

FEDERATIA ROMANA DE HANDBAL

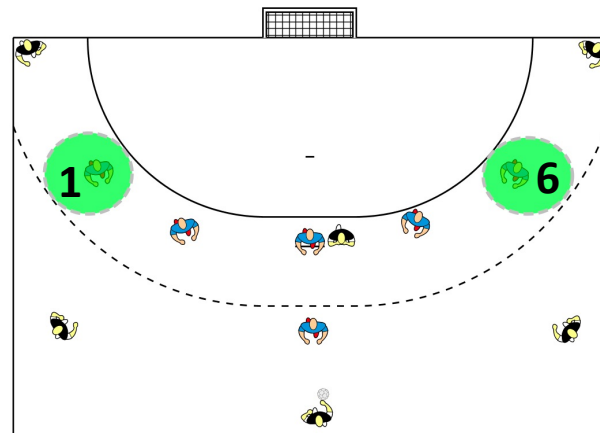
MODEL DE JOC

FAZA DE APĂRARE 5:1

Echipa națională de senioare



FRH
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

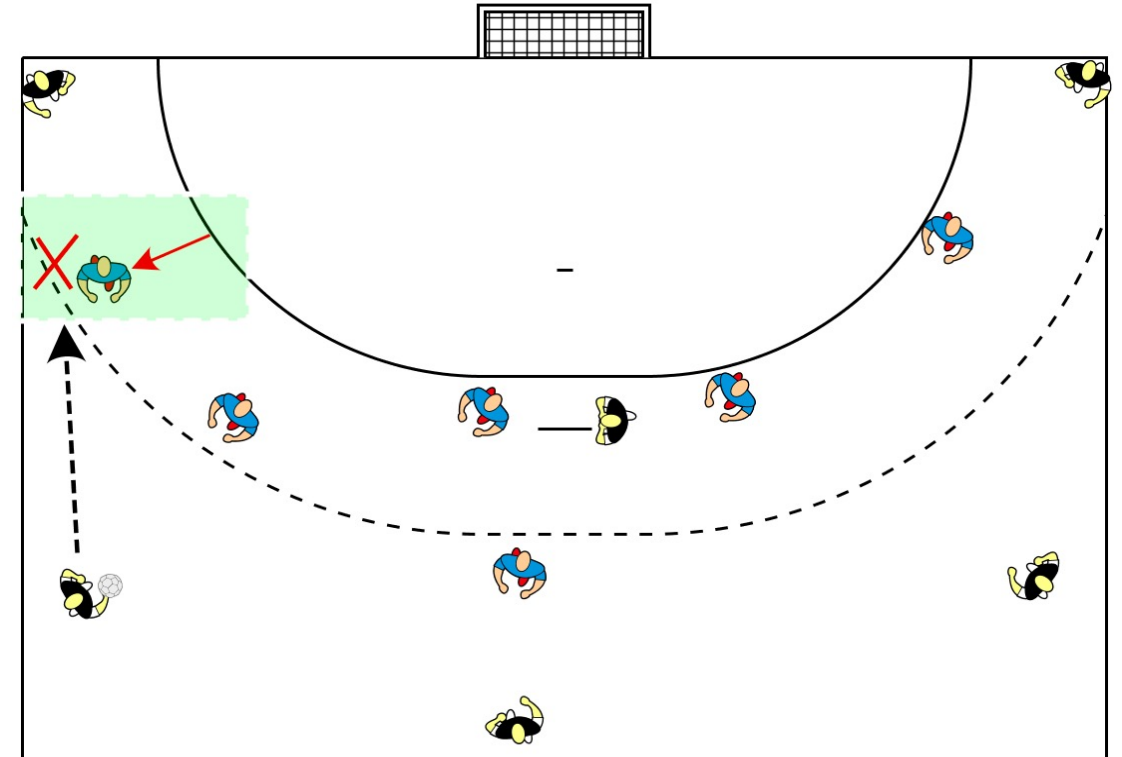
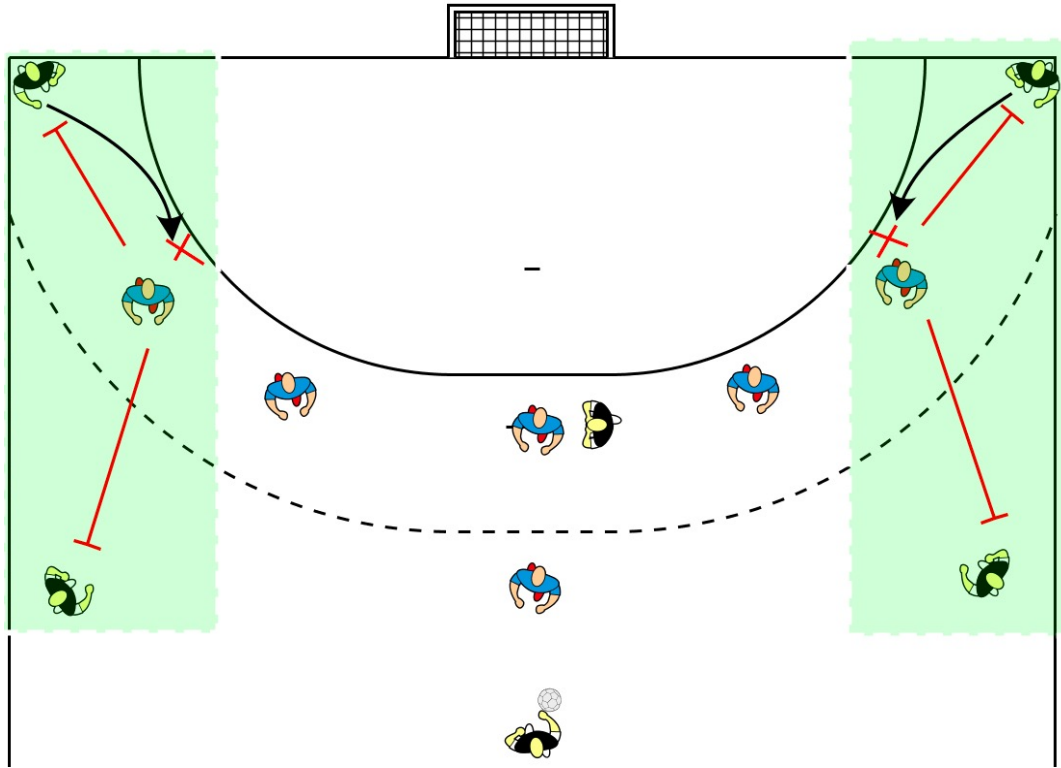


100
ANI DE
HANDBAL



FRH
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Nr. 1 & 6

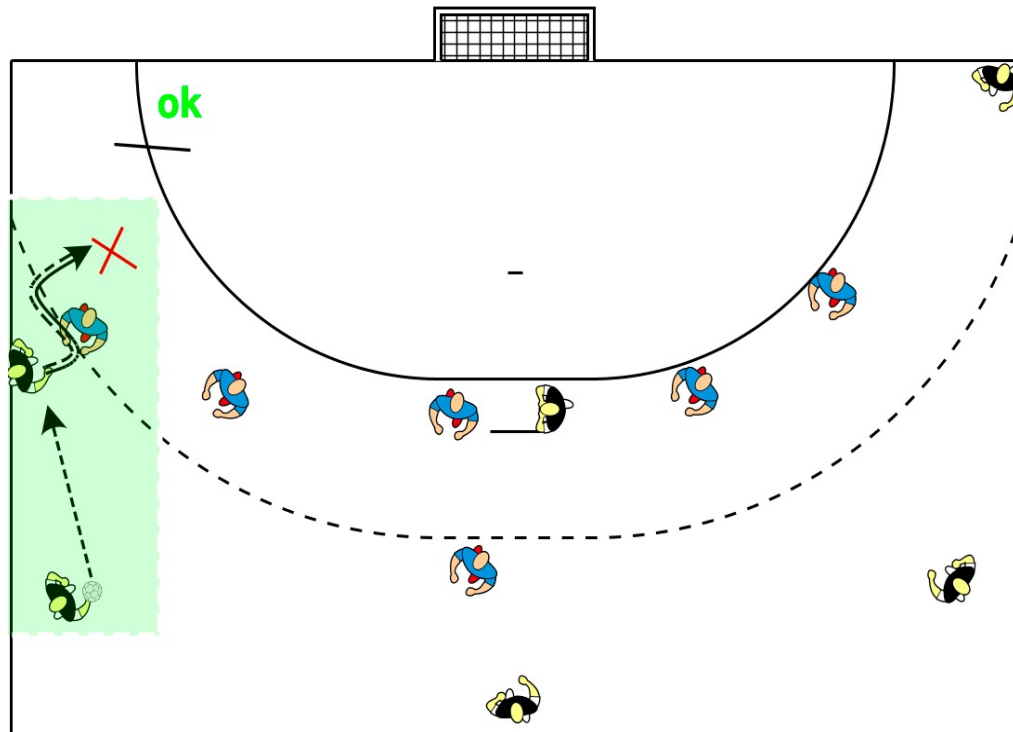


Când conducătorul de joc este în posesia mingii

Câmp vizual + pregătire ca interul să intre în posesia mingii
Se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor + brațele)
NU se va permite extremei să alerge prin spate!

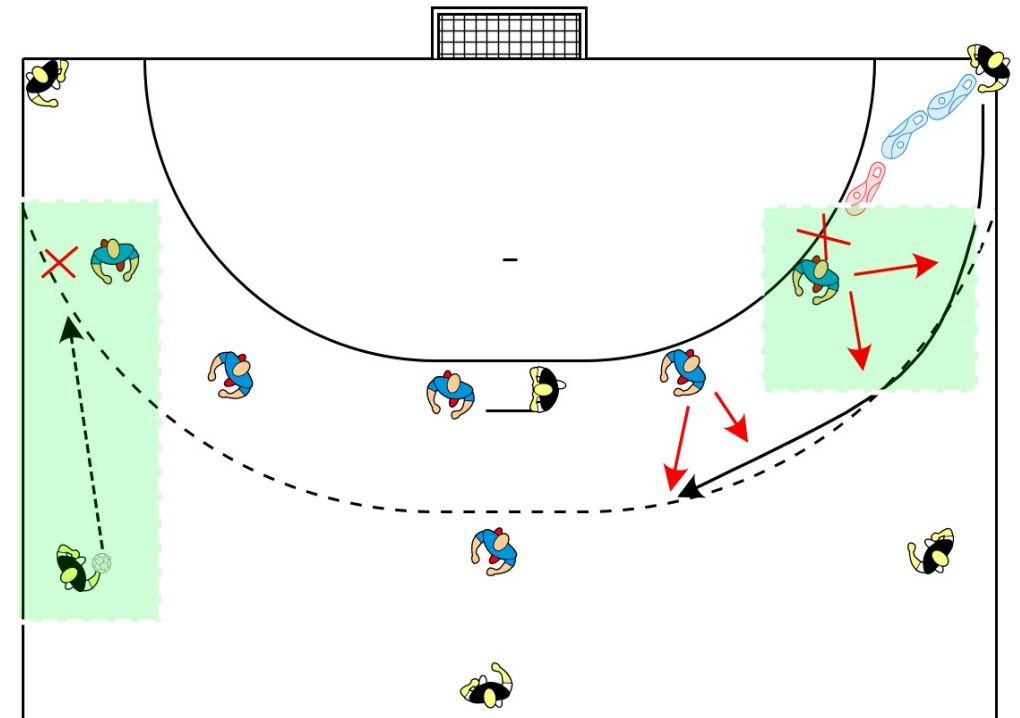
Când interul apropiat este în posesia mingii

Întotdeauna poziție diagonală a picioarelor.
Se va taia linia de pasare.
Extrema nu va primi mingea aproape de poartă



Când extrema este în posesie

Poziție diagonală a picioarelor, o forțăm să atace în interior
 Fault în atac, dacă atacă în exterior
 Comportament: trebuie să fim foarte active, astfel încât să o stresăm și să nu îi dăm timp de gândire.

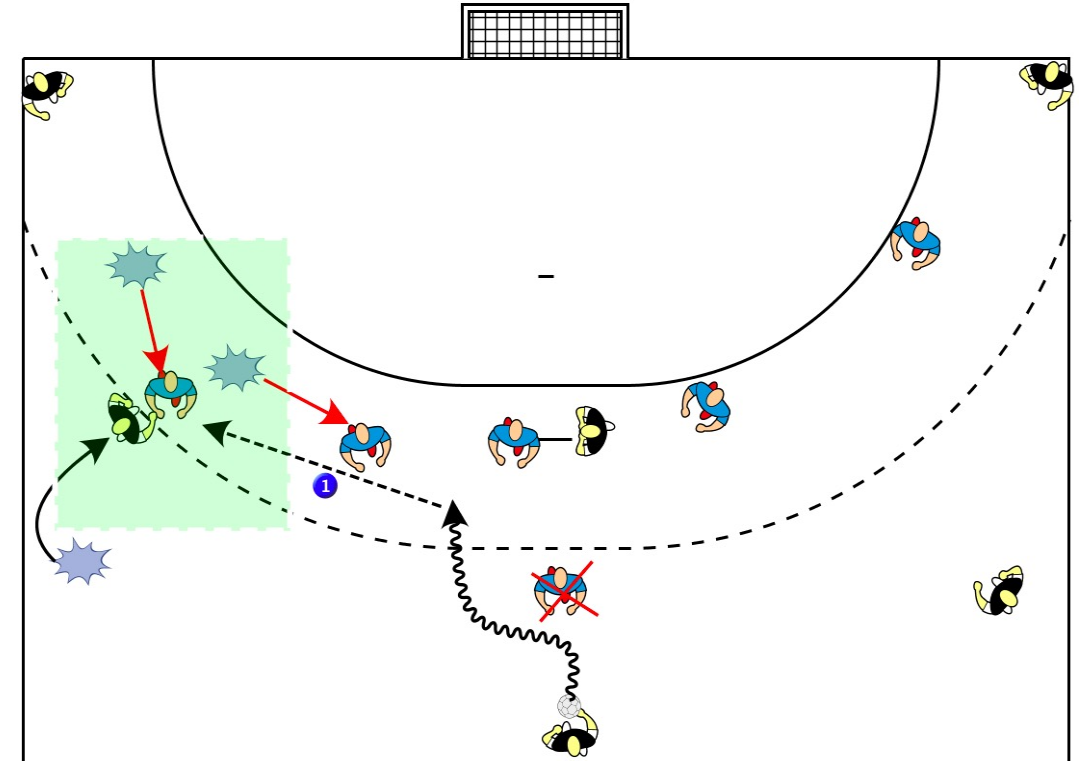
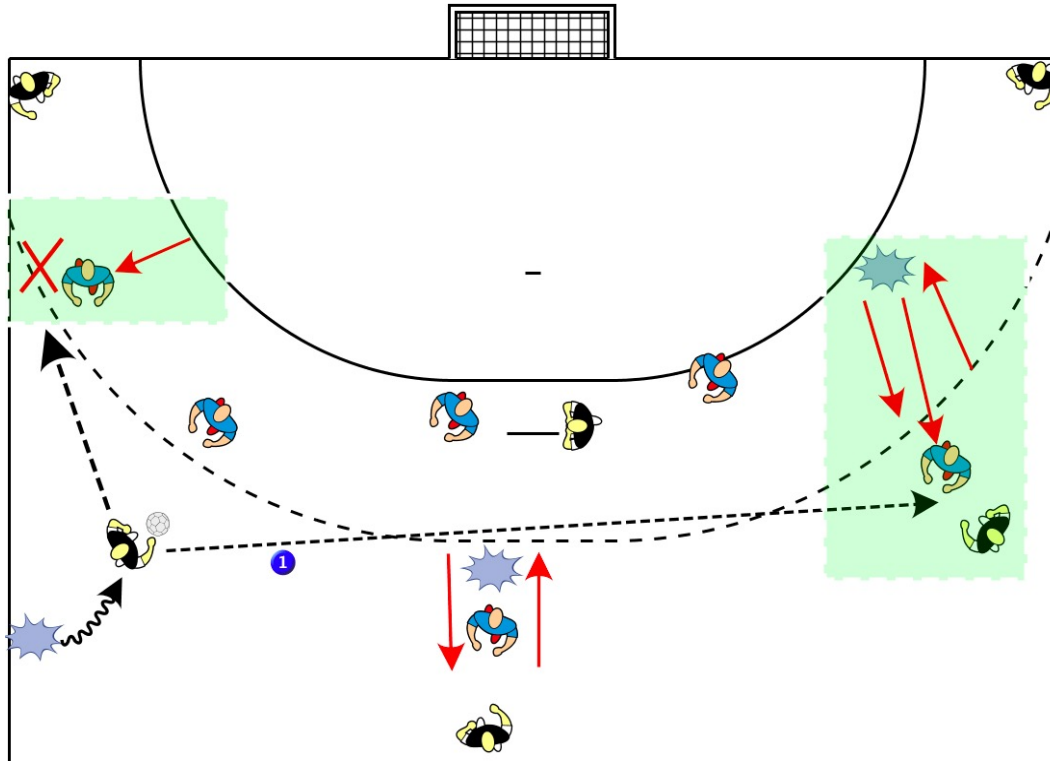


Când mingea este în partea opusă a terenului

Nr. 1 – nu permite extremei să intre în posesie

Nr. 6 – împinge apărarea și nu permite nicio apariție prin spate a omului direct. Orice încercare de acest gen se va face prin față.

Se va anunța nr. 5 și se va marca strâns interul drept, după predare.

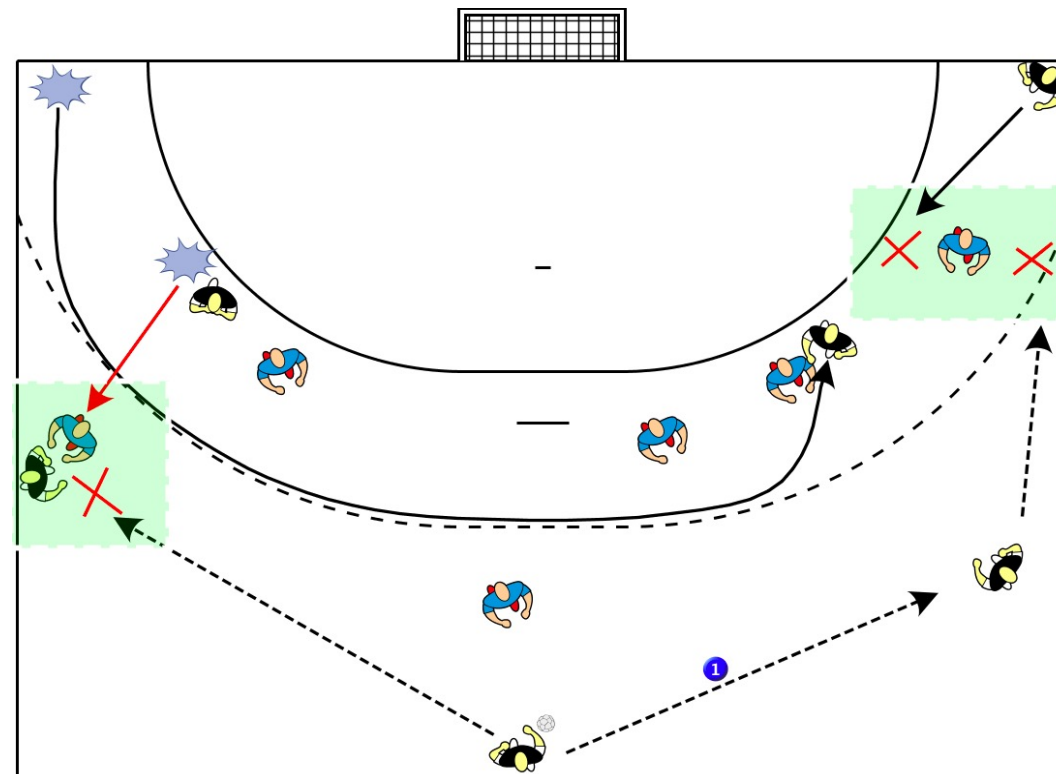
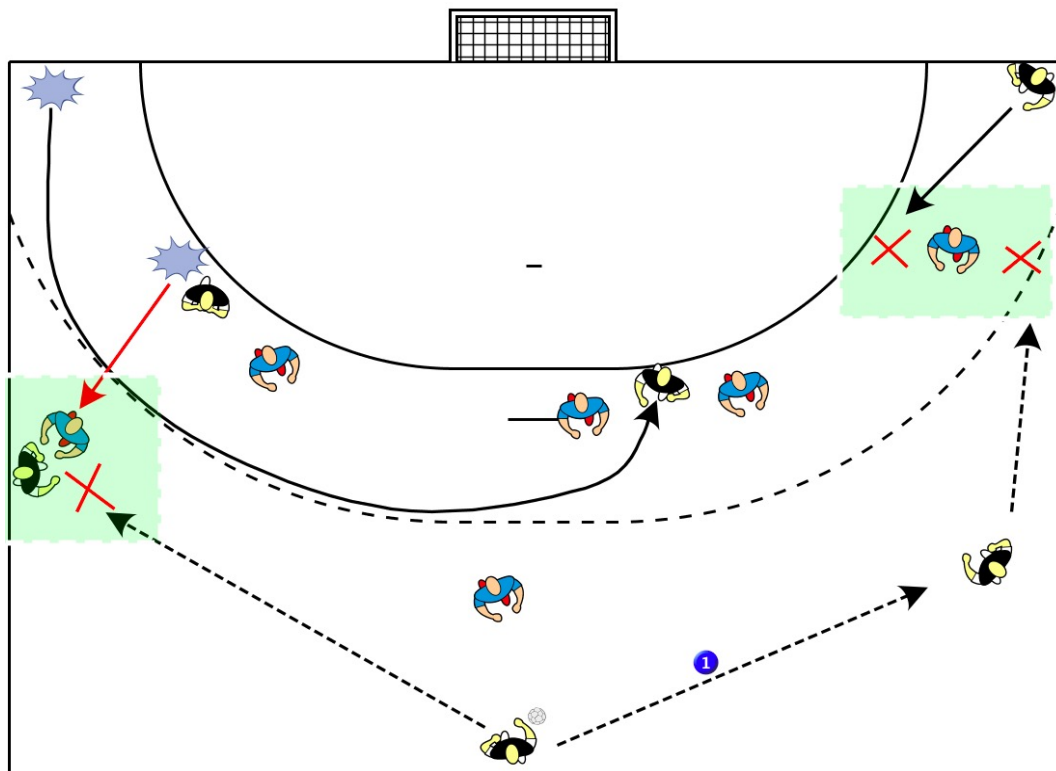


Când “PĂCĂLIM”, forțând o pasă prin spatele Nr. 4

- Nr. 1** – nu permite extremei să intre în posesie
- Nr. 2** – presează inerul stânga. Nu îi da timp de gândire.
- INTERUL STANGA ESTE FORȚAT SĂ FACĂ DRIBLING =>
- Nr. 4** – avansează și forțează interul stânga să paseze prin spate =>
- => Acestea sunt cele două semnale!
- Nr. 6** – interceptează mingea până la 10 ½ m

Situație de interceptie sau ajutor

- Situația când nr. 4 pierde relația 1:1 în exterior “weak side”:
- Centrul dribblează anterior și **doar când se află sub presiune** ->
- Nr. 1:** va marca două jucătoare -> moment în care trebuie să citească bine jocul
- Centrul stresat + interul aproape de 9m => șansă bună de interceptie



Când se joacă “Tranformarea extremei” (între nr. 3&5)

Nr. 1: 100% va marca strâns interul stânga

Nr. 6: - Se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor și a brațelor)

- nu permite extremei dreapta să intre în posesie +

- nu permite extremei dreapta să pătrundă prin spate

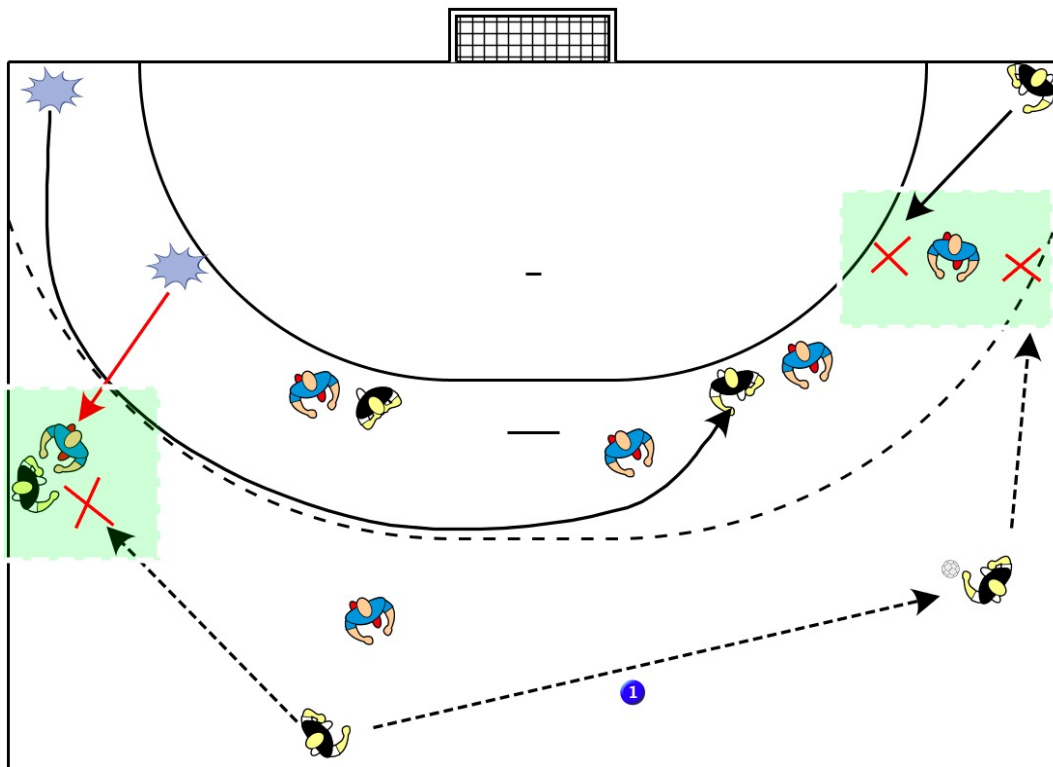
Când se joacă “Tranformarea extremei” (între nr. 5&6)

Nr. 1: 100% va marca strâns interul stânga

Nr. 6: - Se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor și a brațelor)

- nu permite extremei dreapta să intre în posesie +

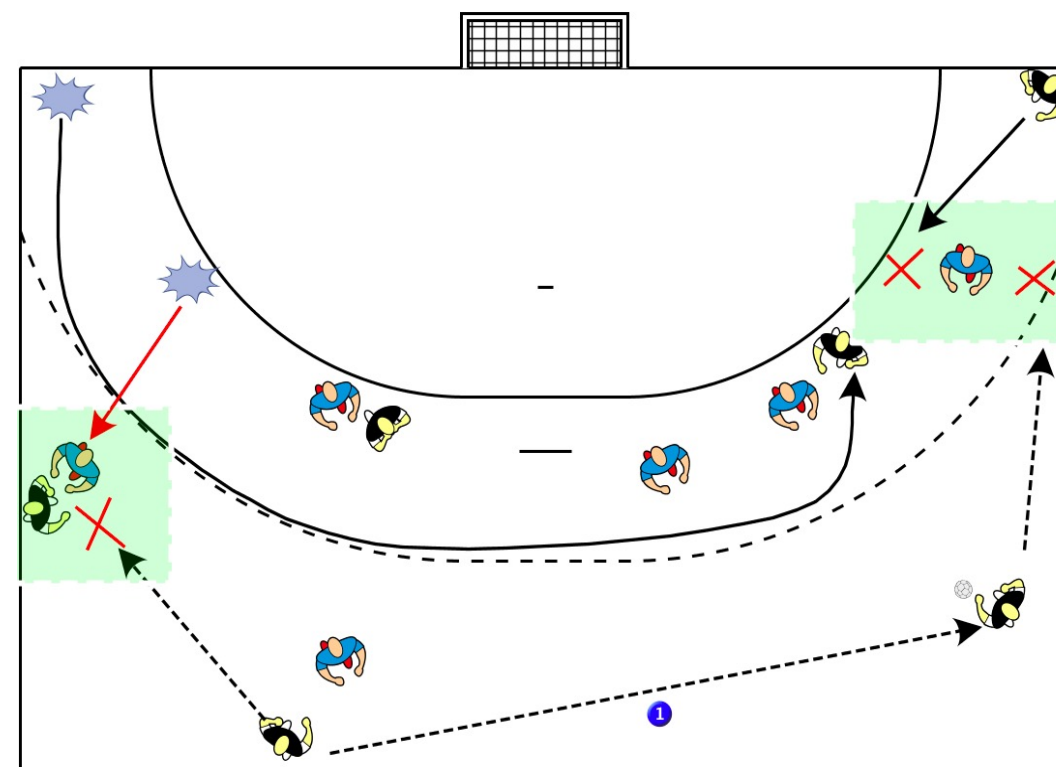
- nu permite extremei dreapta să pătrundă prin spate



Când se joacă “Tranformarea extremei cu pivotul central” (între nr. 3&5)

Nr. 1: 100% va marca strâns interul stânga

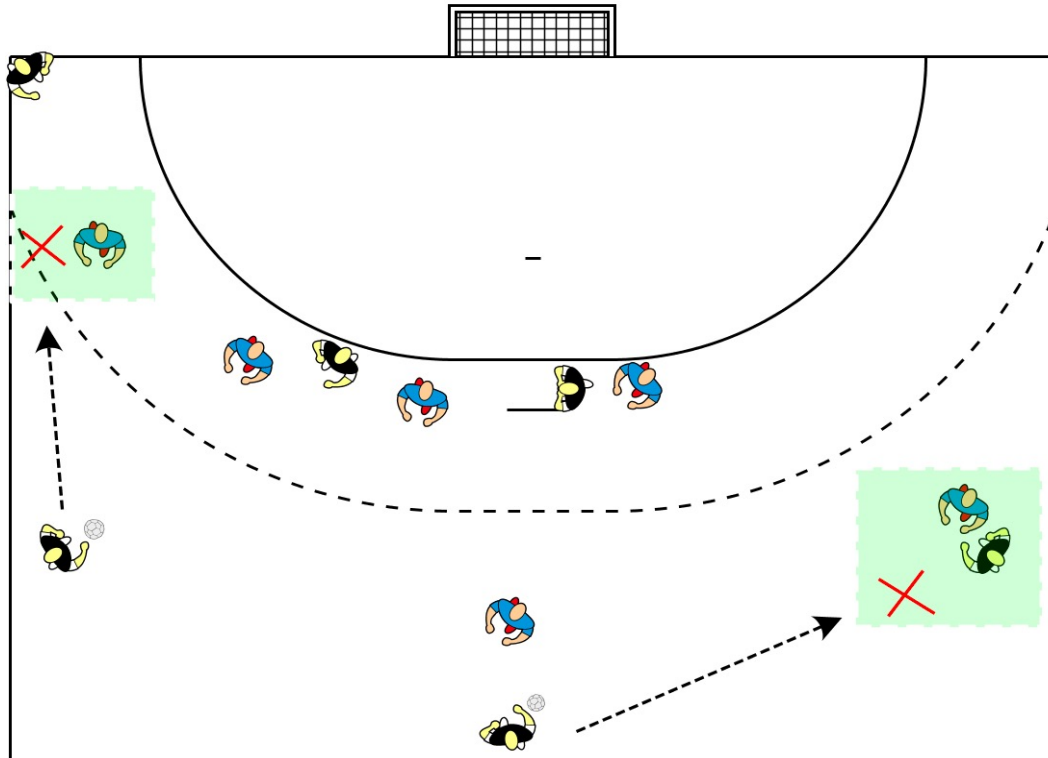
Nr. 6: - nu permite extremei dreapta să intre în posesie +
- nu permite extremei dreapta să pătrundă prin spate



Când se joacă “Tranformarea extremei cu pivotul central” (între nr. 3&5)

Nr. 1: 100% va marca strâns interul stânga

Nr. 6: - Se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor și a brațelor)
- nu permite extremei dreapta să intre în posesie +
- nu permite extremei dreapta să pătrundă prin spate

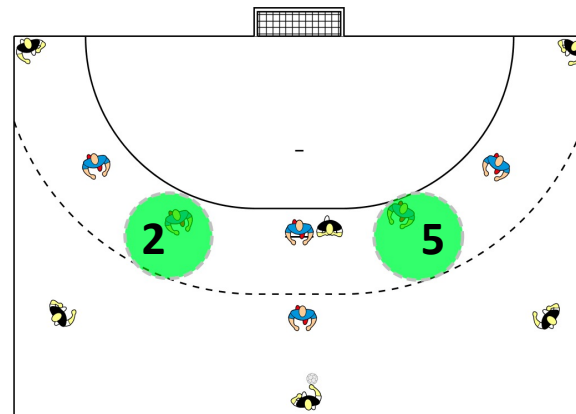


Când extrema tranformă “surprinzător”

Nr.6: va informa nr.5 și va marca strâns interul dreapta 100%

Nr.1: - se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor și a brațelor)

- nu permite extremei dreapta să intre în posesie

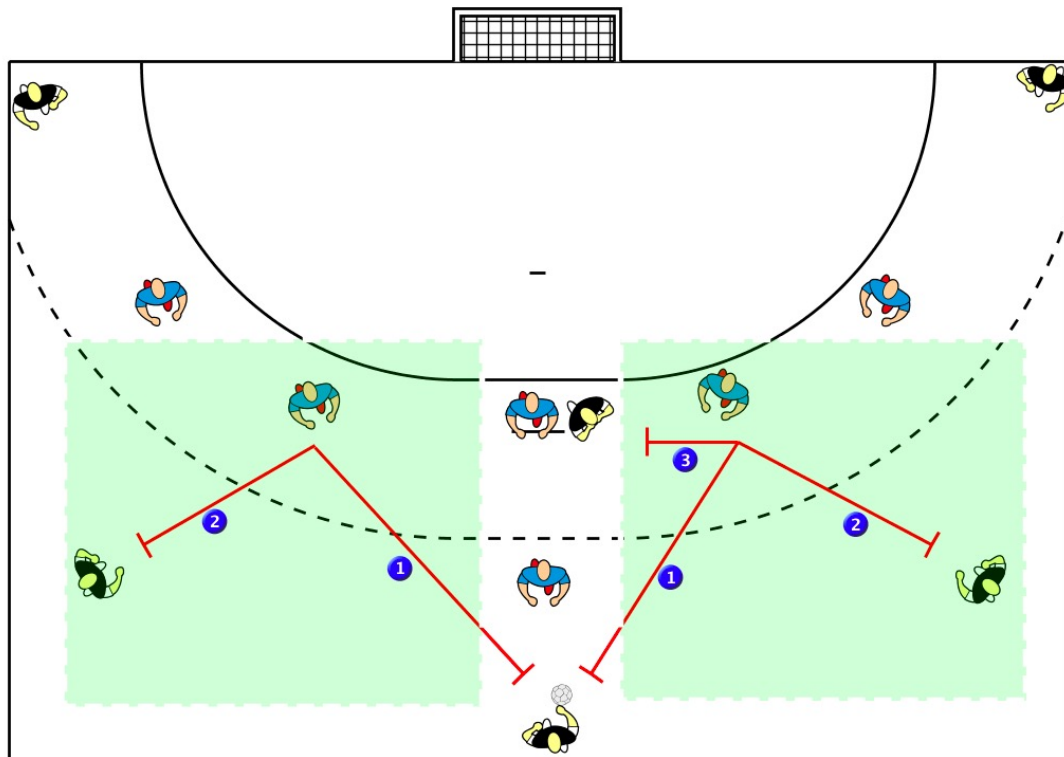


100
ANI DE
HANDBAL



FRH
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Nr. 2 & 5



Când conducătorul de joc este în posesia mingii

Câmp vizual + pregătire ca omul direct să intre în posesie.

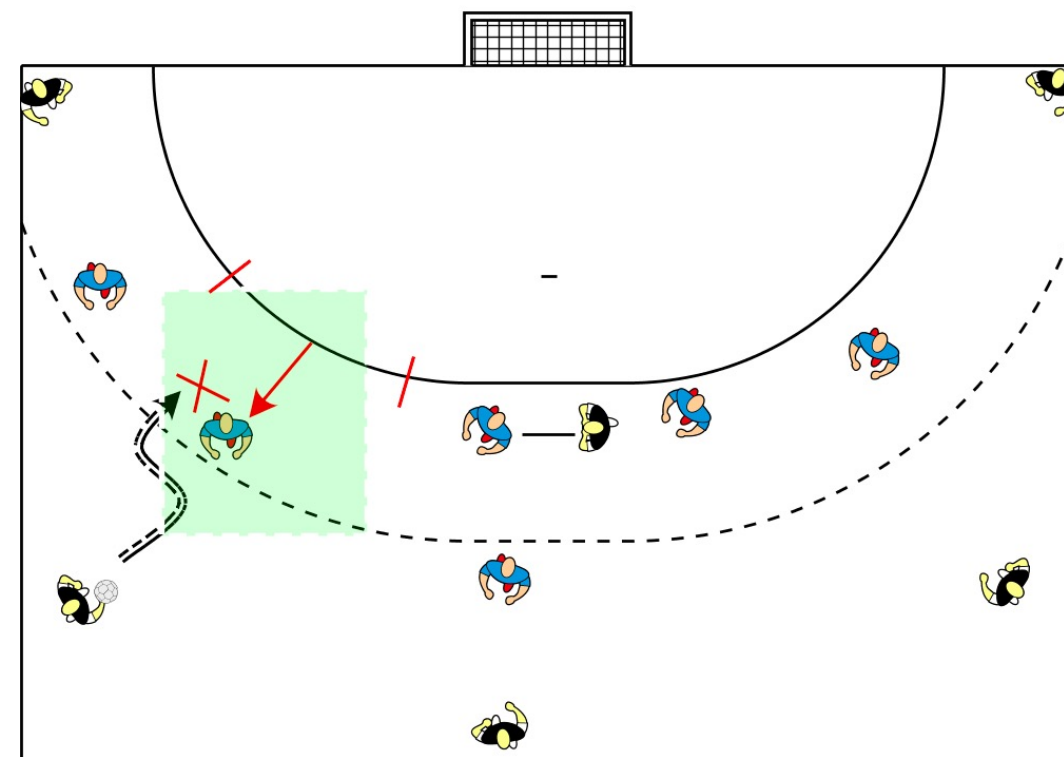
Sunt “singură” sau pivotul e lângă mine?

Se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor și a brațelor)

Nr. 2: are libertate să atace interul mai departe: 9m

No. 5: trebuie să se pregătească să joaca 2:2 cu pivotul

Poziția diagonală a picioarelor este esențială în ambele cazuri!

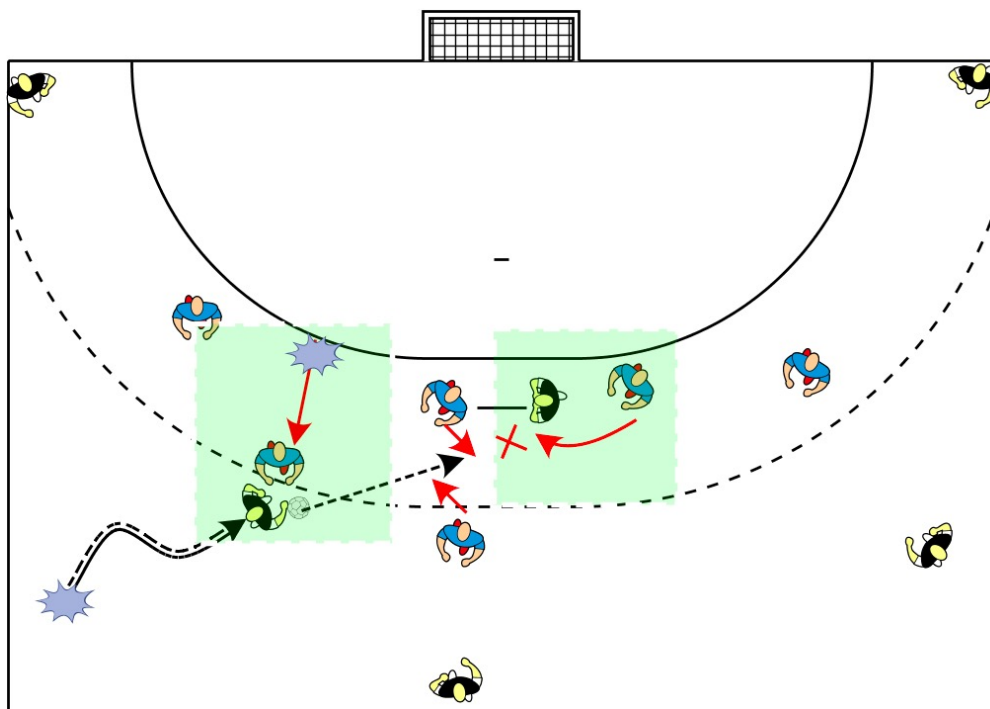


Când interul apropiat este în posesia mingii

Nr. 2:

- Poziție diagonal a picioarelor și forțăm interul să atace în interior
- Dacă atacă în exterior: cover 100%. Fault în atac dacă e previzibil
- Comportament: foarte agresivă, cu brațele active opturând câmpul vizual. Oferă cât mai puțin timp de gândire

Nr. 5: coboară și crează densitate. Asigură nr. 3!



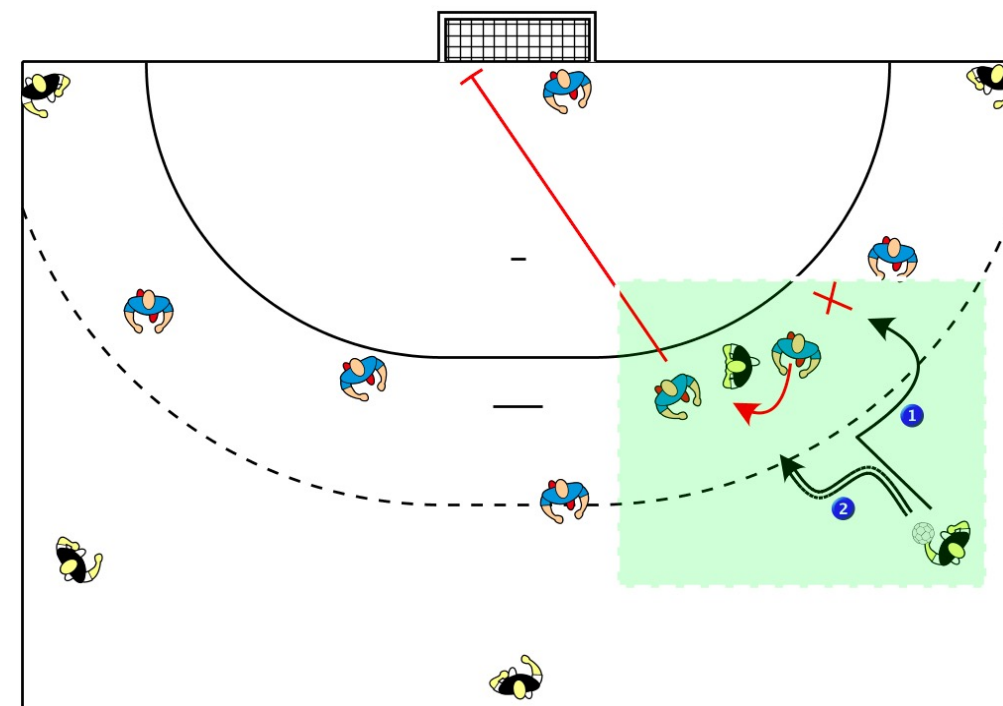
Când interul stânga atacă

Nr. 2:

- pune rapid presiune
- contact puternic și forțează interul stânga spre interior

Nr. 5:

- ajută la marcajul pivotului
- se pregătește să joace 2:2 când interul dreapta va intra în posesie



2:2 – “PLAN A” -> COMPACT

Nr. 5 + Nr. 3: Se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor și a brațelor)

Important: ambele în poziție diagonal, atragând atacantul între ele

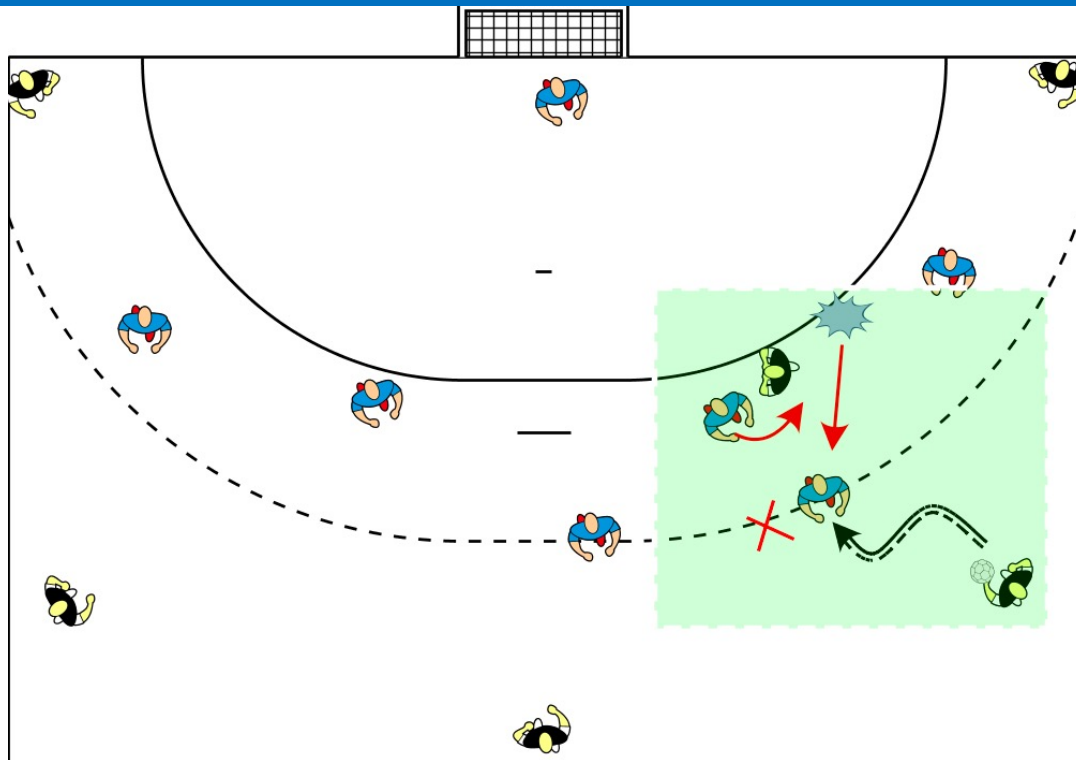
Nr. 5: - mâna dreaptă controlează pivotul & piciorul stâng diagonal sus

- mișcare sus/jos cu brațele în aer - mobilitate

- responsabilitate dacă se va ataca în exterior

Nr. 3: – brațele sus pentru blocarea aruncării sau interceptarea pasei la pivot

Nr. 2: coboară și crează densitate



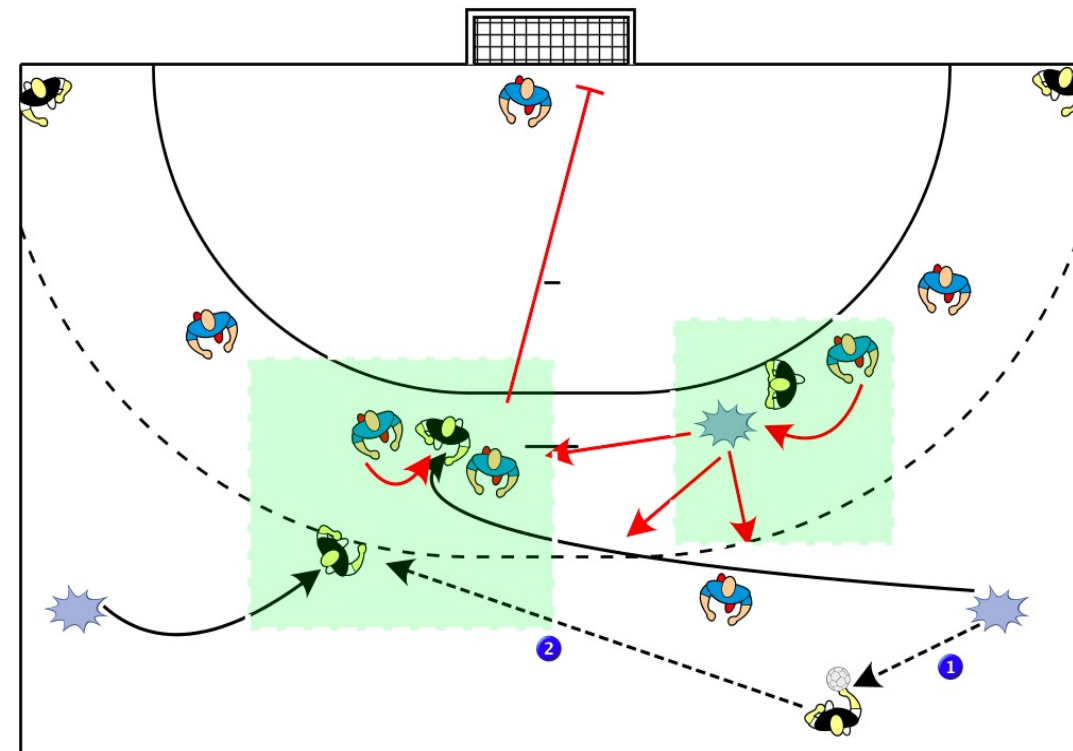
2:2 – “PLAN B” -> Nr. 5 marchează interul

Nr. 5: - agresiv și pune rapid presiune

- iese din dispozitiv înainte ca pasa să ajunga la inter
- brațele în aer și poziție diagonală
- 100% protejat interiorul
- agresiv și forțează interul să dribleze / îl încetinește

Nr. 3: marchează pivotul și taie linia de pasare către pivot

Nr. 2: coboară și crează densitate



Când se joacă: Transformarea interului în pivot

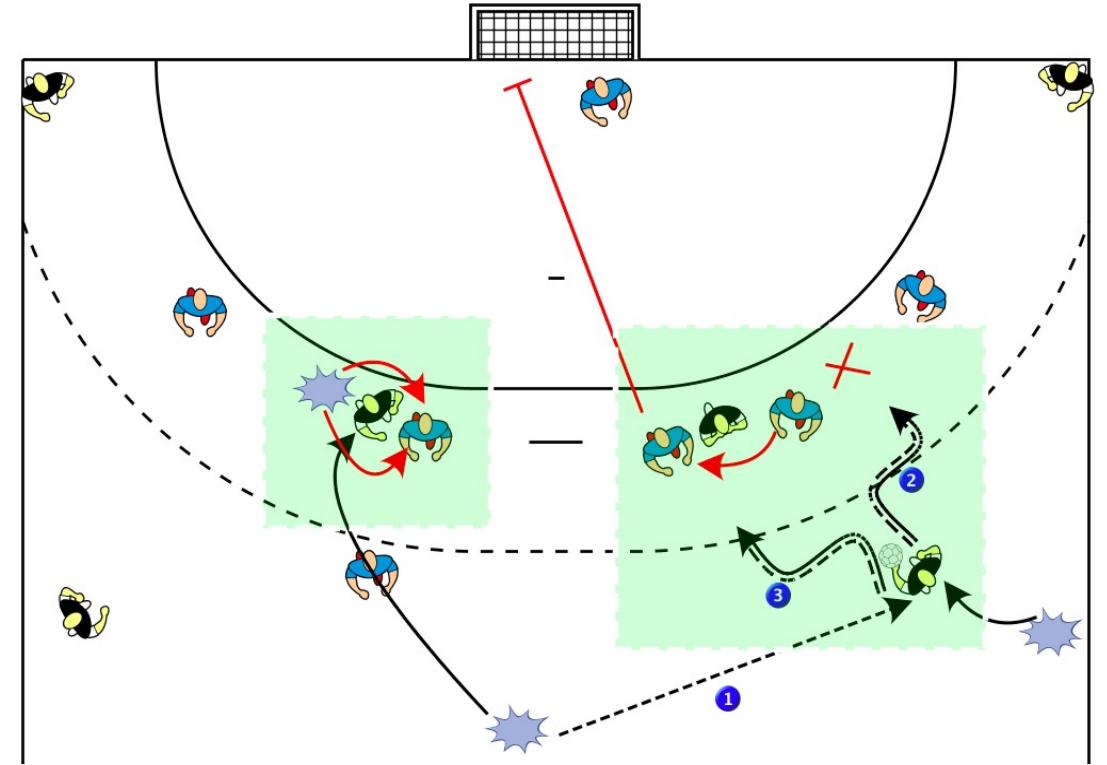
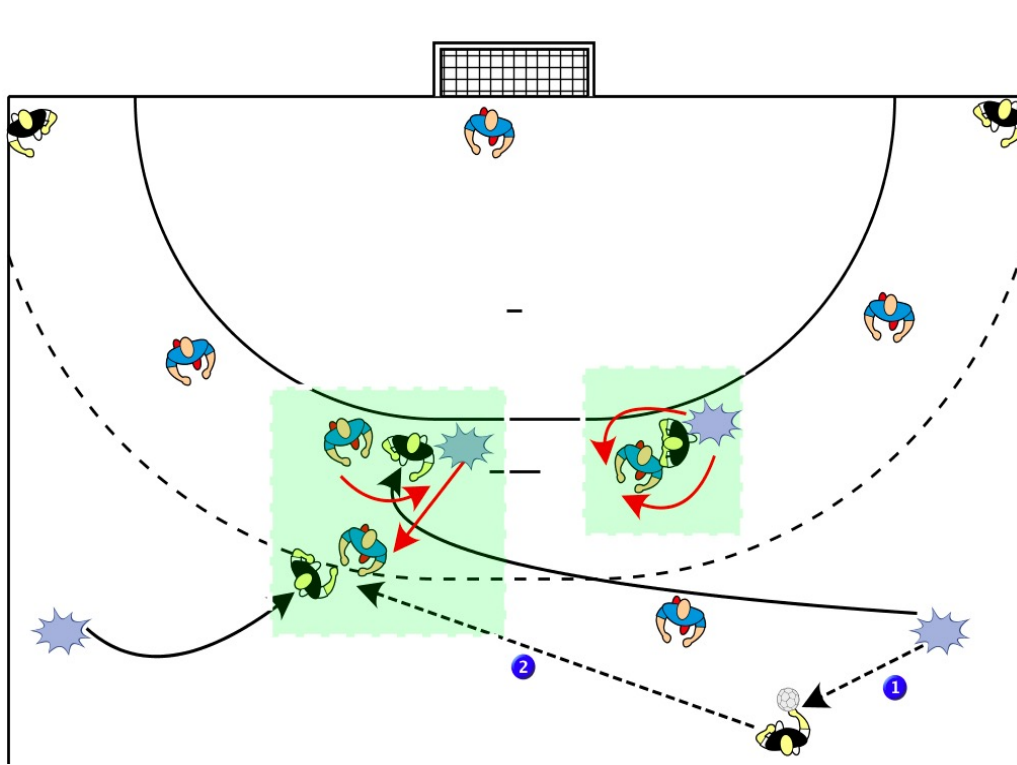
2:2 – “PLAN A” -> COMPACT

Nr. 2 & Nr. 3: aplică regulile descrise la “2:2 COMPACT”

Nr. 5: - incomodează interul și-l predă prin față numărului 3
- imediat marchează pivotul.

- nu permite pivotului să-și câștige poziția-> **sarcină importantă!**

Atenție! De cele mai multe ori, aceasta este soluția pe care atacul o alege!



Când se joacă: Transformarea interului în pivot

Compact – situație în care nr. 3 trebuie să faulteze

Nr. 3 va faulta / **Nr. 2** marchează rapid jucătoarea care a transformat

Nr. 5:

- nu permite pivotului să câștige poziție
- cand nr. 3 faultează, este și mai important ca Nr. 5 să câștige poziția împotriva pivotului

Când se joacă: Transformarea centrului în pivot

2:2 – “PLAN A” -> COMPACT

Nr. 3 & Nr. 5: atacul va fi ținut asupra acestora!

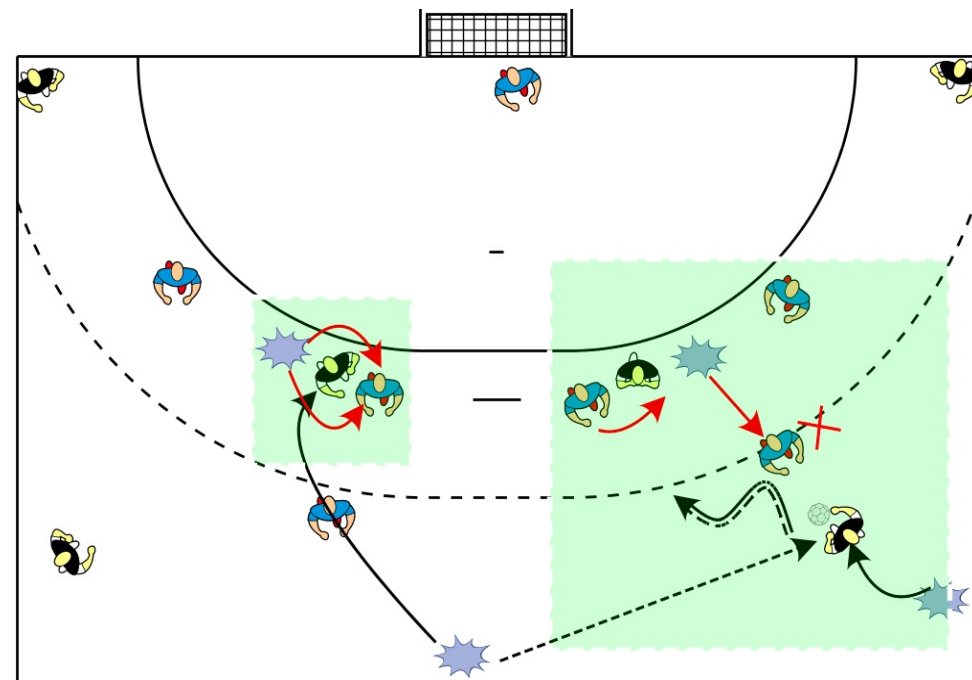
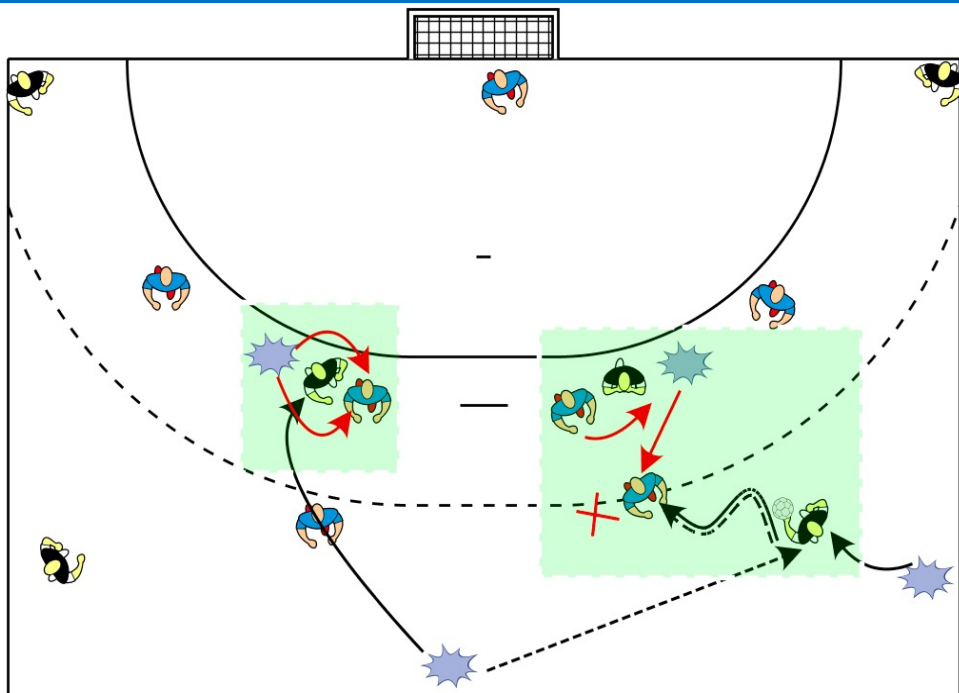
No. 3: inter cu aruncare ușor de citit => blocarea aruncării

Nr. 5: - mișcare sus / jos: capcană pentru pasa rapidă către pivot

- responsabilitate dacă se va ataca în exterior

Nr. 2: - primește și marchează centrul care a transformat

- nu îi permite să se demarce în spatele apărării



Când se joacă: Tranformarea centrului în pivot
“PLAN B” -> Nr. 5 faultează (descriere prezentată anterior)

Nr. 3 & Nr. 5: Comunicare bună! Acesta decizie este luată tactic, anterior începerii acțiunii

Nr. 5: iese din dispozitiv înainte ca pasa să ajunga la inter. Acoperă interior

Nr. 3: marchează pivotul și linia de pasare

Nr. 2: - primește și marchează centrul care a transformat
- nu îi permite să se demarce prin spatele apărării

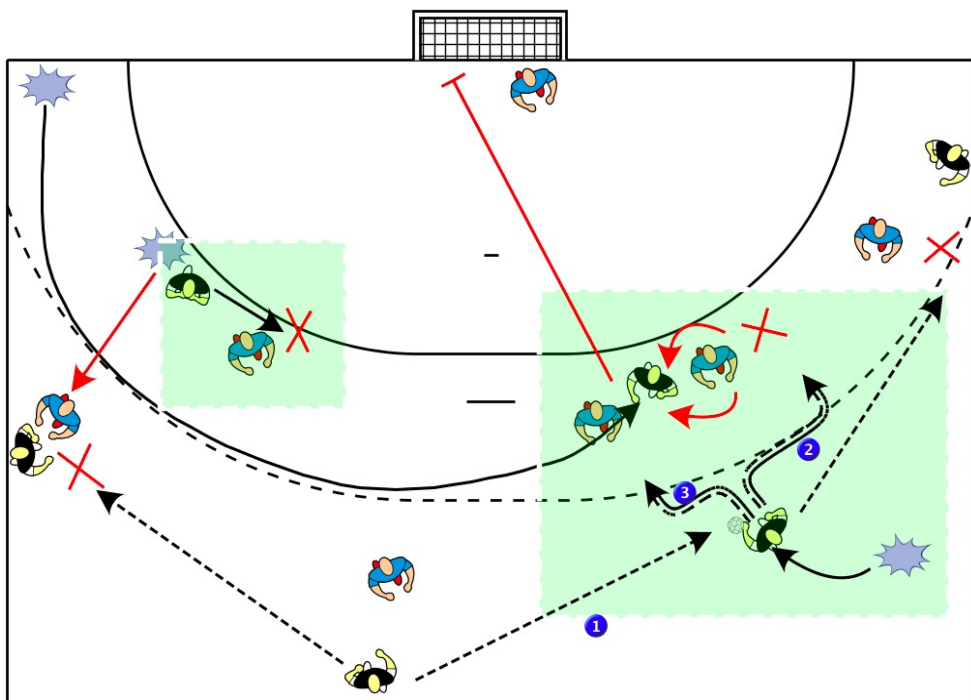
Când se joacă: Tranformarea centrului în pivot
“PLAN B” -> CÂND INTERUL ESTE DREPTACI (situație rară)

Nr. 5: iese din dispozitiv înainte ca pasa să ajunga la inter.

Acopera exteriorul – partea bratului

Nr. 3: marchează pivotul și linia de pasare

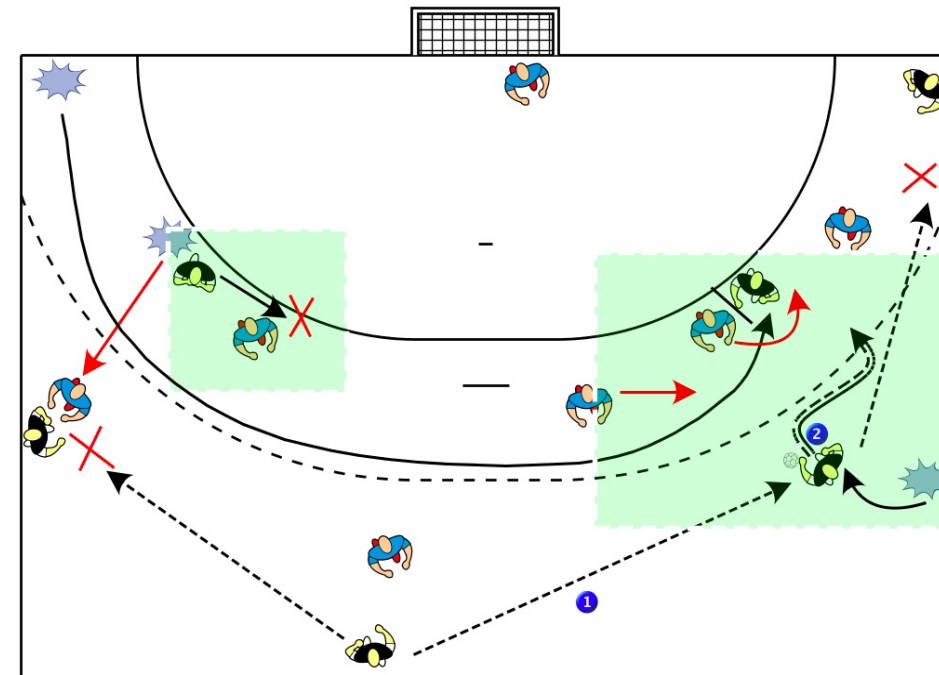
Nr. 2: - primește și marchează centrul care a transformat
- nu îi permite să se demarce prin spatele apărării



Când se joacă “Tranformarea extremei” (între Nr. 3&5)

- Nr. 2:** - marchează pivotul. **Nu** îi permite să circule prin spate!
 - se deplasează interior când mingea este la interul dreapta
- Nr. 3:** incomodează extrema să nu își câștige ușor poziția
- Nr. 3 & Nr. 5:** joacă după regulile “2:2 COMPACT”

Tactic - se poate decide în prealabil “PLAN B”. Doar împotriva unui inter cu aruncare foarte bună!



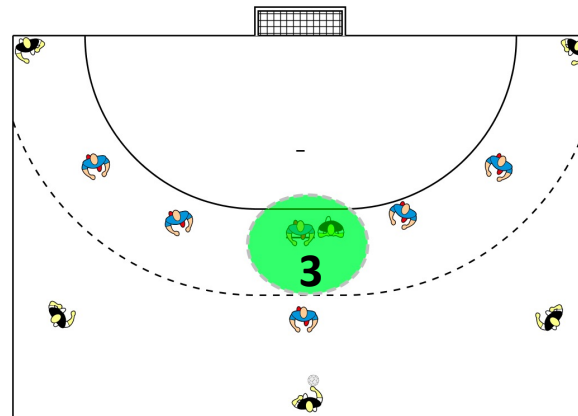
Când se joacă “Tranformarea extremei” (între Nr. 3&5)

- Nr. 2:** - marchează pivotul. **Nu** îi permite să circule prin spate!
 - se deplasează interior când mingea este la interul dreapta.
- Nr. 3:** - incomodează extrema și o împinge prin față numărului 5
 - poziție diagonală și forțază interul să atace în exterior
- Nr. 5:** - primește extrema predată de nr. 3
 - nu va fi blocat în exterior, dacă interul atacă în acea zonă
 - citește dacă nr. 3 va avea nevoie de ajutor.

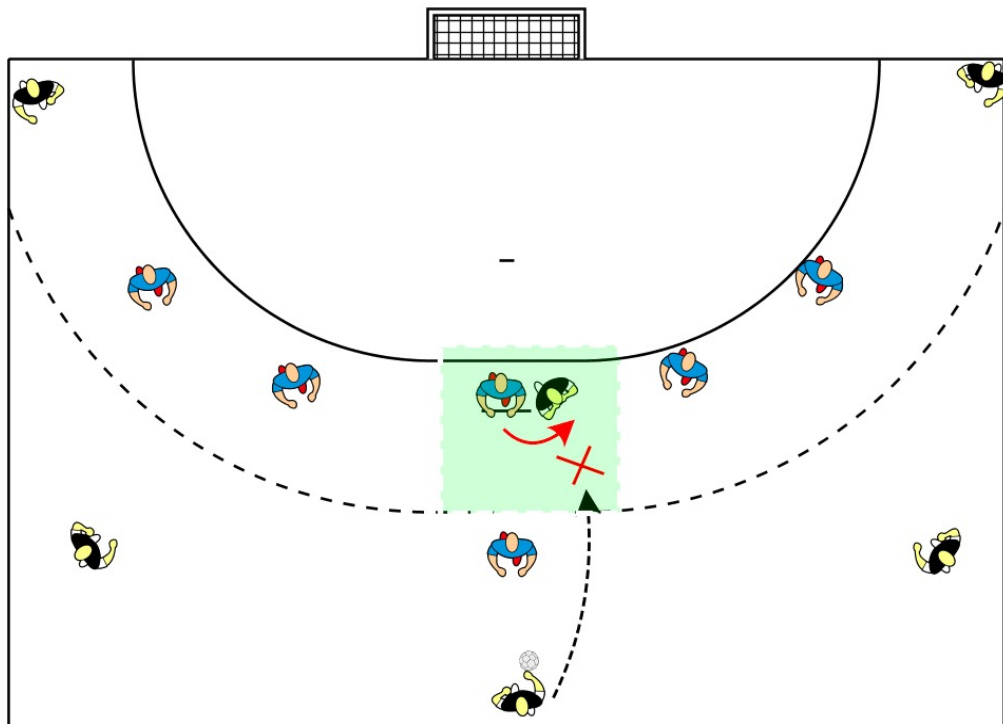
100
ANI DE
HANDBAL



FRH
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL



Nr. 3
“Generalul
apărării”

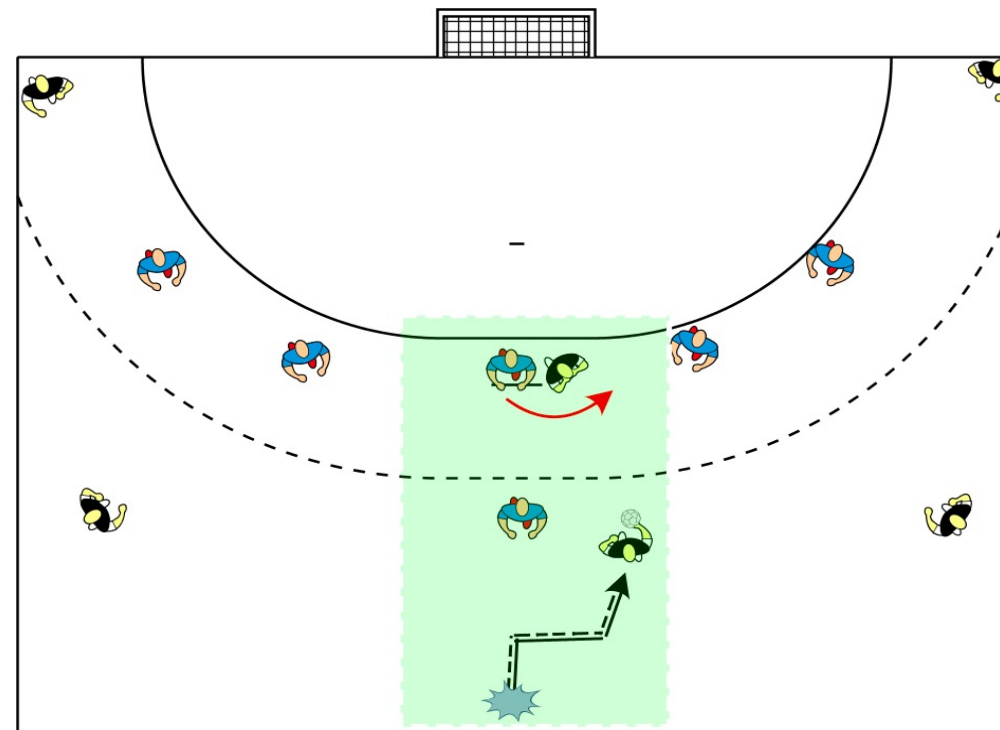


Când conducătorul de joc este în posesia mingii

Câmp vizual și mâna sus pentru a acoperi linia de pasare către pivot

Marcajul pivotului:

- Se va face prin față
- Se poate face prin spate dacă pivotul este ușor de mutat din poziție sau dacă joacă mai departe de semicerc

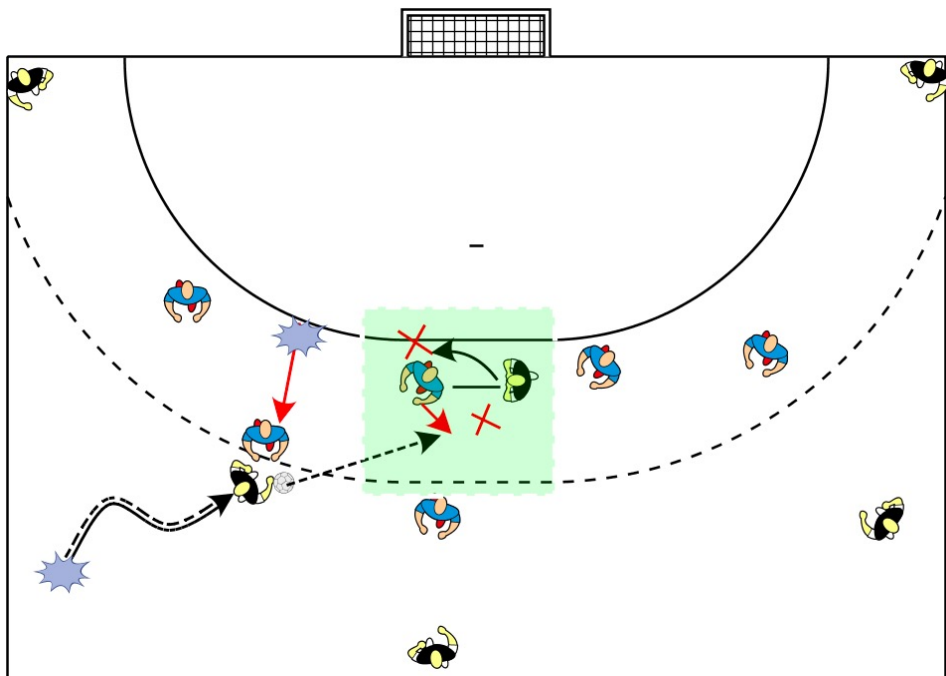


Când nr. 4 pierde relația 1:1

Se deplasează rapid peste pivot. Nu va fi blocat!

Acum trebuie să CITIȚI situația!

- A făcut sau nu dribling conducatorul de joc?
- Este sau nu într-o poziție bună de aruncat?
- Trebuie sau nu să faultez? Blochez aruncarea la poartă?
- **Niciodată nu se permite pătrunderea prin centrul terenului!**



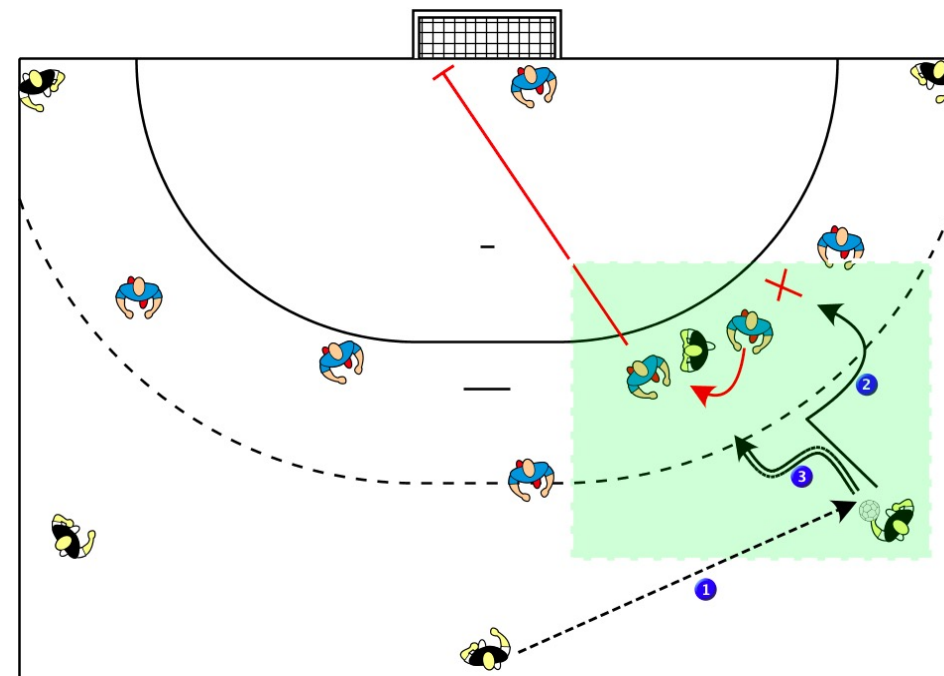
Când Interul atacă și pivotul este în partea opusă

Nr. 3: - va acoperi linia de pasare către pivot

- **Pivotul NU se va demarca prin spate!**

În cazul în care interul este nesigur, Nr. 3 poate forța interceptarea pazei către pivot -> deschiderea / închiderea spațiului

Această acțiune trebuie făcută foarte responsabil, iar riscul trebuie minimizat.



2:2 – “PLAN A” -> COMPACT

Nr. 5 + Nr. 3:

- Se intensifică dinamismul (mișcarea picioarelor și a brațelor)

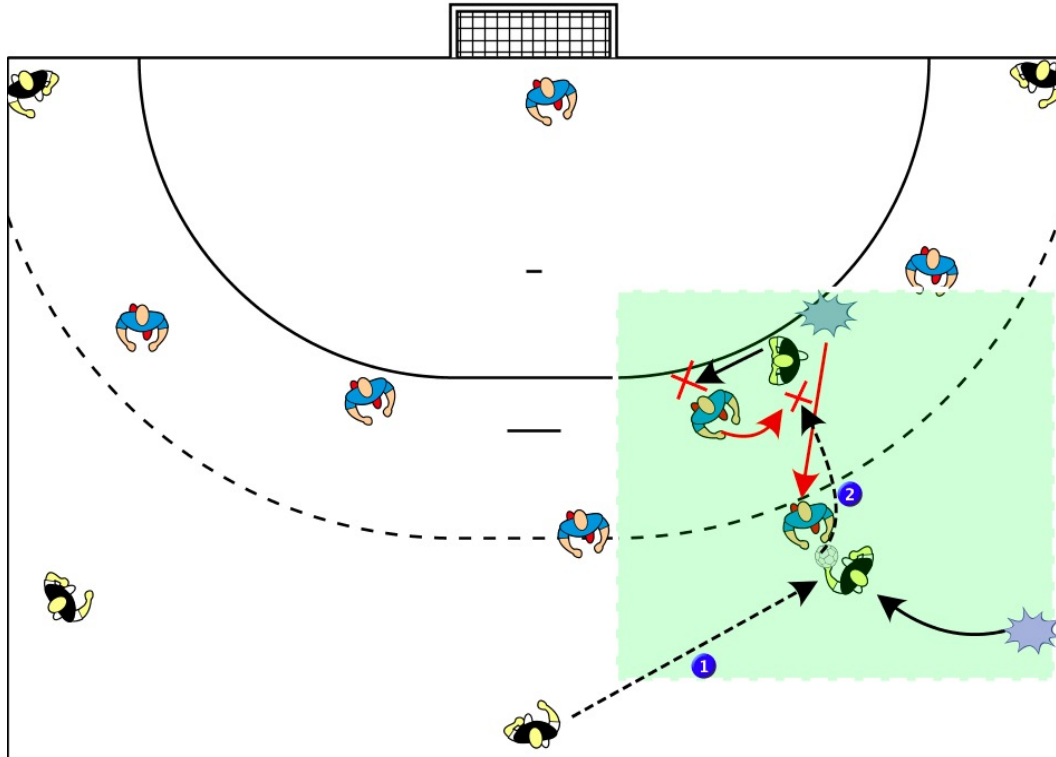
Nr. 3:

- mâna stângă controlează pivotul și piciorul drept este diagonal sus
- Mișcare sus/jos cu brațele în aer – mobilitate
- responsabilitate pentru zona interioară în cazul depășirii
- blocarea aruncării – colaborare cu portarul

Niciodată pasivi! Timing bun când trebuie să acționeze!

Trebuie citit interul!! Dribling sau nu? Cum este orientat corpul?

Periculoasă sau nu? Repere analiză tactică



2:2 – “PLAN B” -> Nr. 5 marchează interul

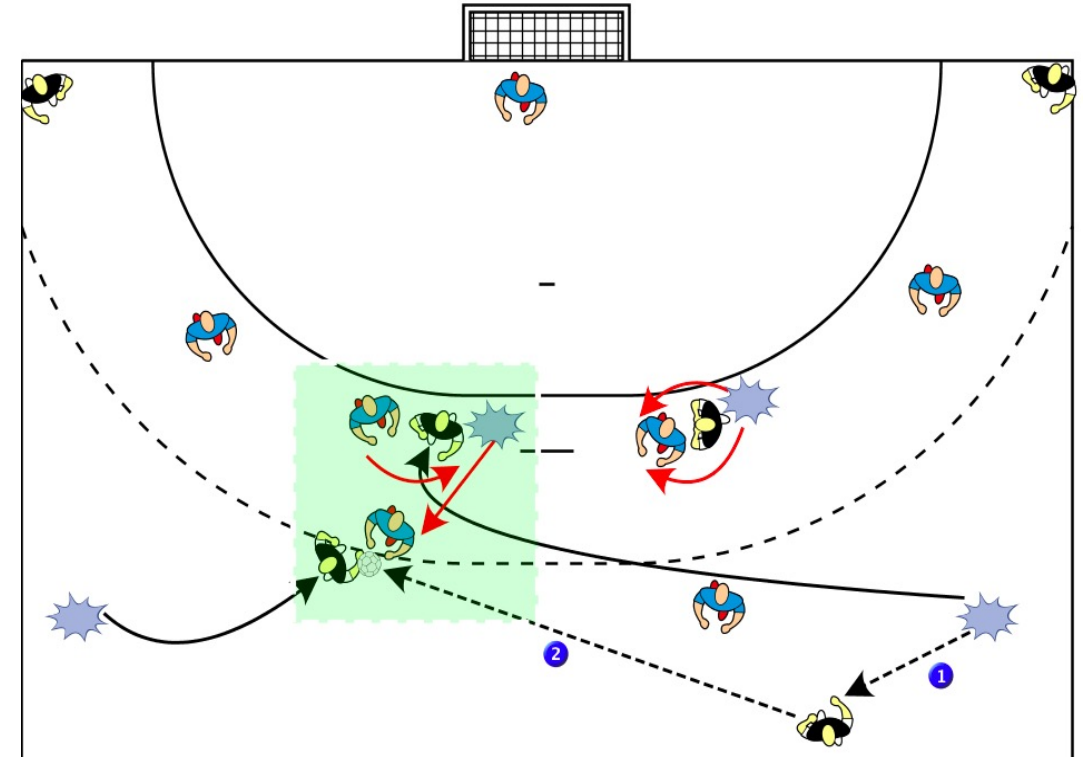
Nr. 3: - comunicarea cu nr. 5. este foarte importantă!

- mâna dreaptă este ridicată și taie linia de pasare
- nu permite pivotului să se demarce prin spate

Nr. 5: - iese din dispozitiv înainte ca pasa să ajungă la inter

- restul sarcinilor în capitolul “apărători nr. 2&5”

Nr. 2: - coboară și crează densitate



Când se joacă: Transformarea interului în pivot

Compact și situație de fault. Decizie nr. 3

Comunicare bună în prealabil între nr. 2 și 3

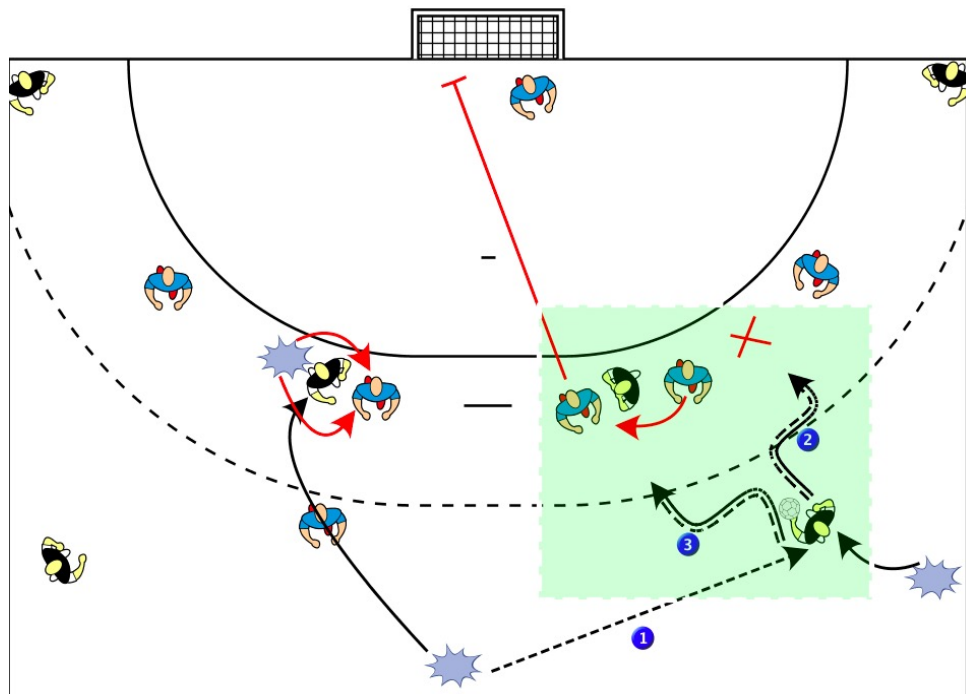
Nr. 3: - va citi situația și calitatea interului!

- Niciodată în întârziere dacă trebuie să acționeze

- Rezolvarea acestei situații reduce șansele pentru jocul cu pivotul. De obicei aceasta este soluția pe care o caută atacul.

Nr. 2: marchează interul care a transformat

Nr. 5: - marchează pivotul



Când se joacă: Transformarea centrului în pivot

“PLAN A” -> COMPACT

Important: ambii apărători în poziție diagonal, atragând atacantul între ei

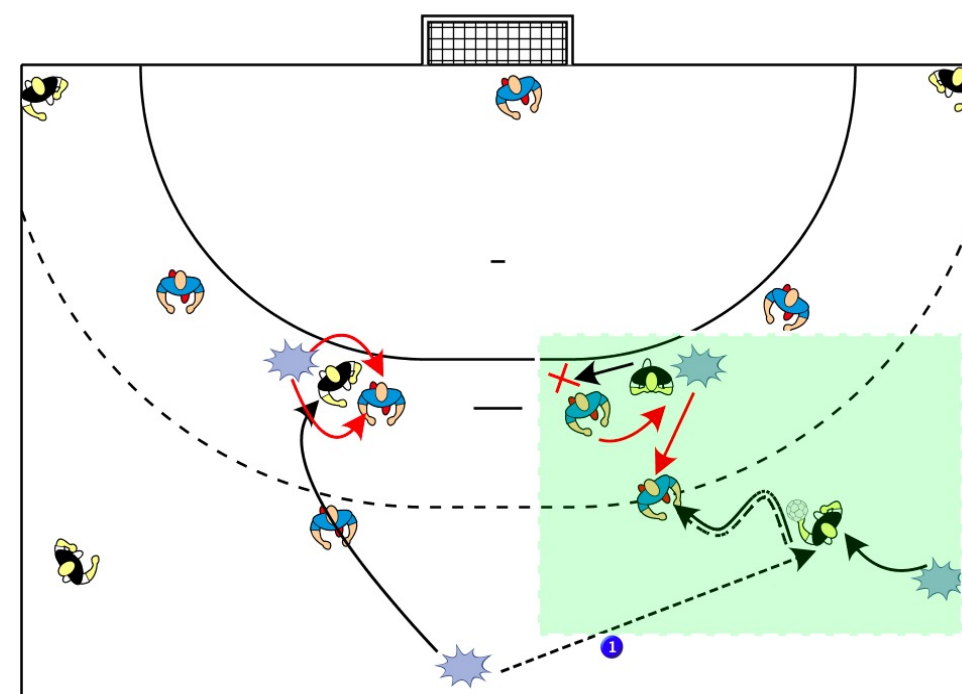
No. 3 & Nr. 5: vor fi atacați!

Se va juca după regulile descrise în “2:2 COMPACT”

Nr. 3: - dacă interul atacă interior, va intra în zona Nr 3 și Nr. 5

- trebuie citit și studiat comportamentul jucatoarei

Sunt șanse mari ca acțiunea să se termine repede, pentru că inclusiv pivotul este între Nr. 3 și 5.



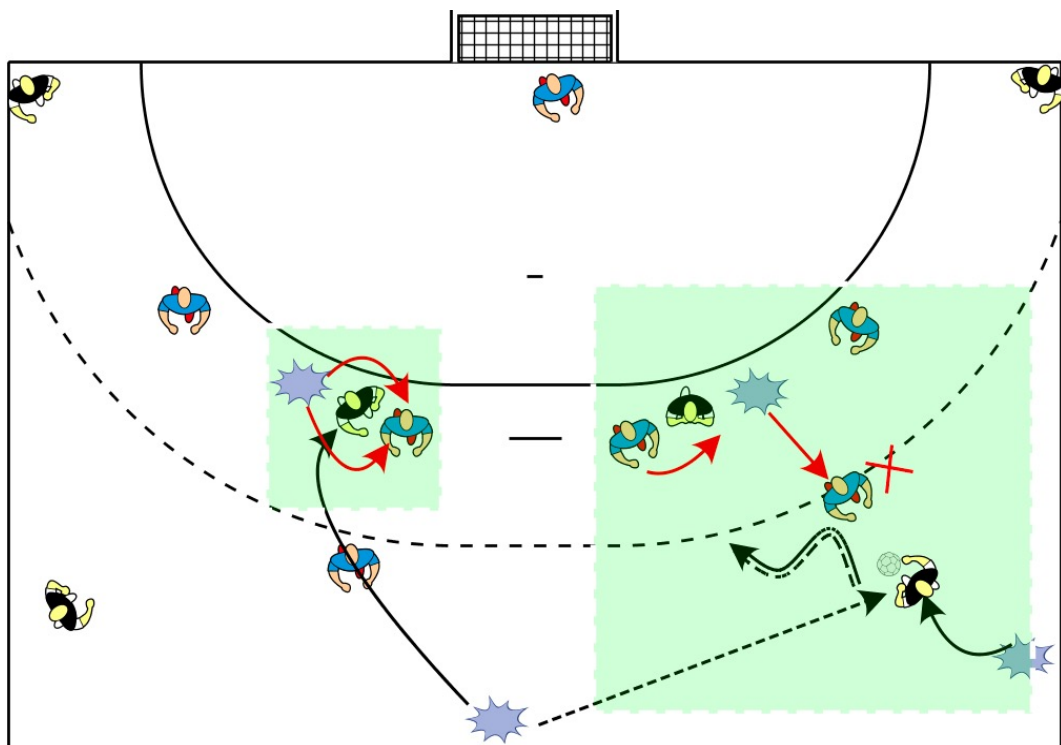
Cand se joacă: Transformarea centrului în pivot

“PLAN B” -> Nr. 5 marchează interul

Soluție folosită atunci când nu putem rezolva jocul 2:2 folosind “planul A”. Comunicare și decizie tactică colectivă!

Nr. 3: - se aplică regulile descrise anterior pentru această situație
- se deplasează în interior când mingea este jucată în stânga
- **Coordonează apărarea!** Pivotul nu se va demarca prin spate!

Nr. 5 & 2: -vor respecta regulile deja prezentate.



Când se joacă: Transformarea centrului în pivot

“PLAN B” -> CÂND INTERUL ESTE DREPTACI (situație rară)

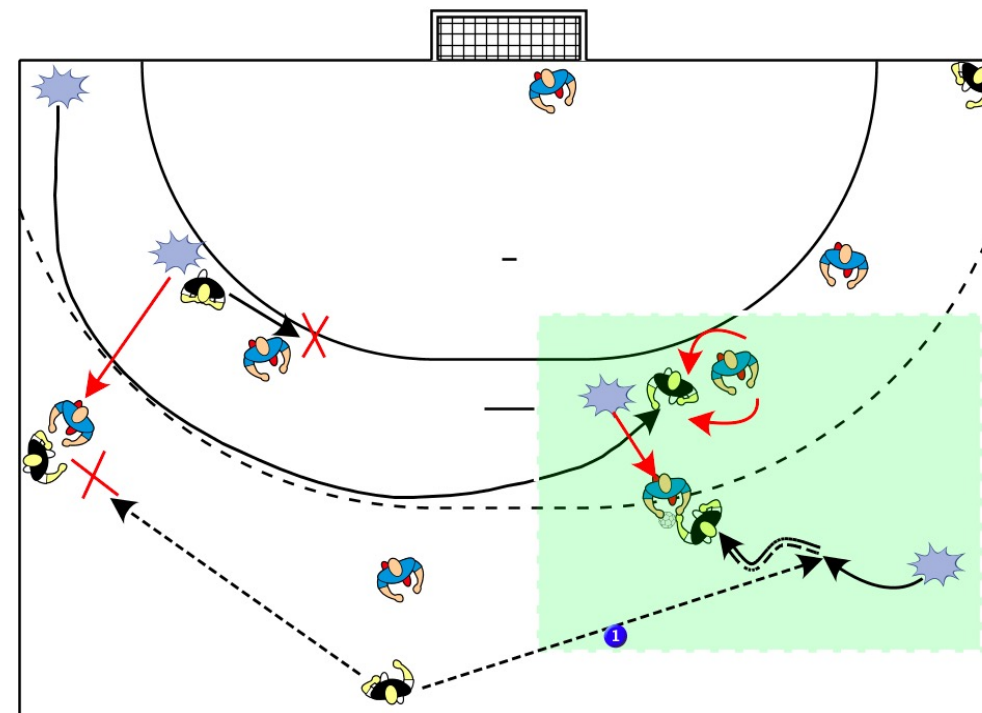
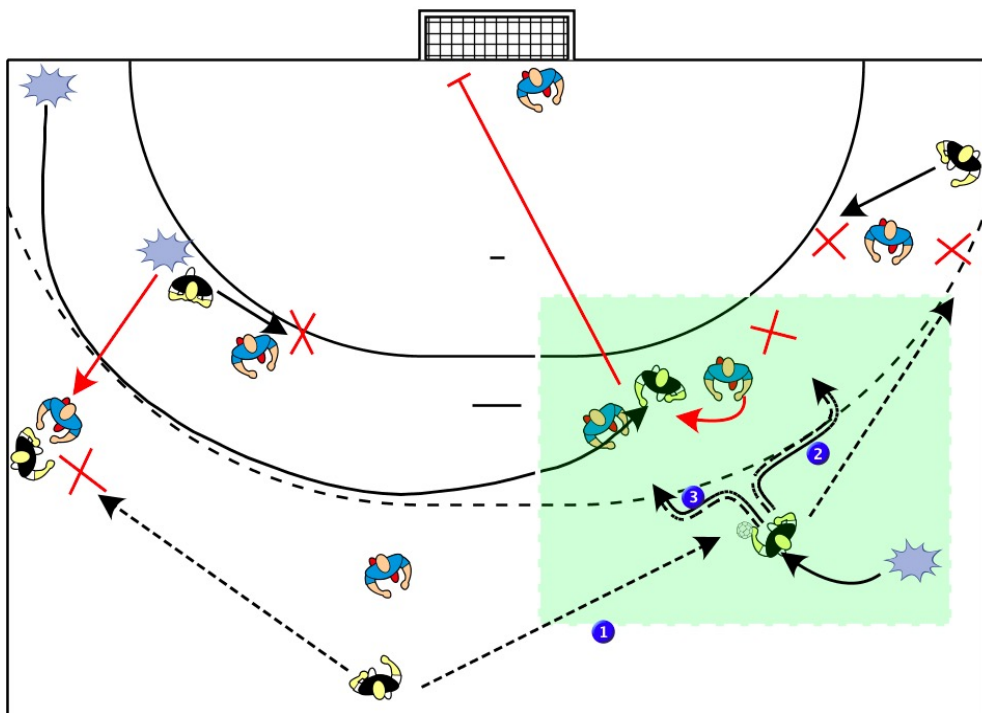
Nr. 5: iese din dispozitiv înainte ca pasa să ajungă la inter.

Acoperă exteriorul – partea brațului

Nr. 3: - marchează pivotul și linia de pasare

- pregatit să ajute nr. 5 în cazul în care are nevoie de ajutor
- nu permite pivotului să se demarce prin spate

Nr. 2: - primește și marchează centrul care a transformat



Când se joacă “Transformarea extremei” (între Nr. 3&5)

Nr. 3 & Nr. 5: aplică regulile descrise în “2:2 COMPACT”

Nr. 3: - incomodează extrema și o împinge prin fața numărului 5
- poziție diagonală pentru a juca 2:2

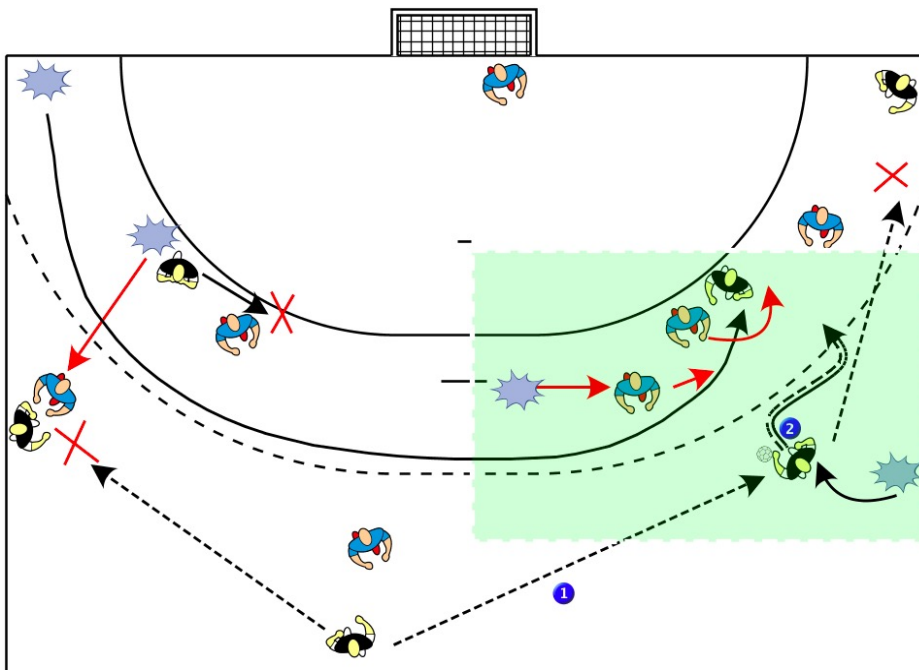
Nr. 2: - va marca pivotul. Pivotul NU se va demarca prin spate!
- se deplasează în interior când mingea este în dreapta

Când se joacă “Transformarea extremei” (între Nr. 3&5)

Compact – situație în care nr. 3 trebuie să faulteze

Nr.3: citește interul. Pericolul este mai mare pentru aruncarea de la 9m!

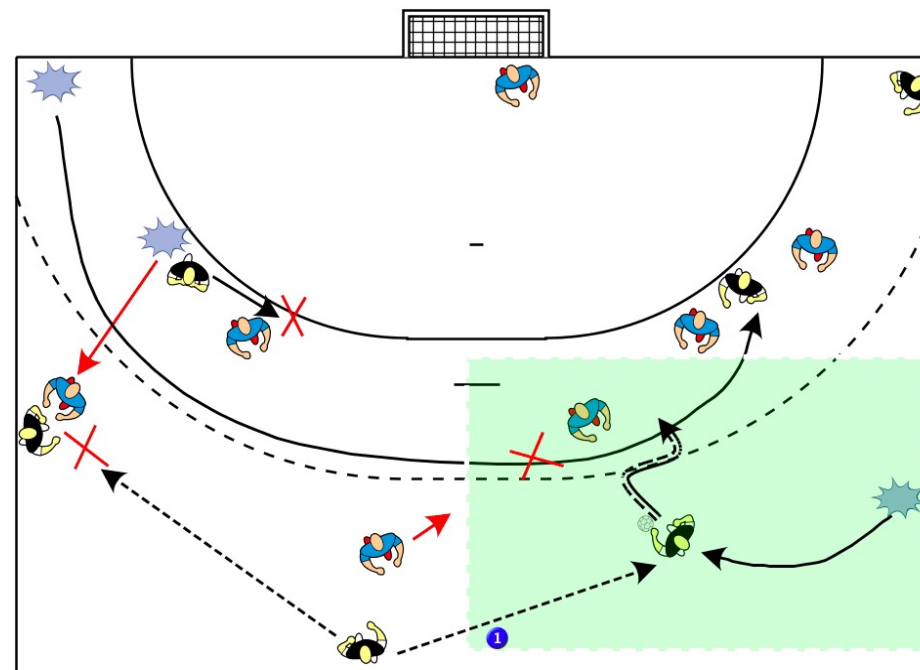
Nr. 5: va marca extrema. Situație mai ușoară decât cu pivot în marcaj, dar nu trebuie subestimată viteza cu care extrema se poate demarca.



Când se joacă: Transformarea extremei (între Nr. 5&6)

Când interul atacă exterior=>

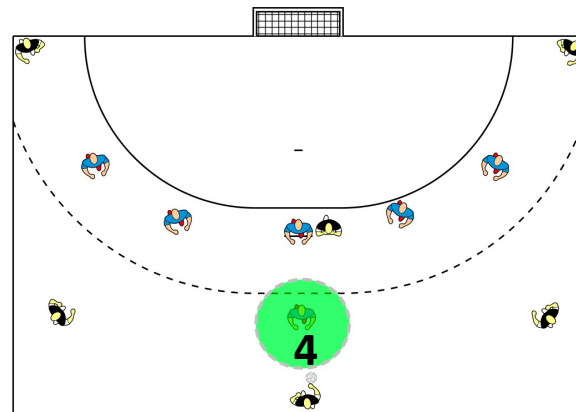
- Nr. 3:** - va preda extrema prin față, numărului 5
- verifică poziționarea interului și citește repede intenția acestuia
- Nr. 5:** - evită blocul exterior făcut de extremă
- se deplasează în interior când mingea este jucată în partea opusă



Când se joacă: Transformarea extremei (între Nr. 5&6)

Când interul dreapta atacă interior => spațiu mare

- Nr. 3:** - forțează interul să joace după regulile noastre. Energie!
- poziție diagonală la 9m – acoperă interiorul
- mobilitate și încercarea să încetinească tempo-ul interului
- forțează driblingul într-o zonă cât mai puțin periculoasă
- Nr. 5 & 2:** - crează densitate și dau siguranță numărului 3

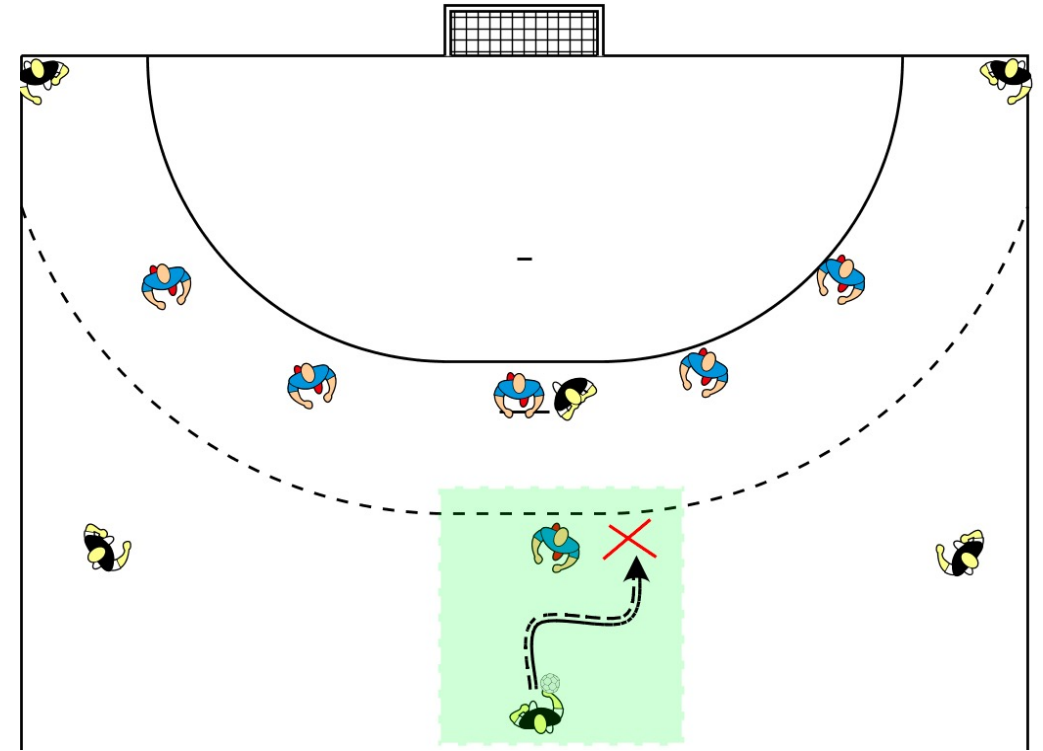
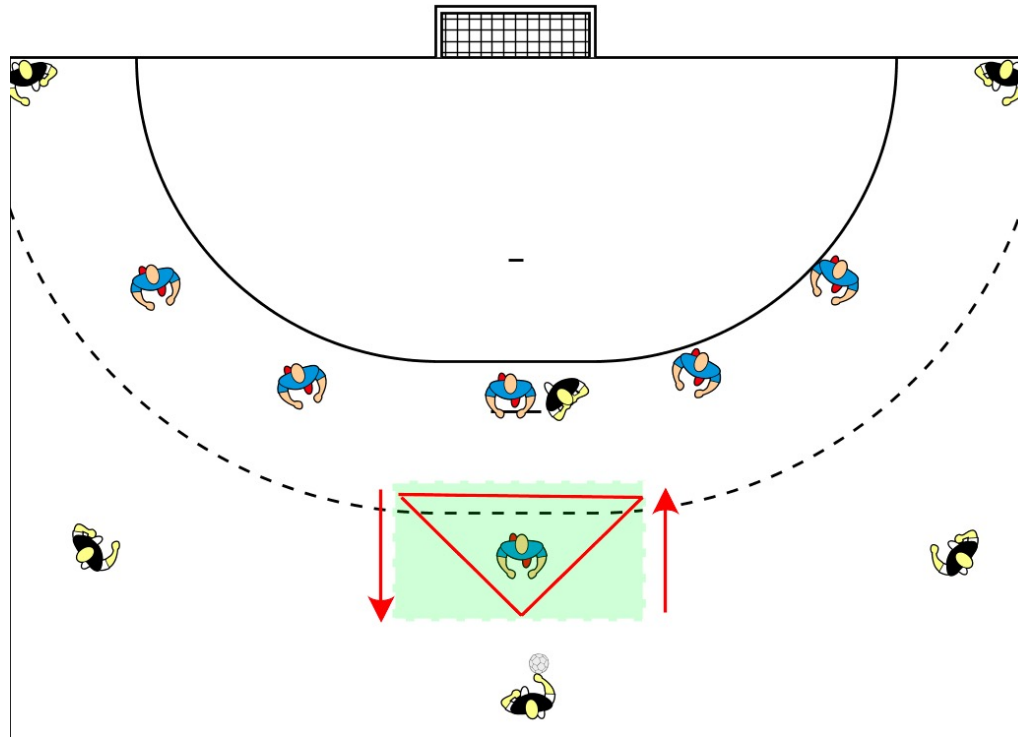


100
ANI DE
HANDBAL



FRH
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Nr. 4

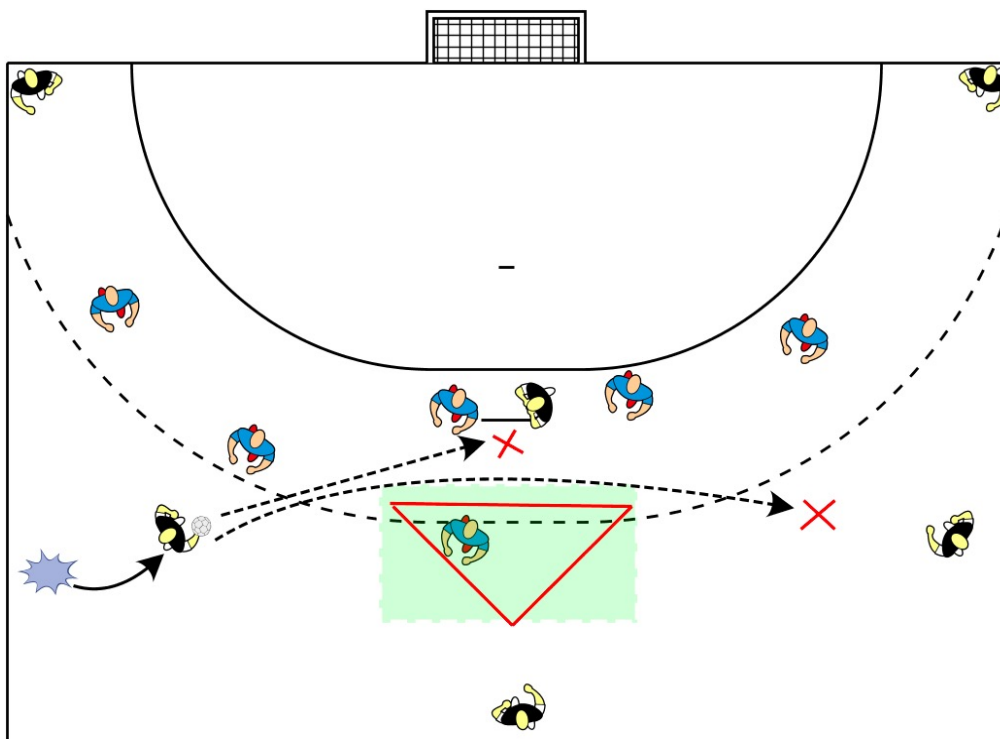


Când conducătorul de joc este în posesia mingii

- Nr. 4:**
- arie de acoperit în forma de triunghi, de la 8 ½ -> 11m
 - Scop: împinge centrul departe de poartă
 - întotdeauna mobilitate și energie + poziție diagonală
 - brațele în aer pentru a acoperi câmpul vizual, spațiul
 - forțează centrul să facă dribbling înainte de a acționa
 - prin mișcărilor sale, trebuie să încetinească atacul

Când conducătorul de joc atacă 1:1

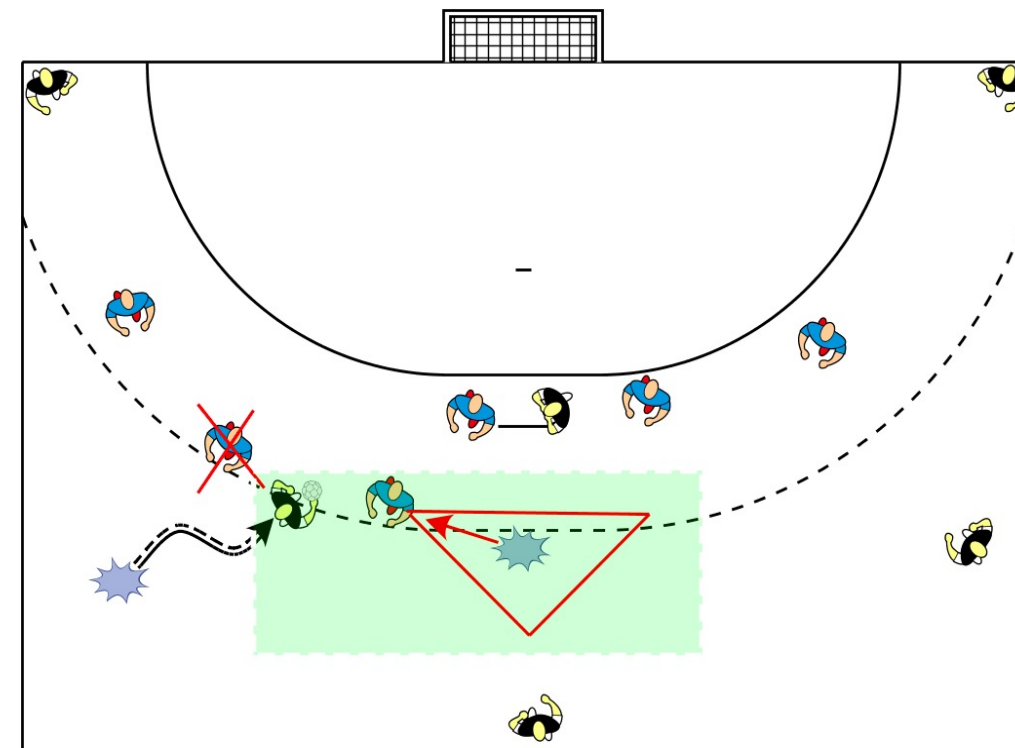
- Nr. 4:**
- poziție diagonală și forțează centrul să atace în partea slabă
 - ajustează în permanență poziția picioarelor
 - comportament precum în descrierea alăturată
 - trebuie să dea siguranță, astfel încât nr 2, 3 și 5 să fie pregătite pentru situația când vor fi atacate.



Când interul atacă

Nr. 4:

- se deplasează înspre zona acestuia de acțiune, pentru a crea densitate
- **Vizual:** modificarea poziției pentru a vedea interul și omul direct
- brațele în aer pentru a umple spațiul și a taia linia de pase către pivot
- forțează interul să eziteze, îl încetinește. Odată ce realizează asta, se pregătește ca centrul să intre în posesia mingii.
- nu permite interilor să paseze prin spate!

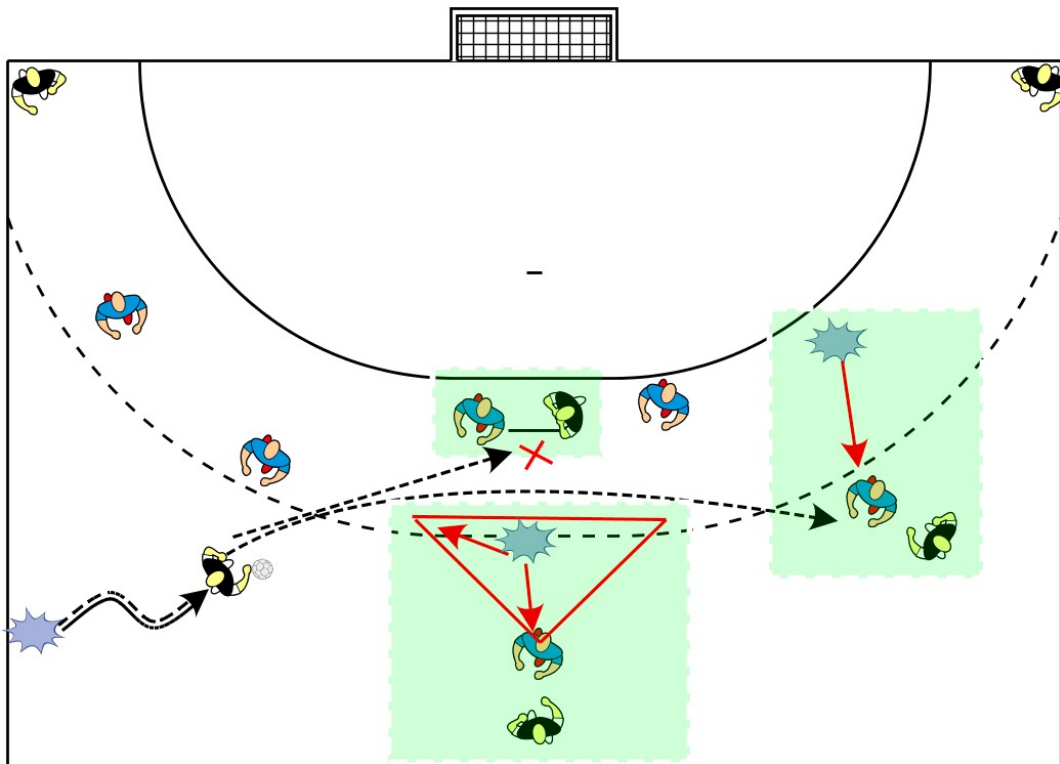


Când intrul atacă și nr. 2 pierde 1:1

Nr. 4: - coboară diagonal și va închide imediat zona

Important: să se citească interul!

- A făcut sau nu dribling?
 - Jucător periculos sau "pasator"?
 - Este în viteză? Cum îi este orientat corpul? Brațul?
- Niciodată pătrunderi prin centrul defensivei!**



Când “PĂCĂLIM”, forțând o pasă prin spatele Nr. 4

Pasa prin spatele nr. 4 este permisă **doar când decidem împreună.**

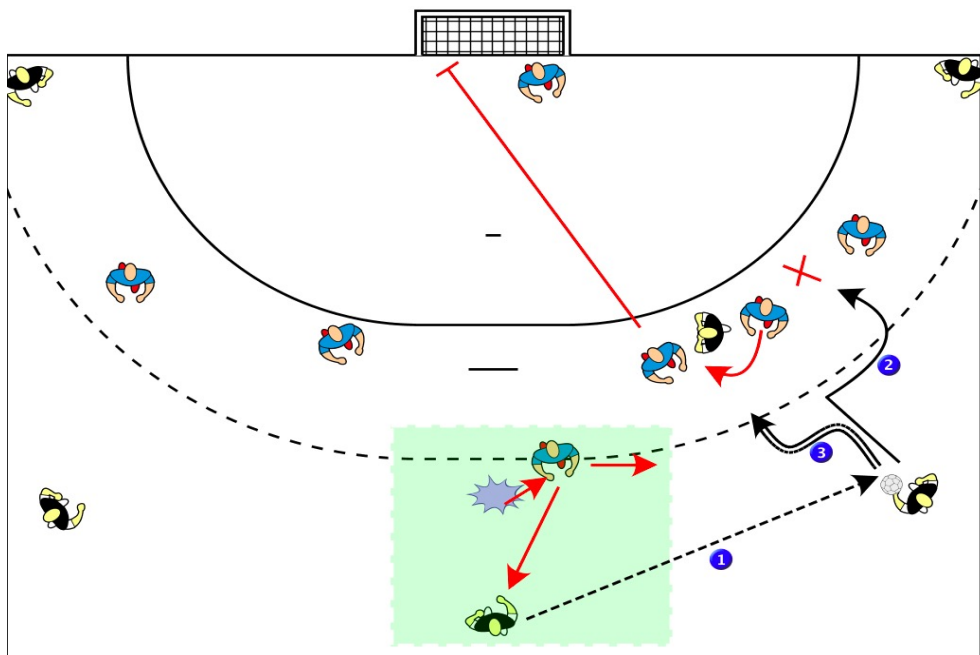
Ex: inter limitat tehnic, după dribling și pus sub presiune.

Nr. 2: pune presiune pe inter, îl obligă să facă dribling / să ezite

Nr. 4: - important să fie mobil, mișcări sus/jos cu brațele în aer
 - forțăm interul să ia o decizie precipitate, de instinct
 - avansează și marchează centrul în ultimul moment

Nr. 3: marchează pivotul

Nr. 6: interceptează mingea până la 10 ½ m

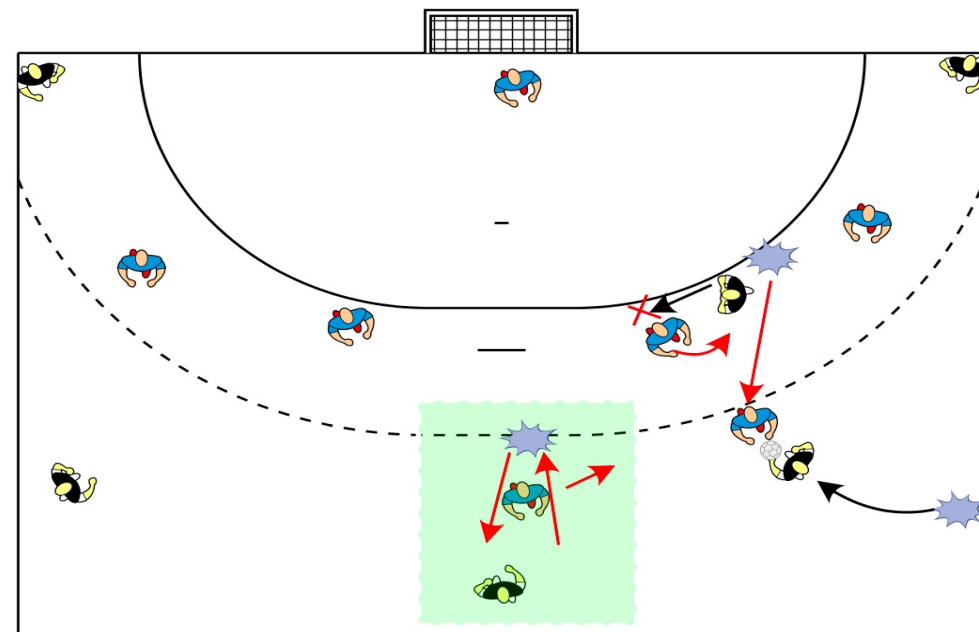


Când interul joacă 2:2 cu pivotul (fără transformare)

Nr. 3 & 5 stau COMPACT

Nr. 4:

- se deplasează diagonal jos, pentru a crea densitate
- ajustează câmpul vizual: atât al interului cât și al centrului
- brațele în aer pentru a acoperi spațiul și să taie linia de pasare
- forțează centrul să facă doi pași în spate
- **citește** dacă nr. 3 are nevoie de ajutor. **Nu prea repede!**
- niciodată patrundere în centrul terenului, printrer apărători
- se poziționează rapid, când centrul intră în posesie



Când interul joacă 2:2 cu pivotul (fără transformare)

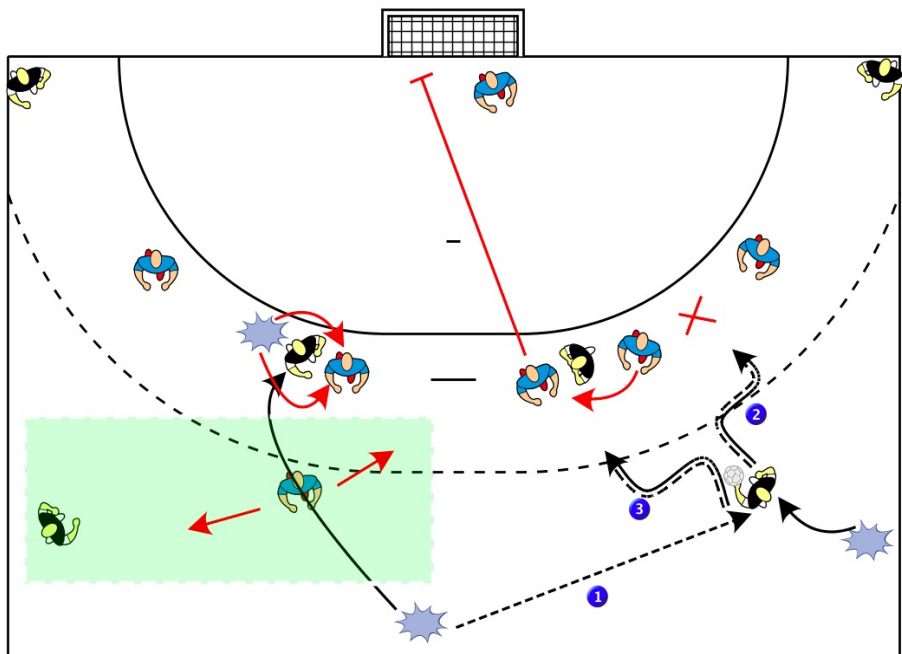
Nr. 5 atacă interul

Aproape aceleași principii ca atunci când nr. 3&5 joacă compact

Diferențe: cine joacă inter dreapta? Ce calități are?

- Dacă interul este lent, atunci Nr.4 poate avansa îndepărtând centrul de poartă
- Dacă interul are deșărire bună, Nr. 4 trebuie să fie pregătit să ajute, dacă e nevoie

De evitat ajutorul oferit prea rapid și/sau când nu este necesar pentru că, astfel, se descoperă o parte mare de teren pentru centru și interul opus



Când se joacă: Transformarea centrului

Nr. 3 & 5 joacă COMPACT -> Nr. 4 joacă în zonă

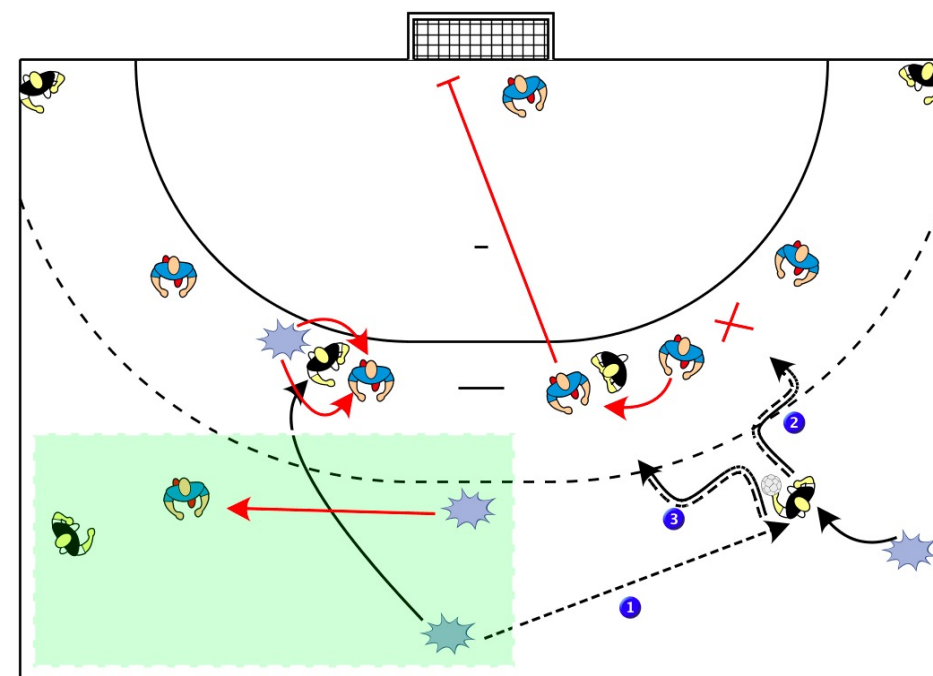
Nr. 4: - preda centrul numărului 2

- se deplasează ușor lateral și presează linia de pasare către omul direct. Câmp vizual: interul cu minge și omul direct
- oferă siguranța numărului 3 pentru acoperirea zonei centrale
- dacă interul atacă central și nr. 3 are nevoie de ajutor =>

Nr.4 va închide spațiul de pătrundere. Important să **se citească** acțiunea interului! Cât de mult va ajuta? A făcut dribling sau nu?

Periculos sau nu?

Niciodată patrundere printre apărători, în centrul terenului!

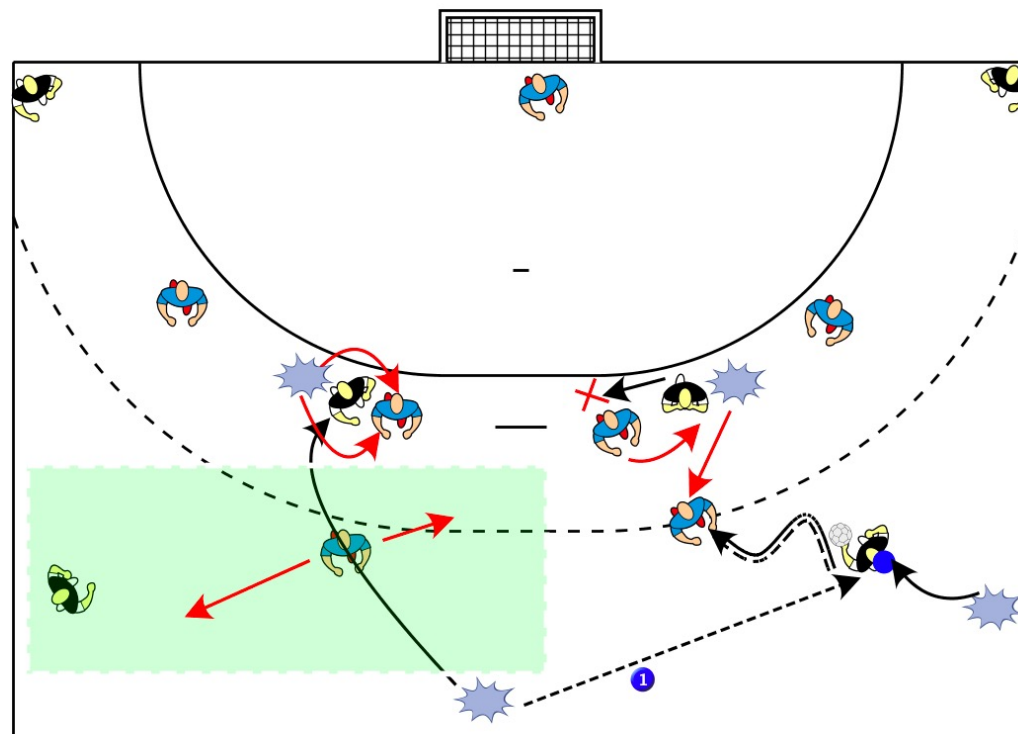


Când se joacă: Transformarea centrului

Nr. 3 & 5 joacă COMPACT -> Nr. 4 joacă 5 +1

Nr. 4: - predă centrul numărului 2

- se deplasează lateral și **marchează strâns** interul stânga
- acționăm astfel când interul stânga este foarte periculos
- interul marcat nu primește mingea aproape de poartă
- forțăm interul stânga să se deplaseze departe. Acolo poate intra în posesie.
- se pregătește pentru acțiune de 1:1 precedată de dribling



Când se joacă: Transformarea centrului

Nr. 5 marchează interul -> Nr. 4 joacă în zonă

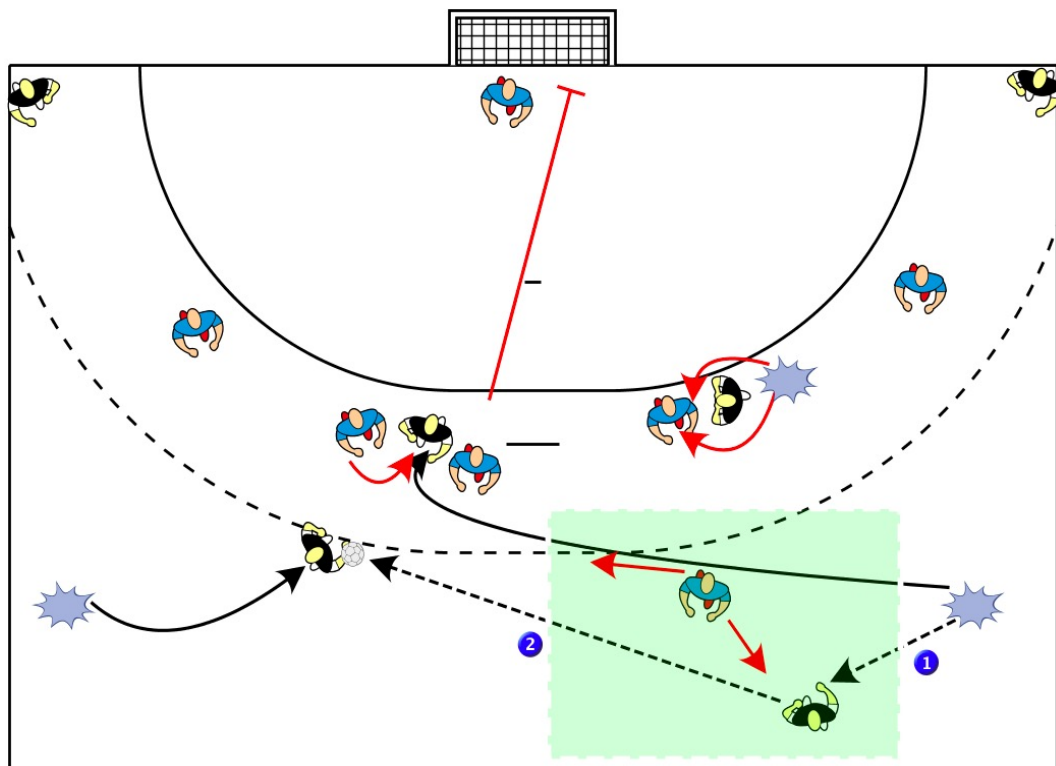
Nr. 4:

- predă centrul numărului 2
- se deplasează ușor lateral și presează linia de pasare către omul direct. Câmp vizual: interul cu minge și omul direct
- dacă interul atacă central și nr. 3 are nevoie de ajutor =>

Important sa **se citească** acțiunea interului! Șanse mari să fi făcut deja dribbling.

Cât de mult se va ajuta? Periculos sau nu?

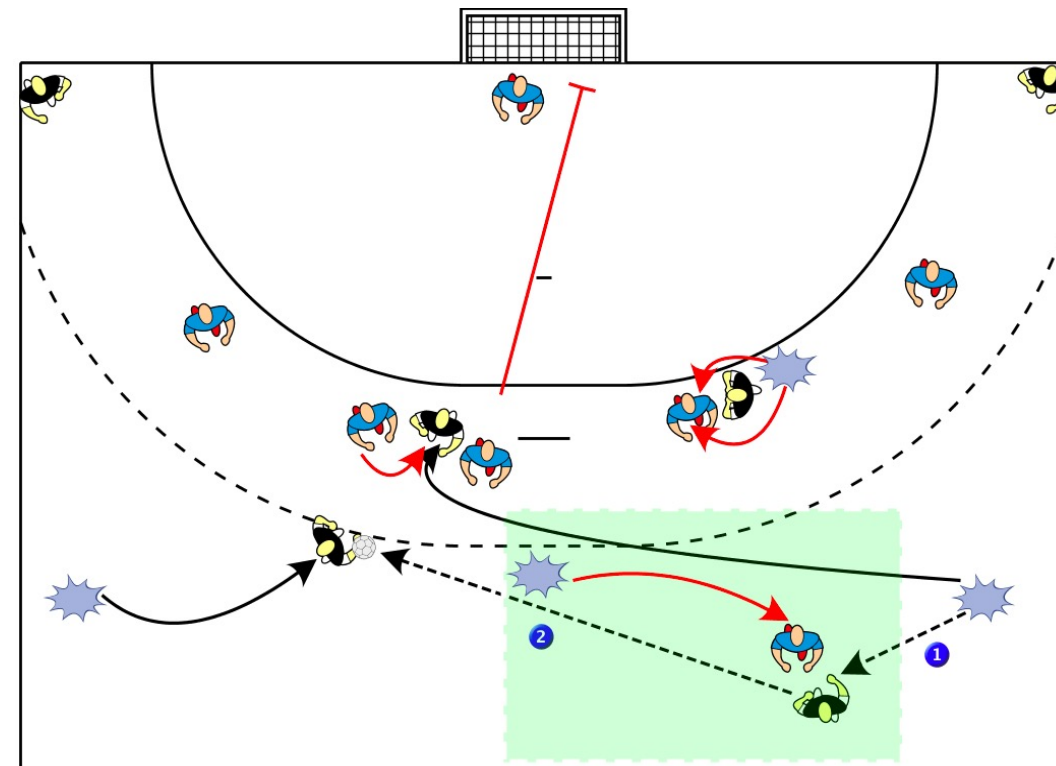
Niciodată patrundere printre apărători, în centrul terenului!



Când se joacă: transformarea interului

Nr. 2 & 3 joacă COMPACT -> Nr. 4 joacă în zonă

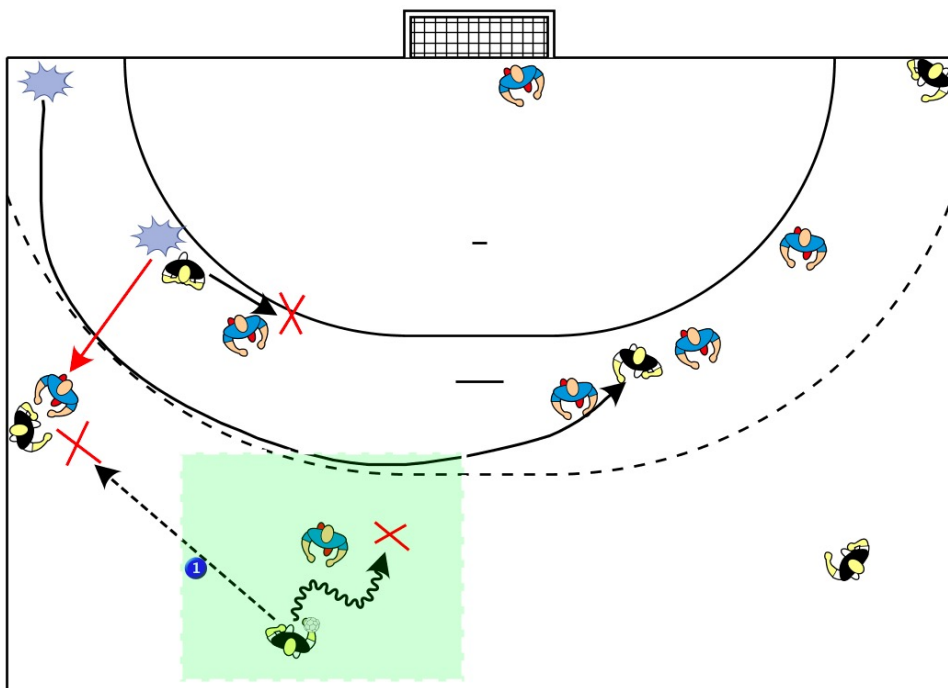
Nr. 4: aplică regulile descrise în "transformarea centrului" pentru jocul în zonă



Când se joacă: transformarea centrului

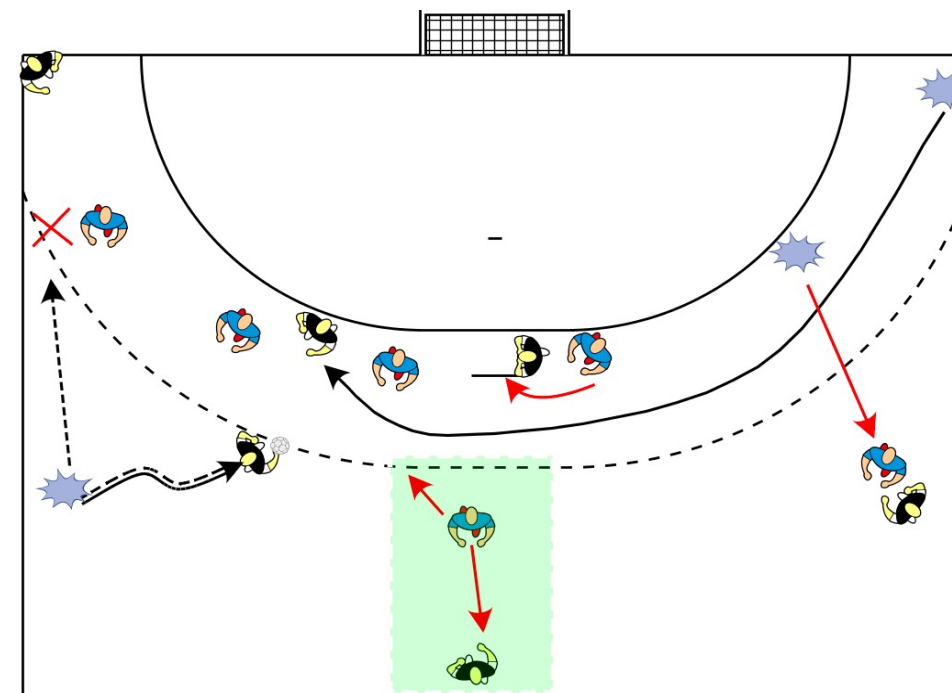
Nr. 2 & 3 joacă COMPACT -> Nr. 4 joacă 5+1

No. 4: aplică regulile descrise în cazul unei transformari pentru jocul în zonă



Când se joacă “Transformarea extremei” (între Nr. 5&6)

- Nr. 4:** - când centrul este în posesie, acoperă interiorul terenului
- Se va îndepărta centrul de poartă și trebuie forțat să fie static
 - Trebuie forțat centrul să atace exterior, folosind driblingul
 - când interul dreapta intră în posesie -> ce am decis tactic?
- Jucăm în zonă sau 5+1?



Când extrema transformă “surprinzător”

- Nr. 4:** - pentru că se întâmplă surprinzător, trebuie acționat rapid
- omul direct este tot centrul -> trebuie forțat să atace exterior, folosind driblingul. Dacă centrul nu atacă poarta, se va asigura densitate în zona centrală.
 - prima soluție va fi să jucăm în zonă. După ce trece pericolul surprizei, putem juca inclusiv 5+1, dacă asta am decis tactic în prealabil.