pivot</p> <p>- Joc bilateral</p>	<p>At1,At3</p> <p>Oo2,Oo3</p> <p>At2,At4</p> <p>Oo3,Oo4</p> <p>At3,At4</p> <p>4x10'</p>
24	<p>70 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <p>- Învățarea apărării în zonă 6+0</p> <p>- Consolidarea paselor din deplasare</p> <p>71 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <p>- Repetarea apărării în zonă 6+0</p> <p>- Consolidarea paselor din deplasare</p> <p>72 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <p>- Repetarea apărării în zonă 6+0</p> <p>- Joc bilateral</p>	<p>Az1,Az2</p> <p>P15,P16</p> <p>Az2,Az3</p> <p>P14,P16</p> <p>Az3,Az4</p> <p>4x10'</p>

## GRAFICUL ETAPEI a - V – a, mezociclu de bază

- Obiective - prioritare: 2, 4, 5  
 - secundare: 1, 3, 6, 7

	Luna	aprilie												mai											
	Săptămâna	25			26			27			28			29			30			31			32		
	Nr.antrenamentului	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
C.M.	Îndemânare																								
	Viteză																								
	Rezistență																								
P.Teh.	Prindere și pasare																								
	Aruncare la poartă																								
	Fente - depășire individuală																								
Preg. Tacticală	Contraatacul colectiv																								
	Replierea colectivă																								
	Atacul cu un pivot																								
	Apărare "om la om"																								
	Apărare zonă 6+0																								
	Marcaj - demarcaj																								
	Joc																								



### Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt	Obiective – sarcini de antrenament	Cod.
25	<p>73 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor din pătrundere și deplas</li> <li>- Joc școală (arunc.din alergare se punctează dublu)</li> </ul> <p>74. - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor din pătrundere și deplas</li> <li>- Joc școală (arunc.cu pas încrucișat se punctează dublu)</li> </ul> <p>75.- Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea paselor din pătrundere și deplas</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>P9,P10, P20 2x15'</p> <p>P17,P14, P21 2x15'</p> <p>P16,P21 4x10'</p>
26	<p>76 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă</li> <li>- Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează)</li> </ul> <p>77 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă</li> <li>- Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează)</li> </ul> <p>78 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>Ap12,Ap13, D11 2x15'</p> <p>P14,Ap19, Re3 2x15'</p> <p>Ap16,Ap17 4x10'</p>
27	<p>79.- Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea marcajului și demarcajului</li> <li>- Joc școală (apărare “om la om” pe jumătate de teren)</li> </ul> <p>80 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p>	<p>MD6,MD9 2x15'</p> <p>MD7,MD9</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea marcajului și demarcajului</li> <li>- Joc școală (apărare “om la om” pe jumătate de teren)</li> </ul> <p>81.- Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea marcajului și demarcajului</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>2x15'</p> <p>MD8,MD9 4x10'</p>
28	<p>82 - Dezvoltarea rezistenței specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repatarea aruncării la poartă din plonjon</li> <li>- Joc școală (Golul din arunc cu plonjon se dublează)</li> </ul> <p>83 - Dezvoltarea rezistenței specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repatarea aruncării la poartă din plonjon</li> <li>- Joc școală (golul din arunc cu plonjon se dublează)</li> </ul> <p>84.- Dezvoltarea rezistenței specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repatarea aruncării la poartă din plonjon</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>Ap14,Ap17 2x15'</p> <p>Ap17,Ap19 2x15'</p> <p>Ap15,Ap19 4x10'</p>
29	<p>85 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea. contraatacului și replierii colective</li> <li>- Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează)</li> </ul> <p>86 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea contraatacului și replierii colective</li> <li>- Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează)</li> </ul> <p>87.- Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea contraatacului și replierii colective</li> <li>- Joc bilateral</li> </ul>	<p>Re2,Ca3, Re4 2x15'</p> <p>Re2,Re3, Ca3 2x15'</p> <p>Ca3,Re4 4x10'</p>
30	<p>88 - Dezvoltarea vitezei de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea sistemului de atac cu un pivot</li> <li>- Joc școală (golurile din aruncări cu plonjon se dublează)</li> </ul>	<p>At1,At2 2x15'</p>

	89 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot - Joc școală (golurile din aruncări cu plonjon se dublează)	At2,At3 2x15'
	90.- Dezvoltarea vitezei de execuție - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot - Joc bilateral	At3,At4 4x10'
31	91 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Consolidarea apărării în zonă 6+0 - Joc școală (golurile din pătrundere pe culoar se dublează)	Az1,Az2 2x15'
	92 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Consolidarea apărării în zonă 6+0 - Joc școală (golurile din pătrundere pe culoar se dublează)	Az2,Az3 2x15'
	93 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Consolidarea apărării în zonă 6+0 - Joc bilateral	Az3,Az4 4x10'
32	94 - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral	4x15'
	95 - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral	4x15'
	96 - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral	4x15'

# Pe parcursul eșalonării conținutului pregătirii am folosit următoarele coduri ale mijloacelor utilizate: **M** – școala mingii; **Mt** – mișcare în teren; **P** – prinderea și pasarea mingii; **Ap** – aruncare la poartă; **D** – dribling; **MD** – marcaj și demarcaj; **Aa** – atacarea adversarului cu minge; **Di** – depășire individuală; **Ca** – contraatacul colectiv; **Re** – replierea colectivă; **At** – atacul cu un pivot; **Oo** – sistemul de apărare “om la om”; **Az** – sistemul de apărare zonă 6+0.

## **MODEL DE EȘALONARE A MIJLOCELOR SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR**

(jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, exerciții specifice)

### ***I. Mișcarea în teren - Mt***

- Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec
- Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec
- Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec
- Mt 4. Cursa pe numere, 2 x 5 min, pauză 1 min
- Mt 5. Labirintul, 4 x 4 min, pauză 45 sec
- Mt 6. Urmărește-l pe cel cu minge, 2 x 5 min, pauză 45 sec
- Mt 7. Ștafete cu ; alergare cu fața și cu spatele, porniri, întoarceri, opriri, sărituri, schimbări de direcție, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- Mt 8. Alergare cu pași adăugați (lateral, înainte sau înapoi) și pași încrucișați, 4 x 30 m, pauză 45 sec
- Mt 9. Galop lateral, înainte, înapoi, 4 x 30 m, pauză 45 sec
- Mt 10. Deplasări laterale, înainte și înapoi din poziție fundamentală de apărare, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

### ***II. Școala mingii – M***

- M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec
- M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec
- M 3. Mingea pe sub pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec
- M 4. Mingea în val, 5 x 1 min, pauză 30 sec
- M 5. Mingea călătoare (prin lateral), 5 x 1 min, pauză 30 sec
- M 6. Ștafete cu transportul mingiilor ( de diferite dimensiuni), 4 x 30 m, pauză 45 sec
- M 7. Ștafete cu rostogolirea a două mingii, 4 x 30 m, pauză 45 sec

### ***III. Prinderea și pasarea mingii – P***

- P 1. Apără cetatea, 4 x 2 min, pauză 30 sec
- P 2. Mingea frige, 4 x 2 min, pauză 30 sec
- P 3. Mingea în stea, 2 x 5 min, pauză 1 min

- P 4. Mingea la căpitan, 4 x 3 min, pauză 30 sec
- P 5. Mingea națiunilor, 2 x 5 min, pauză 1 min
- P 6. Pasează numărul strigat, 4 x 4 min, pauză 30 sec
- P 7. Goana mingiilor, 2 x 5 min, pauză 1 min
- P 8. Ștafete cu pase în doi, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- P 9. Pase în 2 și 3 jucători, de pe loc, 5 x 2 min, pauză 1 min
- P 10. Pase în triunghi, cu ieșire la minge, 6 x 2 min, pauză 45 sec
- P 11. Pase în zig-zag, 6 x 2 min, pauză 45 sec
- P 12. Pase în pătrat, 6 x 2 min, pauză 45 sec
- P 13. Pase în stea, 6 x 2 min, pauză 45 sec
- P 14. Pase din alergare între 2, 3, 4 jucători, fără și cu aruncare, 8 x 30 m, pauză 45 sec
- P 15. Suveică simplă, 5 x 2 min, pauză 1 min
- P 16. Suveică dublă, fără și cu aruncare, 5 x 3 min, pauză 45 sec
- P 17. Pătratul mișcător, cu una și două mingii, 4 x 4 min, pauză 45 sec
- P 18. La nivel de inter stânga și dreapta, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta și centru, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 3 x 3min, pauză 30 sec
- P 20. Pe grupe de patru, interi și extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interierilor, 3 x 5 min, pauză 1 min
- P 21. Din așezare în atac, fără pivot, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare, 3 x 5 min, pauză 1 min

#### ***IV. Aruncarea la poartă (de pe loc) – Ap***

- Ap 1. Mingea la țintă, 2 x 5 min, pauză 30 sec
- Ap 2. Aruncă cel strigat, 2 x 5 min, pauză 30 sec
- Ap 3. Rața sălbatică, 2 x 6 min, pauză 1 min
- Ap 4. Mingea pe sub șnur, 2 x 5 min, pauză 30 sec
- Ap 5. Mingea la turn, 2 x 6 min, pauză 1 min

- Ap 6. Doboară mingea, 2 x 6 min, pauză 1 min
- Ap 7. Culorile (aruncă culoarea strigată), 2 x 6 min, pauză 1 min
- Ap 8. Cursa cu ochire, 2 x 6 min, pauză 1 min
- Ap 9. Concurs de aruncări la distanță (cu mingi de tenis sau de oină), 4 x 2 min, pauză 30 sec
- Ap 10. Aruncări la poartă de pe loc (lovirea bări verticale sau orizontale, 3 x 10 aruncări
- Ap 11. Aruncări la poarta împărțită în 9 dreptunghiuri, 3 x 7 aruncări
- Ap 12. Aruncări la poartă precedată de pase, de pe diferite posturi din atac, 3 x 10 aruncări
- Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări
- Ap 14. Aruncări la poartă din plonjon, 3 x 7 aruncări
- Ap 15. Aruncări la poartă precedate de pase în potcoavă, 3 x 5 aruncări
- Ap 16. Aruncări la poartă cu pași încrucișați, 3 x 10 aruncări
- Ap 17. Aruncări la poartă din săritură sau plonjon, precedate de pase, 3 x 10 aruncări
- Ap 18. Aruncări la poartă din săritură peste banca de gimnastică, 2 x 10 aruncări
- Ap 19. Aruncări la poartă de pe extreme, fără și cu plonjon, 3 x 10 aruncări
- Ap 20. Aruncări la poartă de la 7 m, 4 x 2 aruncări

### ***V. Driblingul – D***

- D 1. Drum lung cu dribling, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- D 2. Mingea pe cărare, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- D 3. Cursa pe numere cu dribling, 2 x 5 min, pauză 30 sec
- D 4. Dribling printre obstacole, 6 x 30 m, pauză 30 sec
- D 5. Dribling pe loc, cu brațul îndemânatic sau cel neîndemânatic, 4 x 45 sec, pauză 30 sec
- D 6. Dribling din alergare în linie dreaptă, 6 x 30 m, pauză 30 sec
- D 7. Suveică simplă cu dribling (20-30 m), 4 x 2 min, pauză 45 sec
- D 8. Dribling printre 6 jaloane, fără și cu aruncare, 2x 8 execuții, pauză 45 sec

- D 9. Ștafetă cu dribling, pe grupe de 4 jucători, 6 x 30 m, pauză 30 sec
- D 10. Dribling în viteză pe 15-20 m urmat de pasă sau aruncare, 3 x 7 execuții, pauză 45 sec
- D 11. Dribling, pasă, prindere, dribling, aruncare, 2 x 10 execuții, pauză 1 min.

### ***VI. Marcajul și demarcajul – MD***

- MD 1. Leapșa cu ghemuire, 3 x 2 min, pauză 30 sec
- MD 2. Prinde umbra, 6 x 30 sec, pauză 30 sec
- MD 3. Deplasări “în oglindă”, 6 x 30 sec, pauză 30 sec
- MD 4. Crabi și creveții, 6 x 30 sec, pauză 30 sec
- MD 5. Cursa cu urmărire în linii, 2 x 5 min, pauză 1 min
- MD 6. Cine ține mingea mai mult, 4 x 3 min, pauză 1 min
- MD 7. Joc 2:2, pe jumătate de teren, 4 x 2 min, pauză 1 min
- MD 8. Joc 3:3, pe jumătate de teren, 4 x 3 min, pauză 1 min
- MD 9. Joc 4:4, pe tot terenul, 3 x 4 min, pauză 2 min
- MD 10. Joc cu apărare “om la om” pe tot terenul, 4 x 3 min, pauză 2 min

### ***VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa***

- Aa 1. Deplasări “în oglindă” pe perechi, 4 x 40 sec, pauză 20 sec
- Aa 2. Din deplasări în poziție fundamentală de apărător, pe perechi de câte doi, atingerea umerilor partenerului, 4 x 45 sec, pauză 15 sec
- Aa 3. Deplasări cu pas adăugat pe semicerc, cu ieșiri la nivelul interioare și centrului, cu atingerea unor jaloane, 6 execuții, pauză 30 sec
- Aa 4. Pe grupe de câte doi, atacantul la 9 m, apărătorul la 6 m, apărătorul ieșire și atacarea adversarului urmată de retragere oblică, 3 x 10 execuții, după fiecare serie se schimbă rolurile
- Aa 5. Joc școală 3:3, 4:4, 5:5, pe jumătate de teren, 3 x 3 min, pauză 1 min

### ***VII. Depășirea individuală – Di***

- Di 1. Din alergare ușoară pe lungimea terenului, la fluierul antrenorului se execută schimbare simplă de direcție, 6 x 30 m, pauză 30 sec
- Di 2. Din alergare ușoară, fiecare cu minge în mână, aruncarea acesteia ușor în sus, prinderea, efectuarea unei schimbări de direcție urmată de un

dribling, 6 x 4 execuții, pauză 30 sec

Di 3. Pe grupe de câte doi, un atacant și un apărător pasiv, atacantul primește mingea de la apărător, efectuează o depășire urmată de aruncare la poartă, 2 x 10 execuții fiecare

Di 4. Depășire individuală cu apărător semiactiv, cu pas primit din lateral, 2 x 10 execuții

Di 5. Joc 1:1, 4 x 5 atacuri fiecare, pauză 1 min

### ***VIII. Contraatacul colectiv – Ca***

Ca 1. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători, 4 x 4 min, pauză 45 sec

Ca 2. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanți, cu 1, 2, 3 apărători (pasivi sau semiactivi), fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 3. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanți, cu 1, 2, 3 apărători activi în jumătatea adversă de teren, fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min

### ***IX. Replierea colectivă – Re***

Re 1. Pe grupe de câte doi, unu execută dribling, celălalt se retrage pe direcția lui de înaintare, 6 x 30 , pauză 30 sec

Re 2. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători cu repliere, 4x 3 min, pauză 1 min

Re 3. Pe grupe de doi atacanți la nivel de interi care execută 2, 3 pase finalizate cu aruncare, urmate de repliere la celălalt semicerc, 15 execuții, pauză 45 sec

Re 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min

Re 5. Pe grupe de 3, 4 în atac, pase în pătrunderi succesive finalizate cu aruncare, urmate de repliere, 10 execuții, pauză 45 sec



### ***X. Sistemul de atac cu un pivot – At***

- At 1. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă de la o extremă la cealaltă și retur, 4 x 2 min, pauză 1 min
- At 2. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă din doi în doi (extremă-centru-extremă-pivot-inter-inter), 4 x 3 min, pauză 1 min
- At 3. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu angajarea pivotului de către inter, 4 x 3 min, pauză 1 min
- At 4. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu schimbarea direcției de pasare, cu apărători semiactivi, 4 x 3 min, pauză 1 min

### ***XI. Sistemul de apărare “om la om” – Oo***

- Oo 1. Deplasări “în oglindă”, pe perechi de câte doi, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- Oo 2. Joc “Cine ține mingea mai mult”, pe echipe de 4, 5, sau 6 jucători, 3 x 2-4 min, pauză 1 min
- Oo 3. Joc școală pe jumătate de teren, pe grupe de 4, 5 sau 6 jucători, 3 x 5 min, pauză 2 min
- Oo 4. Joc școală cu apărare “om la om” pe tot terenul, 4 x 5 min, pauză 2 min

### ***XII. Sistemul de apărare în zonă “6 +0” – Az***

- Az 1. Trei apărători în zona centrală care se deplasează după mingea pasată între centru și cei doi inter, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 2. Patru apărători și patru atacanți (doi inter și două extreme), atacanți pasează mingea iar apărătorii, ținându-se de mâini încearcă să fie totdeauna pe direcția mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 3. Patru apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere, apărătorii atacă jucătorul cu minge și se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 4. Cinci apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere cu schimbarea direcției de pasare, apărătorii atacă jucătorul cu minge și

se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Materialul prezentat face parte integrantă dintr-o mai amplă lucrare de cercetare științifică, în care modelul eșalonării mijloacelor pentru pregătirea tehnică și cel al planificării instruirii pe un macrociclu anual au constituit partea experimentală. Verificarea eficienței aplicării celor două modele s-a făcut prin aplicarea unor baterii de teste somatice, funcționale și motrice (fizice generale, fizice specifice și tehnice) a căror rezultate au fost analizate și interpretate statistico-matematic.

#### ***Bibliografie selectivă***

1. ACSINTE A., EFTENE A. Handbal, de la inițiere la marea performanță, Bacău, Editura Media™, 176 p.
2. BAȘTIUREA E., SÂRBU D., STAN Z. Handbal pas cu pas, Brăila, Editura Evrika, 2001.
3. CERCEL P. Handbal, exerciții pentru fazele de joc, București, Editura Sport-Turism, 1980.
4. DRAGNEA A. Antrenamentul sportiv, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996,
5. GHERVAN P. Pregătirea sportivă a handbaliștilor în baza programei cu conținut adaptat vârstei de 9-12 ani, Teză de doctorat, I.N.E.F.S. Chișinău, 2003.
6. GOGÂLTAN V. Instruirea copiilor și juniorilor în handball, București, Editura Stadion, 1974,
7. KUNST-GHERMĂNESCU I., GOGÂLTAN V., JIANU E., NEGULESCU I., Teoria și metodică handbalului, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1983.
8. MIHĂILĂ I. Handbal, curs teoretic, Pitești, Editura Universității din Pitești, 2004.
9. NICU A. coord. Antrenamentul sportiv modern, București, Editura Editis, 1993.
10. NEGULESCU I. Argument pentru un debut timpuriu, București, Editura Universitas Company, 1998, 145 p.
11. RIZESCU C. CIORBĂ C. Pregătirea tehnică în jocul de handbal a elevilor de 10 -11 ani // Revista științifico-tehnică „Teoria și arta educației fizice în școală” nr. 4/2006, Chișinău, R.Moldova.
12. RIZESCU C. Aspecte ale pregătirii tehnice și planificării antrenamentului la copii începători în handbal // Simpozion Internațional “Educație prin Sport”, Buletin Științific nr. 11 (1/2007), vol. II, Editura Universității din Pitești, 2007.
13. RIZESCU C. Handbal. Pregătirea tehnică a începătorilor, Editura Valinex, Chișinău, 2008.
14. TEODORESCU L. Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, București, Editura Sport-Turism, 1975.

