

NR. CRT	PROCEDEU TEHNIC	SUB CRT.	COMPONENTE TEHNICO-TACTICE	2008-2009		2006-2007			2004-2005			
				Î	C	Î	C	P	Î	C	P	
1.	SPORTURI COMPLEMENTARE ATLETISM ȘI GIMNASTICĂ	1.1	Școala alergării		X			X			X	
		1.2	Școala săriturii		X			X			X	
		1.3	Școala aruncării		X			X			X	
		1.4	Gimnastică de bază		X			X			X	
2	POZIȚIA FUNDAMENTALĂ	2.1	Poziția fundamentală jucător în apărare		X			X			X	
		2.2	Poziția fundamentală jucător în atac		X			X			X	
3	DEPLASAREA ÎN TEREN (APĂRARE)	3.1	Alergarea în linie dreaptă (repliere)		X			X			X	
		3.2	Alergarea cu spatele		X			X			X	
		3.3	Deplasarea cu pas adăugat		X			X			X	
		3.4	Ieșiri-retrageri		X			X			X	
		3.5	Deplasarea în triunghi	X			X					X
	DEPLASAREA ÎN TEREN (ATAC)	3.6	Alergarea în linie dreaptă (contraatac)		X			X			X	
		3.7	Alergarea șerpuită		X			X			X	
		3.8	Alergarea cu schimbare de direcție		X			X			X	
		3.9	Opriri - întoarceri		X			X			X	
		3.10	Pătrundere - retragere		X			X			X	
		3.11	Schimbarea culoarului	X			X				X	
4	ȚINEREA MINGII	4.1	Ținerea mingii cu 2 mâini		X			X			X	
		4.2	Ținerea mingii cu 1 mână în echilibru		X			X			X	
		4.3	Ținerea mingii cu 1 mână apucat	X			X				X	
5	PRINDEREA ȘI PASAREA MINGII	5.1	Prinderea mingii de pe loc cu 2 mâini (în dreptul pieptului, deasupra capului, venite din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)		X			X			X	
		5.2	Prinderea mingii de pe loc cu 1 mână (în dreptul pieptului, deasupra capului, venite din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)	X		X				X		
		5.3	Prinderea mingii din deplasare cu 2 mâini (în dreptul pieptului, deasupra capului, venite din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)		X			X			X	
		5.4	Prinderea mingii din deplasare cu 1 mână	-	-	X					X	
		5.5	Pasarea mingii cu 1 mână de deasupra umărului de pe loc (de deasupra umărului, din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)		X			X			X	

		5.6	Pasarea mingii cu 1 mână de deasupra umărului din deplasare		X			X			X
		5.7	Pasarea mingii oferită la încrucișare	X			X				X
		5.8	Pasarea mingii din pronație la încrucișare	-	-	X					X
		5.9	Pase speciale	-	-	X				X	
6	DRIBLINGUL	6.1	Driblingul simplu		X			X			X
		6.2	Driblingul multiplu în linie dreaptă		X			X			X
		6.3	Driblingul multiplu cu schimbare de direcție	X			X				X
7	FENTELE ȘI MISCĂRILE ÎNȘELĂTOARE	7.1	Schimbarea de direcție simplă		X			X			X
		7.2	Schimbarea de direcție dublă	X			X				X
		7.3	Fenta simplă de pornire		X			X			X
		7.4	Fenta dublă de pornire	X			X				X
		7.5	Fenta de pasare	X			X				X
		7.6	Fenta de aruncare	X			X				X
8	ARUNCAREA LA POARTĂ	8.1	Aruncarea la poartă de pe loc		X			X			X
		8.2	Aruncarea la poartă din alergare		X			X			X
		8.3	Aruncarea la poartă din săritură		X			X			X
		8.4	Aruncarea la poartă cu pas adăugat	X			X				X
		8.5	Aruncarea la poartă cu pas încrucișat	X			X				X
		8.6	Aruncarea la poartă de la șold	X			X			X	
		8.7	Aruncarea la poartă cu evitare	X			X			X	
		8.8	Aruncarea la poartă cu plonjon (specifice posturilor)	X			X				X
		8.9	Aruncarea din săritură precedată de prinderea mingii în săritură (aeriană)	-	-	x				X	
9	SCOATEREA MINGII DIN DRIBLING	9.1	Din față		X			X			X
		9.2	Din lateral	X			X				X
		9.3	Din spate	-	-	X					X
		9.4	Din ținere echilibrată	-	-	-	-	-		X	
10	BLOCAREA ARUNCĂRILOR LA POARTĂ	10.1	Blocarea mingilor înalte		X			X			X
		10.2	Blocarea mingilor laterale	X			X				X
		10.3	Blocarea mingilor joase	X			X				X
11	ATACAREA ADVERSARULUI AFLAT ÎN POESIA MINGII	11.1	Ieșirea pe brațul cu mingea al adversarului		X			X			X
12	TEHNICA PORTARULUI	12.1	Poziția fundamentală (înaltă, medie, joasă)		X			X			X
		12.2	Deplasarea în poartă		X			X			X

		12.3	Prinderea mingii		X			X			X
		12.4	Degajarea mingii		X			X			X
		12.5	Respingerea mingiilor înalte		X			X			X
		12.6	Respingerea mingiilor de la înălțime medie		X			X			X
		12.7	Respingerea mingilor joase		X			X			X
		12.8	Respingerea mingilor ricoșate din sol		X			X		X	
		12.9	Plonjonul și mișcările înșelătoare	X			X			X	
13	RELAȚII DE JOC	13.1	Relația 1:1 (depășiri / marcaj)	X			X				X
		13.2	Relația 2:2 fără Pv (depășiri, încrucișări simple / marcaj, schimb de oameni la încrucișare)	X			X				X
		13.3	Relația 2:2 cu Pv (depășiri, bloc-plecare, învăluire / marcaj, schimb de oameni, marcaj Pv, ieșire din blocaj Pv)	X			X				X
		13.4	Relația 3:3 fără Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluiri / marcaj, schimb de oameni la încrucișare)	-	-	X				X	
		13.5	Relația 3:3 cu Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluiri / marcaj, schimb de oameni la încrucișare, marcaj Pv)	-	-	X				X	
		13.6	Relația 4:4 cu Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluiri / marcaj, schimb de oameni la încrucișare, marcaj Pv)	-	-	X				X	
		13.7	Relația 5:5 fără Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluiri, circulație fără minge / marcaj, predare primire, schimb de oameni la încrucișare, blocarea plecării adversarului fără minge în circulație)	-	-	X				X	
		13.8	Relația 5:5 cu Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluiri / marcaj, schimb de oameni la încrucișare, marcaj Pv, blocarea plecării adversarului fără minge în circulație)	-	-	X				X	
14	ATACUL ÎN SISTEM	14.1	Atacul împotriva apărării 6:0 (succesiv, pase în pătrundere succesivă, atacarea culoarului, atacarea culoar peste culoar PV, circulația jucătorilor fără minge)	X	-		X				X
		14.2	Atacul împotriva apărării 5:1 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără minge)	-	-	X					X
		14.3	Atacul împotriva apărării 4:2 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără minge)	-	-	X				X	
		14.4	Atacul împotriva apărării 3:3 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără minge)	-	-	X					X
		14.5	Atacul împotriva apărării 3:2:1 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără minge)	-	-	-	-	-		X	
		14.6	Atacul împotriva apărării 1:5 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără minge)	X			X			X	

		14.7	Atacul împotriva apărării "OM LA OM" (pe tot terenul, în propria jumătate, individual)	X			X			X	
15	APĂRAREA ÎN SISTEM	15.1	Apărarea 6:0 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără minge, marcaj Pv)	X			X				X
		15.2	Apărarea 5:1 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără minge și la transformare în 2 Pv, marcaj Pv)			X					X
		15.3	Apărarea 1:5 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără minge și la transformare în 2 Pv, alunecarea, marcaj Pv)	X			X			X	
		15.4	Apărarea 4:2 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără minge și la transformare în 2 Pv, alunecarea, marcaj Pv)			X					X
		15.5	Apărarea 3:3 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără minge și la transformare în 2 Pv, alunecarea, marcaj Pv)	X			X				X
		15.6	Apărarea 3:2:1 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără minge și la transformare în 2 Pv, alunecarea, marcaj Pv)	-	-	-	-	-		X	
		15.7	Apărarea "OM LA OM" (pe tot terenul, în propria jumătate, individual, marcaj Pv)	X			X			X	
16	INFERIORITATE / SUPERIORITATE NUMERICĂ	16.1	2 la 1	X			X				X
		16.2	3 la 2	X			X				X
		16.3	4 la 3			X				X	
		16.4	5 la 4			X				X	
		16.5	6 la 5			X				X	
		16.6	7 la 6 (numai în atac)	-	-	-	-	-	X		
17	FAZA 1 ATAC/APĂRARE	17.1	Contraatacul cu 1 vf / Replierea	X			X				X
		17.2	Contraatacul cu 1 vf și 1 Intermediar / Replierea	-	-	X					X
		17.3	Contraatacul cu 2 vf / Replierea	-	-	X					X
18	FAZA A -II-A ATAC/APĂRARE	18.1	Contraatac faza a II- a (succesiv C-I-Ex) / Zona Temporară	X			X				X
		18.2	Contraatac faza a -II-a (C-I- Ex opusă) / Zona temporară	X			X			X	
		18.3	Contraatac faza a -II-a (C-I-Pv) / Zona Temporară	X			X			X	
		18.4	Trasee tactice / zonă temporară	-	-	X				X	
19		19.1	9 M (Paravan / Ieșirea apărătorilor din paravan)	X			X				X

	MOMENTE FIXE ȘI SPECIALE	19.2	7 M	X			X				X
		19.3	Prepasiv	-	-	X					X

Document dezbătut în întâlnirea pe strategia handbalului feminin românesc desfășurată la Ploiești, 21-24 iunie 2021 și finalizat de către Marius Dănuț, Simona Maior Pașca și Lupan Lenuța.