



**FAZA A IV-A:
ATAC VS APĂRARE**
Exerciții complexe în grupuri
restrânse

100
ANI DE
HANDBAL



FRH

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

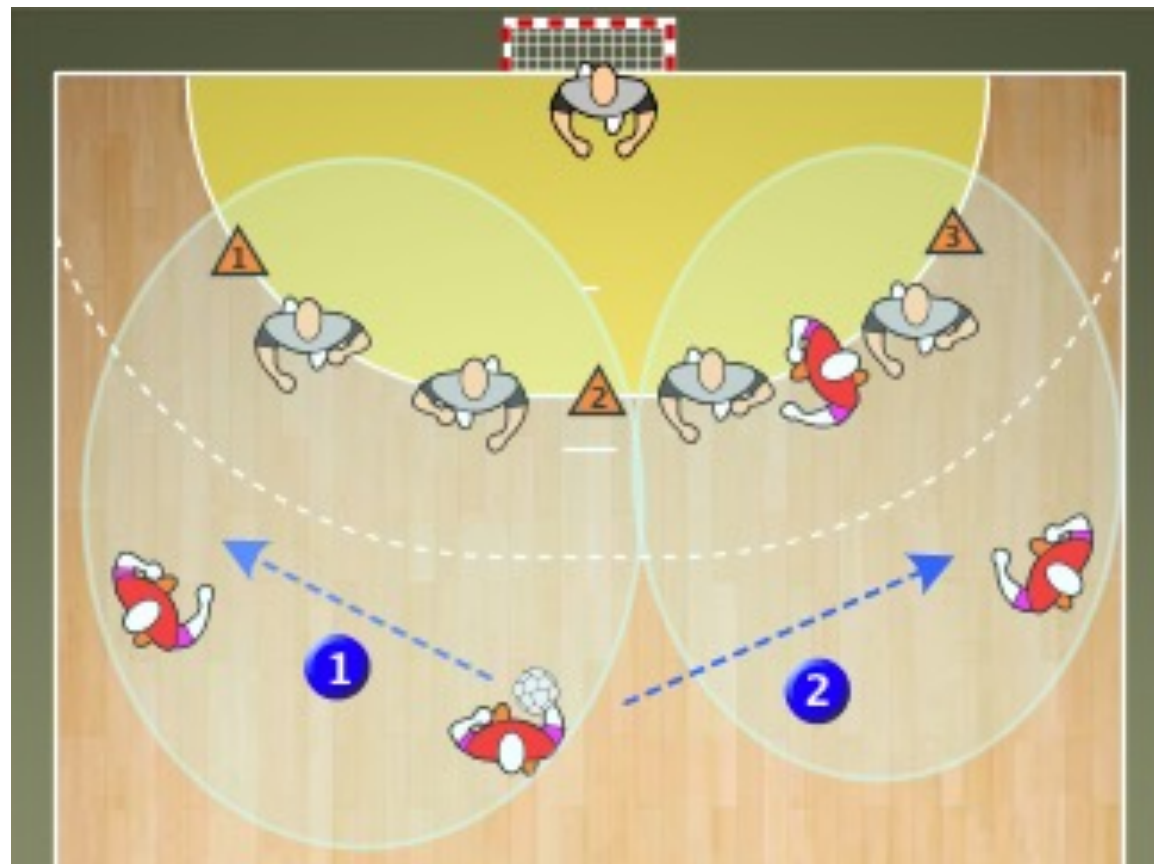
Organizare: 4 atacanți (IS, C, ID, Piv) și 4 apărători (AIS, ACS, ACD și AID). Portar în poartă. 3 jaloane delimitează cele 2 spații de acțiune. C are minge.

Descriere: Pasează IS și se joacă 2 contra 2 între jaloanele 1 și 2 (IS și C contra AID și ACD). Dacă acțiunea nu se finalizează cu aruncare din maxim 2 pase, C pasează la ID. Se va juca 2 contra 2 între jaloanele 2 și 3 (ID și Piv contra ACS și AIS). Dacă nu se finalizează cu aruncare din maxim 2 pase, se întoarce mingea la C. Se mai poate juca o singură dată situația de 2 contra 2 pe partea stângă a atacului.

Observații:

Se poate juca doar în linie dreaptă, fără încrucișări și schimburi de locuri. Pivotalul poate juca doar în spațiul delimitat de jaloanele 2 și 3, C poate juca doar în spațiul delimitat de jaloanele 1 și 2.

Exercițiul se efectuează și cu C-ID contra AIS-ACS, respectiv IS-Piv contra AID-ACD.



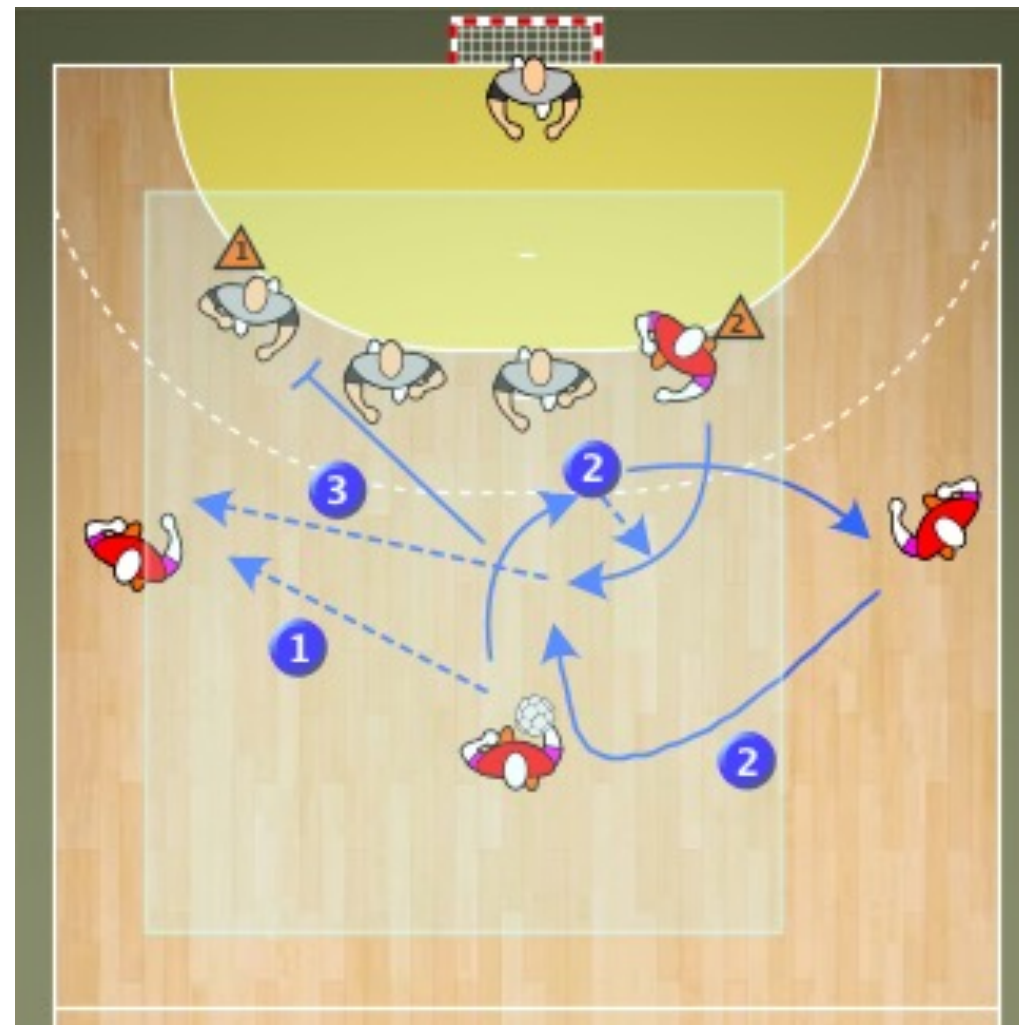
Organizare: 4 atacanți (IS, C, ID, Piv) contra 3 apărători (ACS, ACD, AID). Portar în poartă. 2 jaloane delimitează spațiul de acțiune. Piv este poziționat lângă jalonul 2. C are minge.

Descriere:

C pasează la IS, reprimește, scoate pivotul la încrucișare și se retrage cu spatele pe ID.

Piv pasează mingea din deplasare la IS și coboară între AID și ACD, cu blocaj pe AID. IS pasează la ID care a devenit C pe încrucișarea inițială C-Piv. Dacă ID nu găsește situație clară de gol (aruncare sau angajare) mai poate executa o încrucișare cu C devenit ID

Observații: În spațiul de acțiune delimitat se poate finaliza doar din acțiune în linie dreaptă. Sunt interzise alte încrucișări în afara celor 2 descrise.



Organizare: 6 apărători (ALD, AID, ACD, ACS, AIS, ALS) și 5 atacanți (IS, C, ID, 2XPiv). Portar în poartă. 3 jaloane delimitează spațiile de acțiune, conform figurii. Cei doi pivoti sunt poziționați pe AL de pe fiecare parte. C are minge.

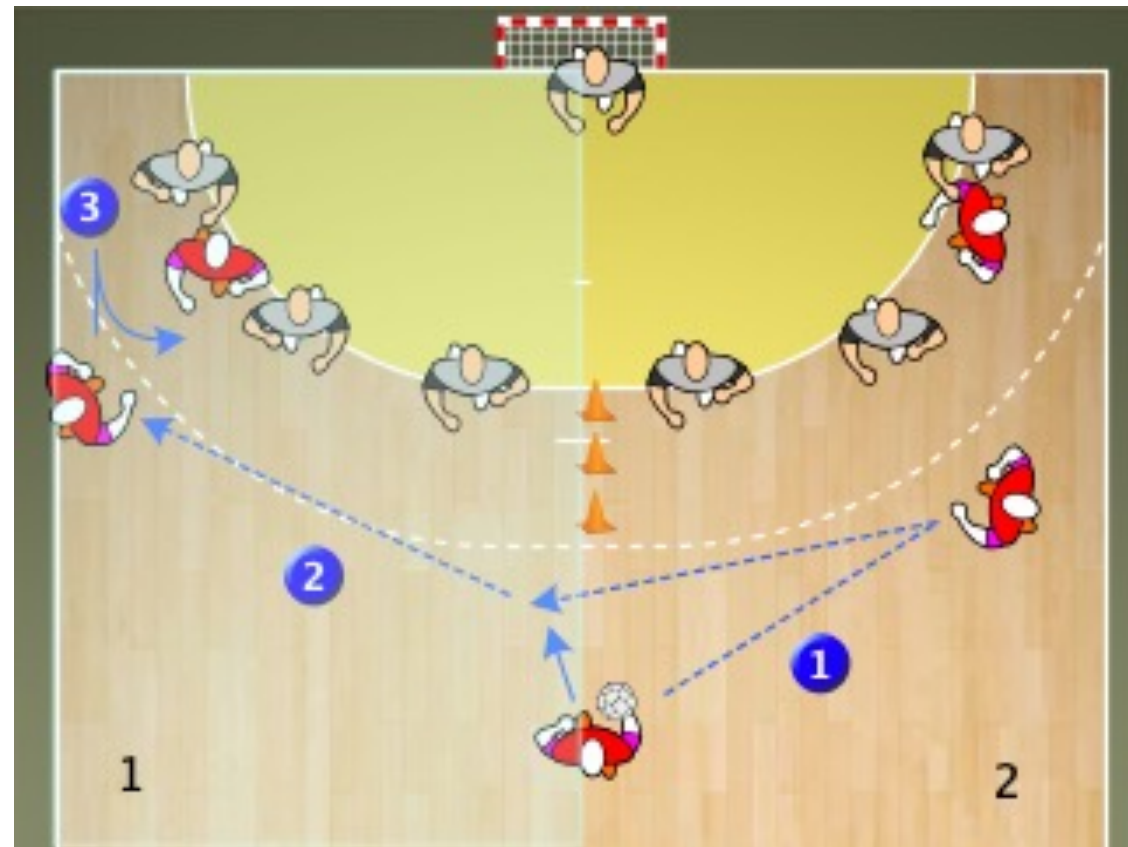
Descriere:

Se joacă 3: 3 pe partea stângă a atacului, după care 3:3 pe partea dreaptă.

Faza 1: C pasează la ID, reprimește și pasează mingea la IS, care este poziționat larg, ca după plecarea extremei în circulație. IS joacă 2:2 cu Piv contra ALS și AIS, după care acțiunea este liberă, în funcție de reacția apărătorilor.

Faza 2: Aceeași acțiune, pe partea dreaptă a atacului.

Observații: C este singurul jucător care participă la ambele faze.

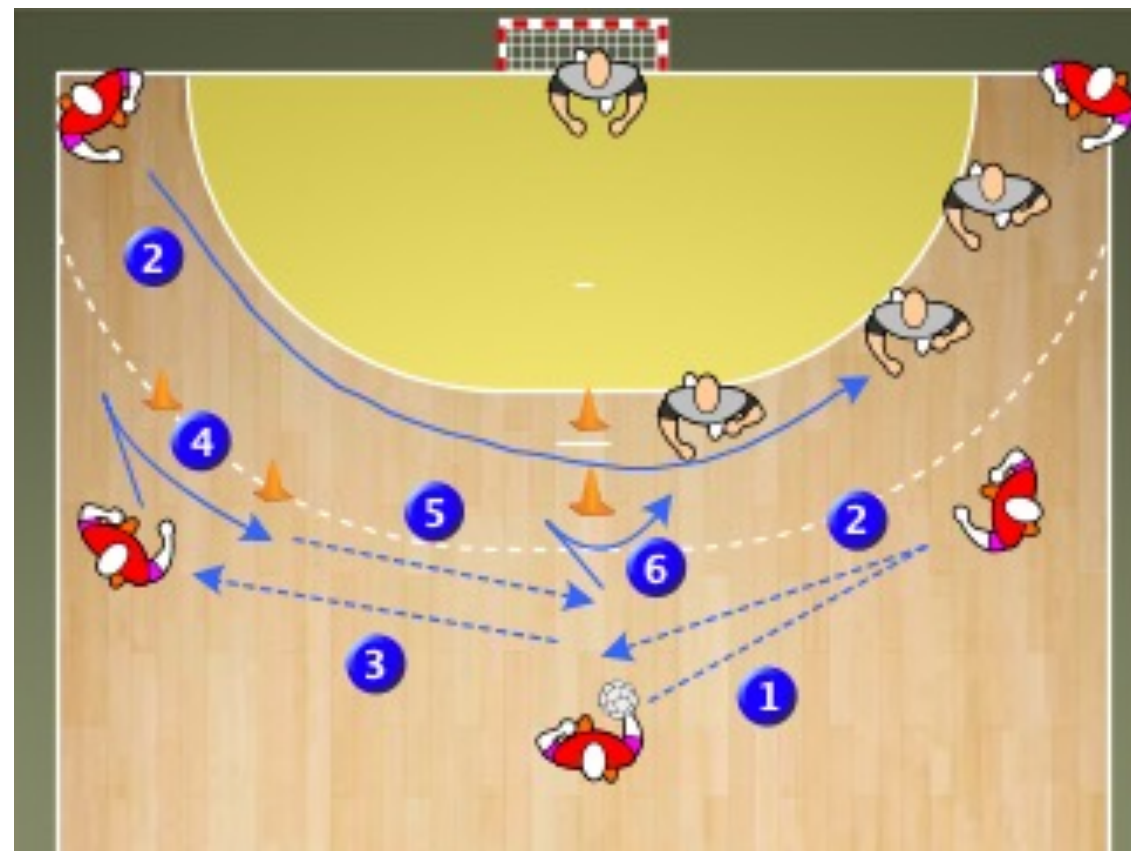


Organizare: 3 apărători (ALS, AIS, ACS) și 5 atacanți (ES, IS, C, ID, ED). Portar în poartă. 2 jaloane delimitează spațiul de acțiune și alte 2 jaloane delimitează spațiul de mișcare al IS. C are minge.

Descriere: C pasează la ID. Pe pasa retur de la ID la C, ES pornește circulația la semicerc și se transformă în Piv, poziționându-se în bloc pe AIS. C pasează mingea la IS care atacă larg primul jalon, efectuează schimbare de direcție și deplasare către al doilea jalon, după care pasează mingea la C.

C schimbă direcția din stânga spre dreapta și se joacă 4:3 liber, în funcție de acțiunea apărătorilor.

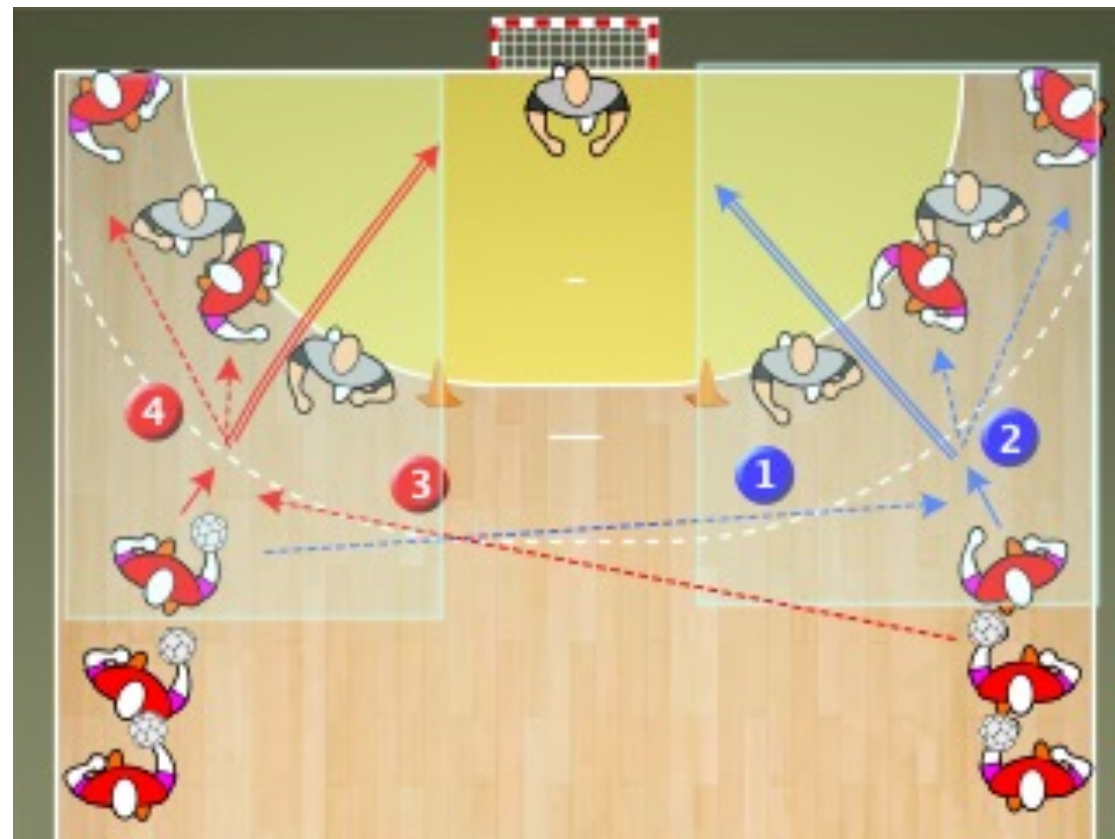
Observații: Viteza de deplasare a ES trebuie sincronizată, astfel încât pe schimbarea de direcție a C să fie deja în poziție de pivot, pe AIS.



Organizare: Câte 2 apărători pe fiecare zonă laterală a terenului (ALS, AIS și ALD, AID), câte un Piv poziționat la semicerc, între apărători, ES, ED, restul colectivului este împărțit pe IS și ID, fiecare cu minge, mai puțin unul dintre jucători. Portar în poartă. 2 jaloane delimitează cele 2 spații de acțiune, conform figurii.

Descriere: IS pasează mingea la ID, care primește în pătrundere spre poartă. Se joacă 3 contra 2 (EDID, Piv contra ALS și AIS). După finalizare, al doilea ID pasează mingea la IS. Se joacă aceeași acțiune.

Observații: Se lucrează alternativ dreapta-stânga. Interul care primește mingea are voie să dea maxim 1 pasă (la extremă sau pivot), până la aruncarea la poartă.



Organizare: 5 apărători (ALD, AID, ACD, ACS, AIS), restul colectivului împărțit pe 5 posturi în atac (ES, IS, C cu minge, ID și Piv). 2 jaloane delimitează cele 2 spații de acțiune, conform figurii. Piv este poziționat la semicerc, între AIS și ACS.

Descriere: Acțiunea este formată din 2 faze:

Faza 1: C cu minge pătrunde spre ID, îi pasează, se deplasează spre IS, reprimește mingea de la ID și se joacă 3:3 pe partea stângă a terenului (C, IS, ES contra ACD, AID, ALD).

Faza 2: După finalizare, C cu minge pasează la ID. Se joacă 2:2 în zonă intermediară (ID, Piv contra ACS, AIS)

Observații: Un centru joacă 2 faze consecutive.

