



**JOCURI
DE
MIȘCARE**

100
ANI DE
HANDBAL



FRH

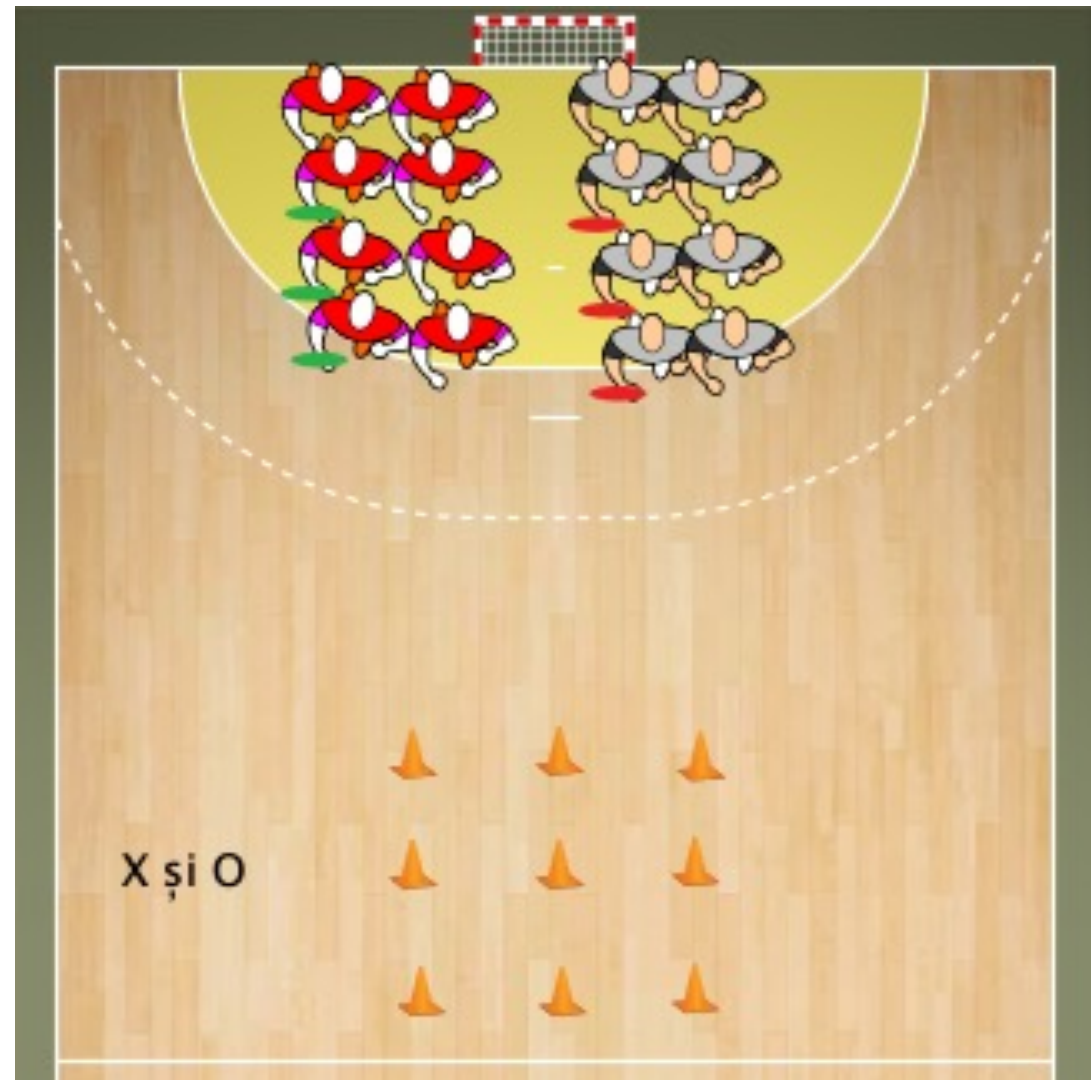
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Organizare: Colectivul este organizat în 2 echipe numeric egale, fiecare echipă este împărțită în grupe de câte 2 jucători de mână, la semicercul de 6m. Primele 3 grupe din fiecare echipă au câte un maiou (culori diferite). 9 jaloane sunt așezate pe sol în apropierea centrului terenului, conform figurii.

Descriere: Ștafetă cu „X și O”.

La semnal sonor, prima grupă a fiecărei echipe aleargă în cea mai mare viteză așază maioul și se întorc în cea mai mare viteză, predând ștafeta.

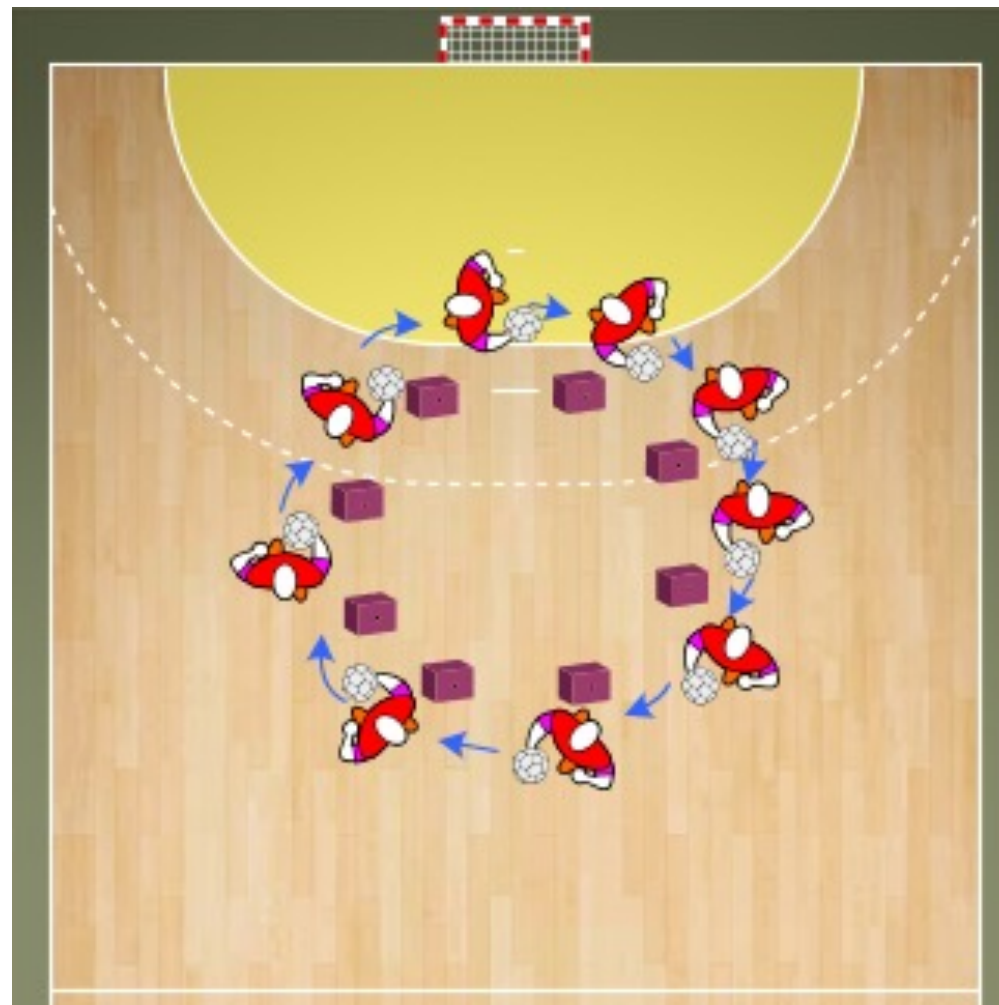
Observații: Câștigă echipa care a reușit să așeze cele 3 maiouri pe 3 jaloane dispuse în linie (indiferent de direcție). Dacă jocul nu se încheie după ce au lucrat primele 3 echipe, următoarele aleargă spre jaloane mută un maiou de pe un jalon pe altul.



Organizare: Fiecare jucător cu minge. Scaunele sunt așezate în formă de cerc. Numărul de scaune este cu 1 mai mic decât numărul jucătorilor.

Descriere: La semnal sonor, sportivii încep alergarea în jurul scaunelor. La următorul semnal sonor fiecare jucător încearcă să își așeze mingea pe scaun. Iese din joc jucătorul care a rămas fără scaun. La fiecare reluare a jocului, se scoate câte un scaun. În final rămâne un singur scaun și 2 jucători care încearcă să își așeze mingea pe scaun.

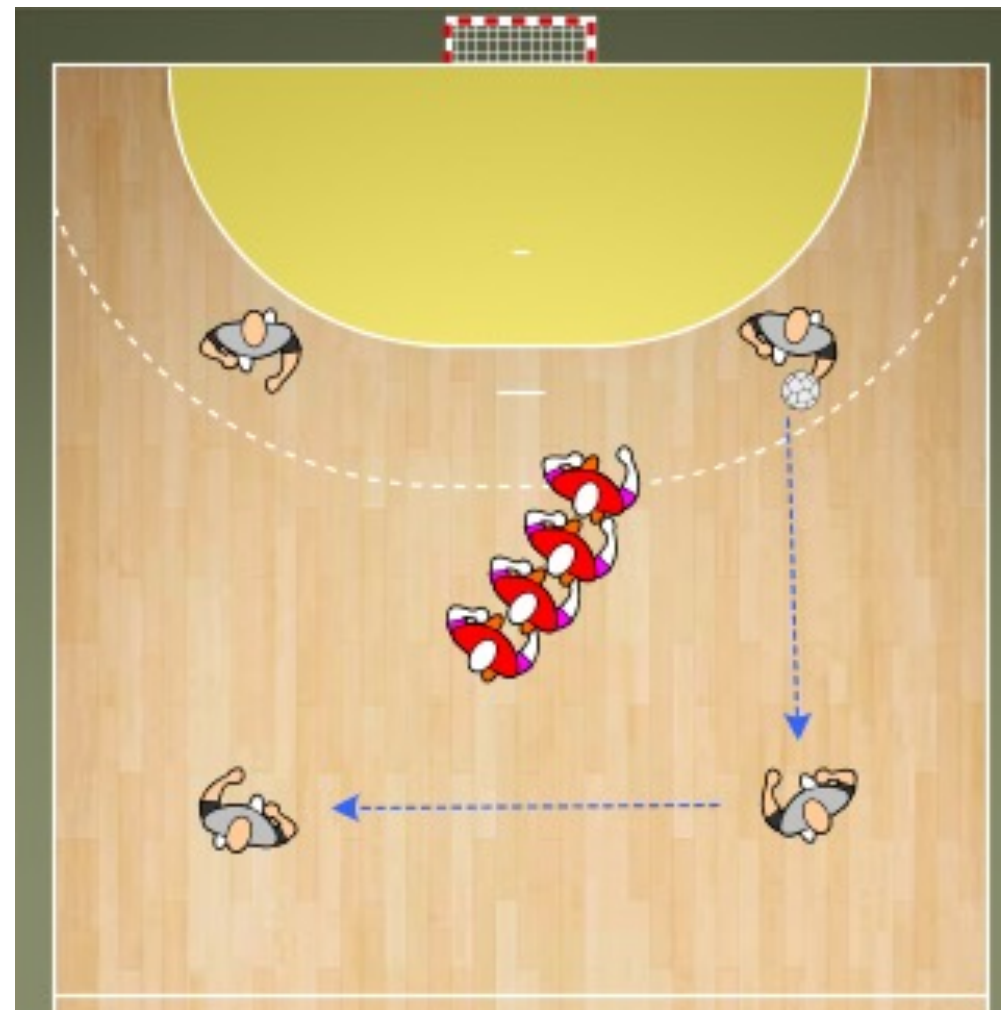
Observații: Toți jucătorii aleargă în aceeași direcție. La fiecare reluare a jocului se schimbă direcția de alergare.



Organizare: 2 echipe a câte 4 jucători. O minge. Echipa aflată în posesia mingii are jucătorii dispuși în pătrat cu latura de 7-8m. Cealaltă echipă se află în interiorul pătratului, cu jucătorii dispuși unul în spatele celuilalt, cu mâinile coechipierul din față.

Descriere: Jucătorii din colțurile pătratului pasează mingea între ei cu scopul de a lovi cu mingea ultimul jucător al coloanei. Jucătorul lovit de minge părăsește spațiul de joc. Se cronometrează timpul necesar lovirii celor 4 jucători. Când toți jucătorii unei echipe au fost loviți, se schimbă rolurile.

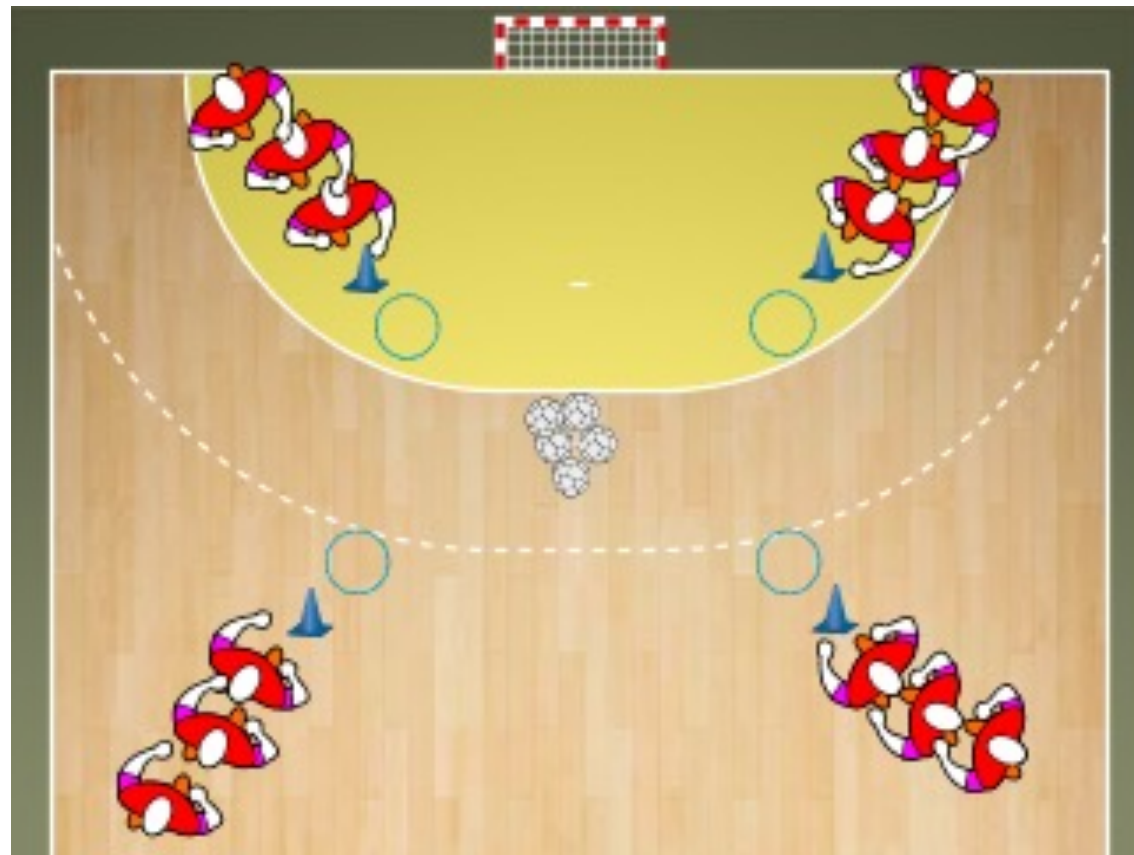
Observații: Mingea se poate pasa în orice direcție. Câștigă echipa care a avut nevoie de cel mai puțin timp pentru a lovi toți jucătorii echipei adverse.



Organizare: 4 jaloane delimitează un pătrat cu latura de 8m. În fața fiecărui jalon se află câte un cerc. Colectivul este împărțit în 4 echipe a câte 3 jucători, poziționați în spatele fiecărui jalon, conform figurii. 5 mingi sunt așezate pe sol în centrul pătratului.

Descriere: La semnal sonor, primul jucător din fiecare echipă execută săritură de pe două pe două picioare peste jalon, aleargă în cea mai mare viteză, culege o minge pe care o așază în cercul din fața jalonului peste care a sărit și predă ștafeta următorului jucător. După ce și a 5-a minge a fost culeasă de unul dintre jucătorii, restul jucătorilor vor alerga către cercurile adversarilor, de unde culeg câte o minge.

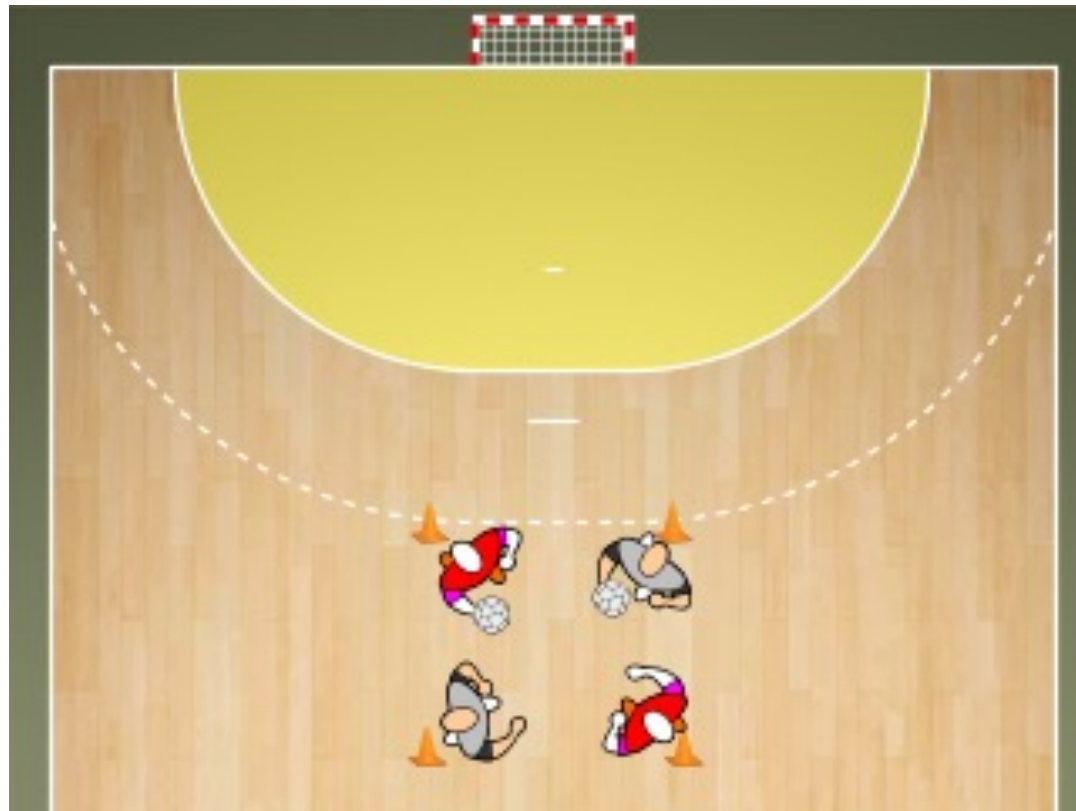
Timp de lucru: Câștigă echipa care a adunat prima 3 mingi în cercul propriu.



Organizare: 4 jaloane delimitează un pătrat cu latura de 4m. 2 echipe a câte 2 jucători sunt dispuse în colțurile pătratului, conform figurii. Fiecare grupă are câte o minge.

Descriere: Jucătorii fiecărei echipe pasează mingea între ei, deplasându-se în interiorul pătratului cu scopul de a atinge jucătorul fără minge din echipa adversă.

Timp de lucru: Câștigă echipa care a adunat cele mai multe atingeri în 2 min.



Organizare: Colectivul este împărțit în 2 echipe numeric egale. 1 portar în poartă. 9 jaloane așezate pe sol conform figurii, delimitează spațiul de deplasare al jucătorilor, după aruncare.

Descriere: Echipele lucrează pe rând timp de 2 min. Jucătorii cu minge sunt dispuși unul în spatele celuilalt pe postul de IS, la semicercul de 9m. La semnalul sonor al antrenorului, primul jucător aruncă la poartă din săritură prin exteriorul primului jalon. Recuperează mingea și, cu intenția de a ajunge din nou la finalizare, aleargă (cu mingea în mână) pe următorul traseu:

Dacă a înscris, ocolește jaloanele numerotate cu 0 și cu 1 poziționate în dreptul semicercului de 9m;

Dacă a ratat, ocolește jaloanele numerotate cu 0 și cu 2 poziționate la 12m de poartă.

Jucătorii cu minge pornesc atunci când jucătorul din față a aruncat la poartă.

Câștigă echipa care a înscris cele mai multe goluri în 2min.

