



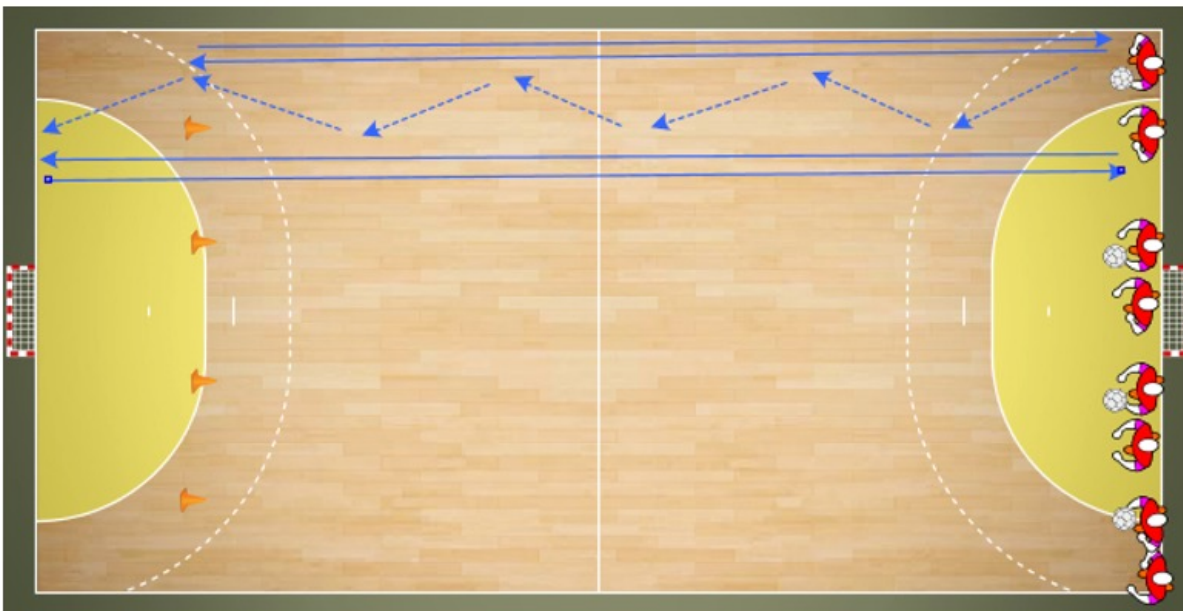
**REZISTENȚĂ
SPECIFICĂ**
Exerciții

100
ANI DE
HANDBAL



FRH

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

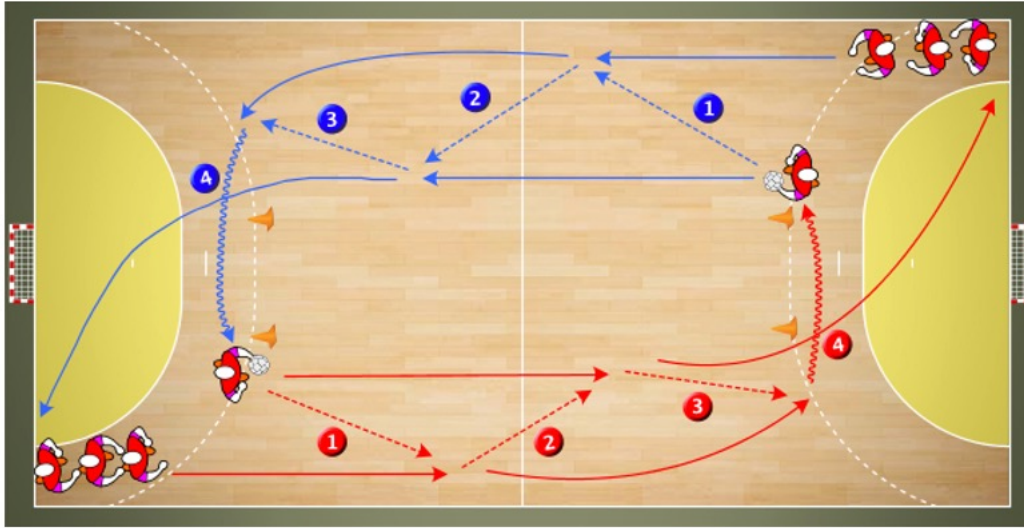


Organizare: 2 la o minge la linia de poartă, cu distanță de 1m între jucători.

Descriere: La semnal sonor, pase în doi în mare viteză dus-întors. Unul dintre jucători trebuie să atingă linia opusă de poartă când este în posesia mingii, în timp ce coechipierul trebuie să ajungă până la semicercului de 6m, înainte de a se întoarce

Observații: Jucătorii trebuie să parcurgă distanța dus-întors în maxim 18 secunde.

Timpe de lucru: 8X18 secunde, 12 secunde pauză.



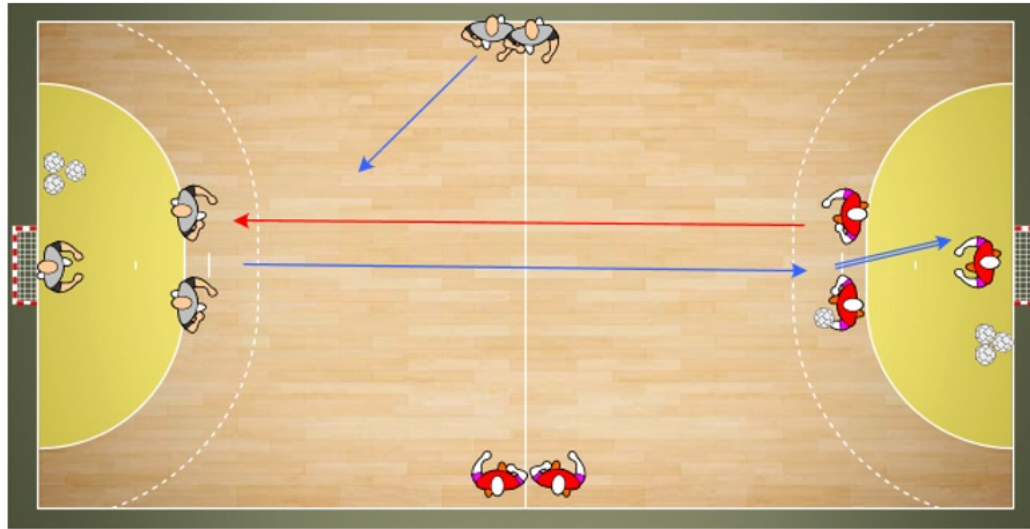
Organizare: 2 șiruri în colțuri opuse ale terenului, pe postul de ED. Alți 2 jucători cu minge, pe postul de ID. 4 jaloane dispuse conform figurii delimitează spațiul de acțiune.

Descriere: Se pornește în același timp din ambele colțuri ale terenului cu pase între ID și prima ED a fiecărui șir. Numărul maxim de pase este de 3 (ED-ID-ED). ED primește ultima pasă în dreptul primului jalon dispus la semicercul de 9m opus. Continuă în dribling în mare viteză (max. 2), ocolind cel de-al doilea jalon și se transformă în ID, unde continuă cu același număr și traseu de pase împreună cu prima ED din șir până la semicercul opus. După două lungimi de teren (prima pe post de ED, a doua pe post de ID), jucătorul merge la coada șirului, pe ED.

Observații: ED pornește în alergare în mare viteză doar când ED (transformată în ID) a ajuns în dreptul celui de-al doilea jalon de la semicercul de 9m. Numărul de jucători dispuși în fiecare șir nu trebuie să fie mai mare de 4, pentru ca pauza jucătorilor să fie de maxim 10-20 sec.

Timp de lucru: 2X4 min. Pentru fiecare minge scăpată se adaugă 10 sec.

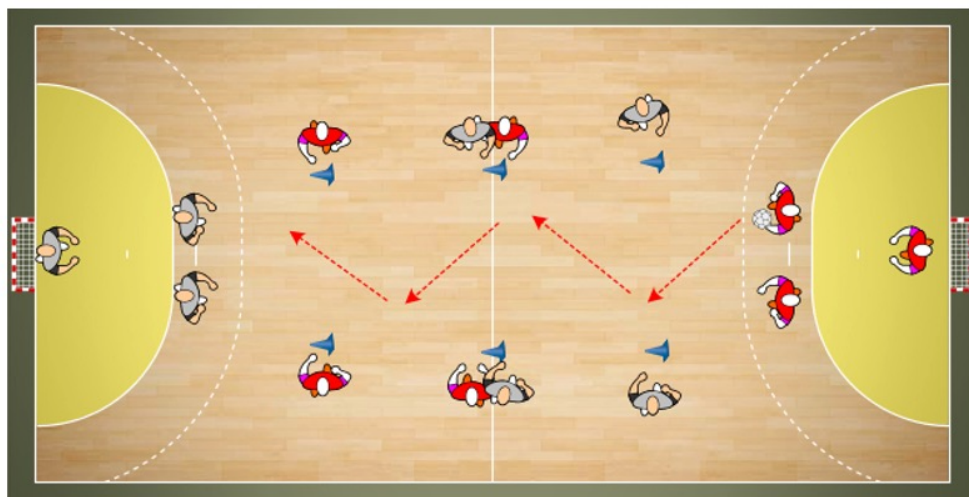




Organizare: Două echipe a câte 4 jucători de câmp, fiecare echipă împărțită în grupe de câte 2. O grupă din fiecare echipă se află la cele două semicercuri de 6m, celelalte 2 grupe de 2 se află la centrul terenului. Câte un portar în fiecare poartă. Mai multe mingi în fiecare semicerc.

Descriere: Grupa cu minge pornește cu pase în viteză către semicercul opus, unde joacă 2:2 cu grupa adversă. Dacă nu se înscrie gol, grupa se transformă în apărători, repliindu-se la semicercul de unde au plecat. Cele două grupe joacă la 2 porți până când una dintre acestea înscrie. Grupa care a înscris iese și se poziționează la centrul terenului, în locul coechipierilor. Aceștia intră în joc începând cu faza de apărare.

Timp de lucru: 4X4min



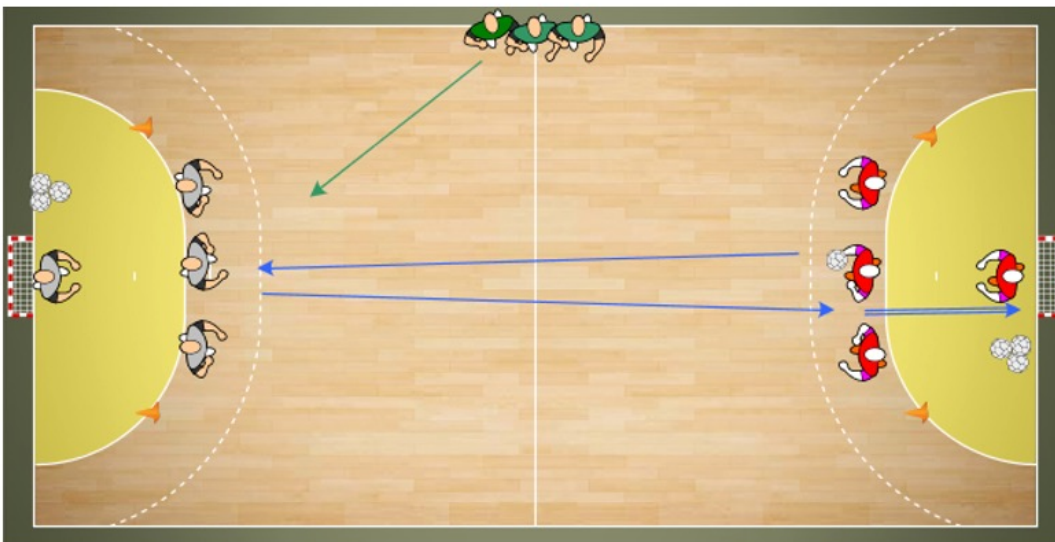
Organizare: 2 echipe a câte 6 jucători, fiecare echipă împărțită în grupe de câte 2. Câte un portar în fiecare poartă. 6 jaloane delimitează spațiul de acțiune, în dreptul cărora sunt așezați jucătorii care urmează să lucreze, conform figurii.

Descriere: Câte o grupă de 2 jucători din fiecare echipă se află la cele două semicercuri de 6m. Grupa cu minge pornește cu pase în viteză către semicercul opus, unde joacă 2:2 cu grupa adversă. Dacă nu se înscrie gol, grupa se transformă în apărători, repliindu-se la semicercul propriu. Cele două grupe joacă la 2 porți până când una dintre acestea înscrie. Grupa care a înscris iese și se poziționează în dreptul jaloanelor care se eliberează de către următoarea grupă de 2 din aceeași echipă. Aceasta intră în joc începând cu faza de apărare.

Observații: Grupa de 2 jucători aflată în posesia mingii poate folosi coechipierii din dreptul jaloanelor pentru pasare, cu condiția ca aceștia să paseze mingea unuia dintre jucătorii aflați în alergare, fără a încetini ritmul.

Timp de lucru: 2X6 min





Organizare: 3 grupe a câte 3 jucători. Câte un portar în fiecare poartă. Mai multe mingi în fiecare semicerc. 4 jaloane delimitează spațiul de acțiune.

Descriere: 2 echipe lucrează. A treia echipă este pe marginea terenului. Cele două echipe joacă 3:3 la două porți. Se joacă până în momentul în care o echipă înscrie. Aceasta iese pe margine, fiind înlocuită cu echipa care a stat, aceasta poziționându-se în apărare, la semicercul echipei care a ieșit.

Observații: Exercițiul este conceput pentru fazele rapide ale atacului, astfel că, dacă o echipă a ajuns la poarta adversă și are mai mult de 2 pase în atac pozițional, antrenorul fluieră joc pasiv.

Timp de lucru: 4X3min