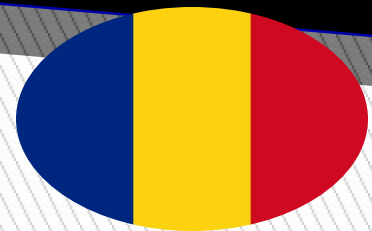


Federația Română de Handbal

Juniori 3 (13-15 ani) ***Repere metodice***

Cursul Anual de Perfecționare a Antrenorilor
Nivel Juniori 17-19 Iunie 2025

Antrenor federal: lectură dr. Nicolae Alexandrescu
Antrenor principal tot național cadet: prof. Gabriela Arșene



Pentru un antrenor, obținerea unei performanțe cu sportivii sau echipa lui nu este decât un punct de plecare pentru un nou drum de muncă, mai mult perfecționată, spre noi performanțe înalte.

El este, deci, în permanență un nemulțumit.

Orice performanță obținută nu este cea maximă, orice cotă atinsă nu este cea mai înaltă.

Această nemulțumire creatoare este de fapt motorul dinamic care pune în mișcare toate forțele și cunoștințele antrenorului, stimulând dorința de autodepășire, de perfecționare profesională, de căutare permanentă.

Constantin "Pilică" Popescu.



Datorită particularităților specifice acestui nivel de vârstă respectiv categoriei de **juniori III**, putem spune că această **etapă** este **esențială** în formarea sportivă, aflată în plin proces de dezvoltare biologică, psihologică și motrică.

Este perioada de vârstă care coincide cu faza pubertară, marcată de transformări complexe care influențează direct **capacitatea de învățare, adaptare și participare la efortul sportiv** specific handbalului.



Particularități morfo-funcționale

- ✱ există un **puseu de creștere accentuat**, atât la fete cât și la băieți, ceea ce poate afecta temporar coordonarea și echilibrul;
- ✱ **oasele se dezvoltă** prin creșterea în grosime și prin depunerea de săruri minerale;
- ✱ **evoluția mușchilor** este urmare a fenomenului de alungire a fibrelor și nu cel de îngroșare;
- ✱ **aparatul locomotor este fragil**- oasele cresc mai repede decât masa musculară, existând un **risc crescut de accidentări dacă efortul nu este bine dozat**.



Particularități motrice

- ✱ există un **substrat nervos și locomotor** pentru învățarea deprinderilor motrice complexe, atât de utile în perfecționarea tehnicii sau în realizarea de eforturi de viteză, cu accent pe viteza de reacție și repetiție;
- ✱ este o perioadă **favorabilă** dezvoltării **îndemânării și coordonării generale**, dar pot apărea momente de dezechilibru datorită creșterii accelerate;
- ✱ pot fi inițiate și consolidate **elemente tactice simple**, cu accent pe înțelegerea jocului colectiv și a colaborării în echipă;



- ✱ **nu** sunt recomandate **eforturile maxime** de forță sau încordările neuromusculare de maximă intensitate, deoarece există pericolul suprasolicitării aparatului musculo ligamentar;
- ✱ exercițiile de forță, bine dozate și efectuate cu greutate mici, pot fi recomandate mai ales dacă se respect **principiul fiziologic de creștere treptată a efortului**;
- ✱ **folosirea necorespunzătoare a mijloacelor pentru dezvoltarea forței** poate avea **efecte negative asupra procesului de creștere**.



Particularități psihice

- **sistemul nervos** se găsește în plin proces de dezvoltare, **aria corticală** a analizatorului motor se maturizează, funcția de analiză și sinteză a scoarței cerebrale **evoluează**;
- **elasticitatea și mobilitatea** accentuate a sistemului nervos justifică viteza de reacție motrică;
- **atenția** se intensifică, abilitățile intelectuale cresc, raționamentele și judecățile devin tot mai complexe, iar memoria își menține caracterul concret;
- se manifestă **dorința de a se elibera** de sub autoritatea persoanelor din jur.

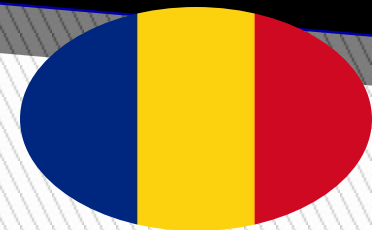
Respectarea particularităților de vârstă este esențială pentru prevenirea accidentărilor, evitarea suprasolicitării și menținerea interesului și a motivației pentru practicarea sportului de performanță.



Din punctul de vedere al pregătirii multianuale pentru jocul de handbal, vom folosi termenul de stadii, termen folosit în teoria antrenamentului din România.

În consecință, stadiile pregătirii în handbal, din punctul nostru de vedere sunt:

1. Stadiul de pregătire generală – cuprinde copiii cu vârste între 6/7 ani și 10 ani;
- 2. Stadiul de formare sportivă – cuprinde copii cu vârste între 11 și 14 ani;**
- 3. Stadiul pregătirii specializate – cuprinde tinerii cu vârste între 15 și 19 ani;**
4. Stadiul obținerii performanțelor maxime – cuprinde sportivii cu vârste între 19 și 24 ani;
5. Stadiul menținerii nivelului atins – cuprinde sportivii cu vârste peste 24 ani.



Aceste stadii se succed cronologic, fiind foarte importantă respectarea limitelor lor, în special din punctul de vedere al programării conținutului instruirii și al nivelului de efort solicitat.

Din punct de vedere metodic, apar anumite asemănări, în special între cea de-a **doua jumătate a stadiului II** cu **prima jumătate a stadiului III**.

„Antrenamentul sportiv nu constituie un proces instructiv-educativ nediferențiat, sarcinile, mijloacele, metodele precum și formele de organizare ale acestuia, mai ales la copii și juniori, deosebindu-se de la o vârstă la alta.”





- La nivelul juniorilor III ponderea componentelor antrenamentului ajunge la un anumit echilibru, mai ales în partea finală a acestui interval de timp.
- Procentul atribuit fiecărei componente este influențat de **calendarul competițional** existent, de **perioada** în care se află echipa (pregătitoare, competițională, tranziție), dar și în funcție de **vârsta sportivilor** angrenați în procesul de instruire.

Ponderea componentelor antrenamentului la juniori III

Partea lecției	Durata lecției de antrenament	Componente	Ponderea
1	90-120 minute	Pregătirea fizică	35%
2		Pregătirea tehnică	45%
3		Pregătirea tactică	20%



La încheierea stadiului de pregătire, un junior 3 trebuie să stăpânească bine :

Componente tehnice :

- ✱ **Prinderea mingii :** de pe loc și din deplasare cu două mâini, venită din lateral, din urmă și venită din urmă;
- ✱ **Pasarea mingii :** pasă " scurtă", "lungă", cu o mână de deasupra umărului și cu două mâini împinsă de la piept, de pe loc și din deplasare, pase pe diferite direcții, cu și fără adversar, oferită la încrucișare și la paravan, pase scurte și lungi din deplasare **(pe un pas și 2 pași)**.
- ✱ **Aruncarea mingii :** de pe loc, din alergare, din săritură (cu doi pași, trei pași), din plonjon cu cădere în față și rostogolit (extreme și pivoți), cu bătaie pe piciorul din partea brațului îndemânatic, de pe extremă din plonjon cu ducerea brațului lateral, cu boltă peste portar, din extremă cu plonjon din unghi mic, cu evitare din extremă-ju mână dreaptă, aruncare de pe pivot, de la 7m..



Driblingul: simplu și multiplu, cu variații de ritm, cu schimbarea direcției.

✱ **Fente:** de corp, de pasare urmată de pasare, de pasare urmată de aruncare, de aruncare urmată de pasare, de aruncare urmată de depășire, schimbări de direcție cu și fără minge.

✱ **Așezarea în teren:** ocuparea corectă a posturilor (poziționarea pe posturi) pe faza de atac și de apărare.

✱ **Deplasări cu/fără minge:** pas lateral, schimbări de direcție, pivotări, întoarceri, schimbul de oameni pentru fiecare post.

✱ **Poziția fundamentală de apărare:** deplasarea stânga-dreapta, înainte-înapoi, pentru fiecare post.

✱ **Atacarea adversarului cu minge:** cu corpul - prin împingeri, închideri (sau blocări) și la circulația pe semicerc.

✱ **Scoaterea mingii de la adversar:** din dribling (prin atac din față și din lateral) și din pasare (intercepție).



*Tactica de joc la nivel de juniori 3 trebuie sa asigure familiarizarea copiilor cu " **gândirea de joc**".*

Componente tactice :

Atac:

- poziționarea corectă pe posturi (ocuparea corectă a spațiilor);
- mișcarea în teren fără minge pentru demarcaj;
- colaborarea cu ceilalți jucători, relația 1/1, 2/1;
- depășirea adversarului;
- angajarea jucătorilor la semicerc (pivot, extremele în circulație);
- menținerea și schimbarea tempo-ului de joc;



Apărare :

- marcaj "om" la "om";
- relația 1/1;
- închiderea culoarelor (ajutor reciproc pentru blocarea adversarului cu minge);
- poziționarea corectă față de minge și adversar în funcție de postul ocupat;
- scoaterea mingii din dribling, din față și din lateral;

La acest nivel de vârstă începe **“automatizarea tehnicii”** și aplicarea ei în jocurile oficiale.

- Execuția corectă a paselor și aruncărilor sub presiunea unui adversar.
- Realizarea acțiunilor de atac în cupluri de posturi alăturate (E-I; I-C; C-PV).
- Exersarea încrucișărilor (simple, duble) și a schimbului de locuri (demarcarea după realizarea încrucișării).
- Exersarea acțiunii de atac: blocaj-plecare din blocaj (C-PV, I-PV).
- Exersarea aruncărilor de la 9m din paravan și de la 9m direct.



Componente tactice colective

- **Colaborarea în atac:** relația 2/2, crearea spațiilor libere prin atacarea culoarului, deplasare la semicerc, exersarea traseelor de deplasare și finalizare în superioritate numerică.
- **Contraatacul:** lansarea rapidă a atacului după recuperarea mingii de către portar sau un apărător (direct) și cu intermediar.
- **Colaborarea în apărare:** replierea, întâmpinarea jucătorului cu minge și schimbul de oameni, blocarea mingilor și colaborarea cu portarul, închiderea culoarelor în apărare.



➤ La nivelul juniorilor III, componentele tehnico-tactice se referă la dezvoltarea abilităților fundamentale privind tehnica de pasare, de aruncare, de deplasare în teren, colaborarea cu coechipierii și însușirea unor principii de bază pentru atac și apărare.

➤ **Scopul principal este dezvoltarea unei baze solide pentru performanță, NU neapărat tactici complexe sau scheme avansate.**

➤ Exersarea acțiunilor tehnico-tactice trebuie să fie în ritmul adaptat vârstei cu **MARE** accent pe **corectitudinea tehnică** și **jocul de echipă**.

➤ Este foarte important ca **sportivii să fie folosiți pe toate posturile**, astfel încât să înțeleagă acțiunile de atac și de apărare de joc



Obiective specifice la această categorie de vârstă:

- Dezvoltarea calităților motrice de bază (VÎRF);
- Înțelegerea noțiunii de echipă și de cooperare în atac și apărare;
- Cunoașterea regulamentului de joc;
- Realizarea bazei tehnico-tactice pentru tactici mai elaborate care vor fi învățate la nivel de junioare 2 și 1;
- Dezvoltarea atenției distributive, a vitezei de reacție în luarea deciziilor, spiritul de echipă, dezvoltarea empatiei și a inteligenței motrice;
- **La acest nivel de vârstă NU se recomandă în timpul jocului "Schimbare Atac-Apărare"**

Lăsați copii să evolueze în ambele faze de joc!



SURSE BIBLIOGRAFICE

Acsinte, A., 2007, *Handbal – predarea jocului în școala generală*, Editura Performantica, Iași.

Alexandrescu, N., 2012, *Metode complementare de pregătire a jucătoarelor de handbal junioare*, prez. Olimpiada tinerilor doctoranzi, org. EFS Pitești, 2012

Gyula, Z. (2016), *Teaching handball to young children*, Methodological handbook for the education;

Makenzie, B., 2005, *101 Performance Evaluation Tests*, Electric Word plc. Londra

Hantău, C., 2005, *Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Printech, București

König, H., 2007, *Youth Handball*, publicat: EHF Web Periodical,

[http:// www.eurohandball.com/Vienna](http://www.eurohandball.com/Vienna).

Macovei, Bogdan și co., 2014, *Orientarea metodică pregătirii în handbal*, editată de CSM București

Mihăilă, I., 2006, *Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță*, Ed. Universității Craiova

Mihăilă, I., 2006, *Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori*, Editura Universitaria, Craiova.

Rizescu, C., 2013, *Aspecte ale pregătirii tehnice și planificării antrenamentului la copii începători în handbal*, publicat pe www.frh.ro

Tudor V., 2013, *Măsurare și evaluare în sport*, edit. Discobolul, București

NCSA'Guiedo Tests and Assesments

<http://www.topendsports.com>

<http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>

