

**ÎNCĂLZIREA
PORTARILOR CU
CONTINUAREA
ÎNCĂLZIRII
JUCĂTORILOR DE CÂMP**

100
ANI DE
HANDBAL



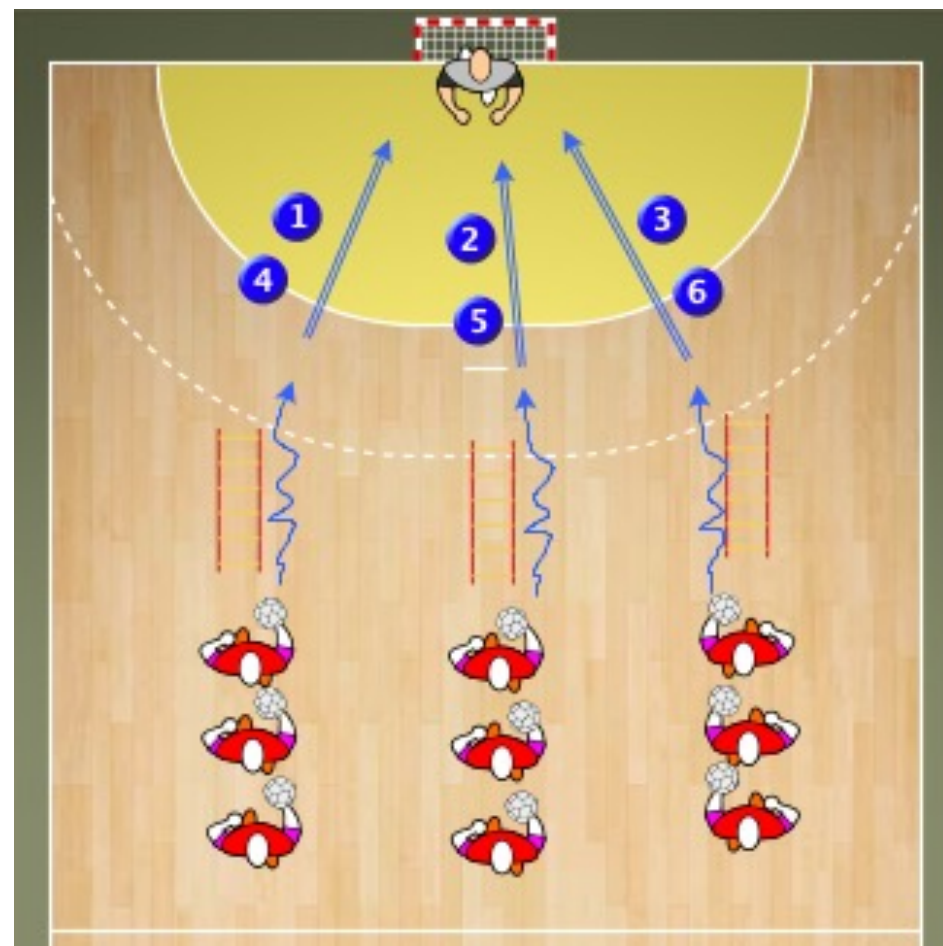
FRH

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Organizare: Colectivul este împărțit pe IS, C și ID, fiecare cu minge. În fața fiecărui șir se află câte o scăriță de coordonare. Portar în poartă.

Descriere: Se execută lucru la scărița de coordonare și aruncare la poartă în colțul scurt sus de către interii și la brațe de către C. Aruncările se succed consecutiv câte 3, de la stânga către dreapta.

Observații: La fiecare repetare, se schimbă mișcările în scărița de coordonare. Jucătorii încep lucrul la scărița de coordonare astfel încât să nu încetinească deplasarea portarului.

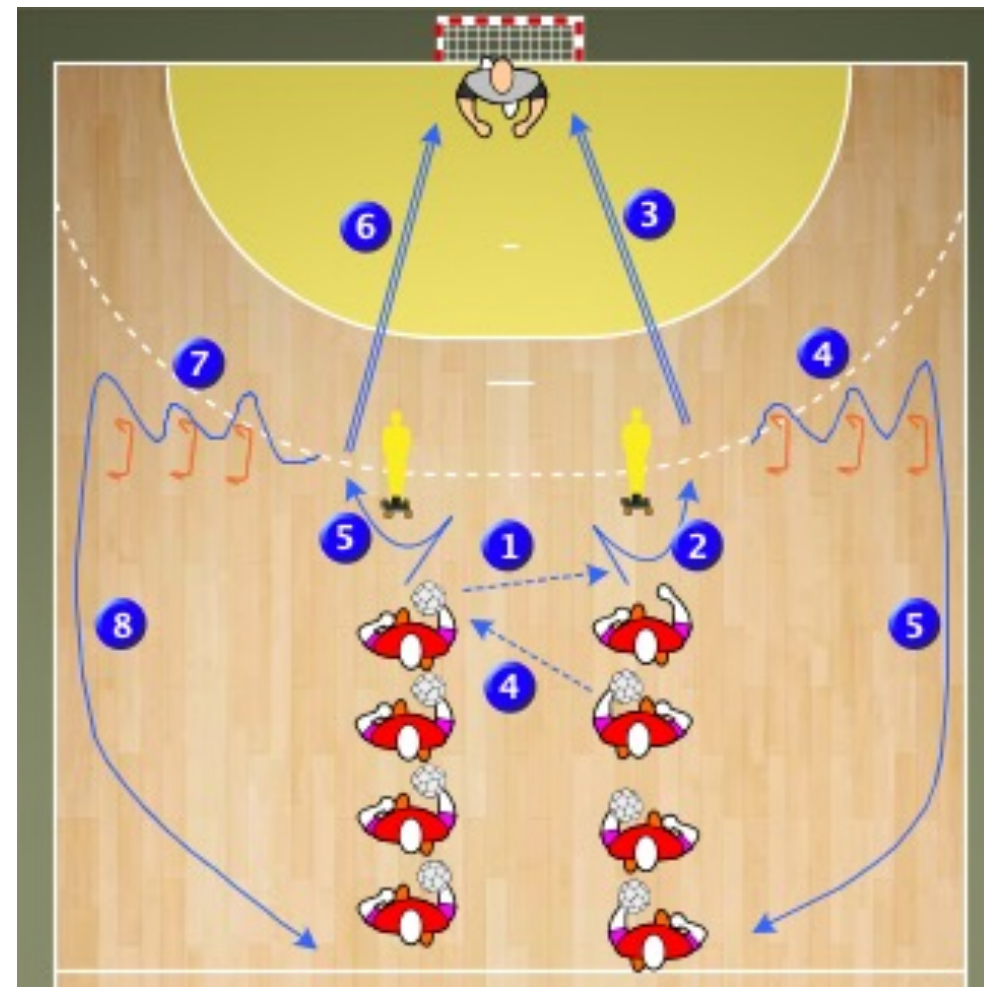


Organizare: Colectivul este împărțit pe IS și ID, fiecare cu minge, mai puțin primul jucător dintr-un șir. 2 manechine poziționate în fața celor două șiruri la 1,5m și câte 3 gărdulețe în exteriorul manechinelor, la o distanță de 1m, conform figurii.

Descriere: Jucătorul fără minge primește pasă de la interul opus, execută schimbare de direcție exterioară și aruncă la poartă din săritură în colțul scurt, oriunde. După aruncare se întoarce cu spatele la poartă, se poziționează lateral de primul gărduleț și execută pășire în viteză peste cele 3 gărdulețe, urmate de sprint până la coada șirului propriu.

Observații:

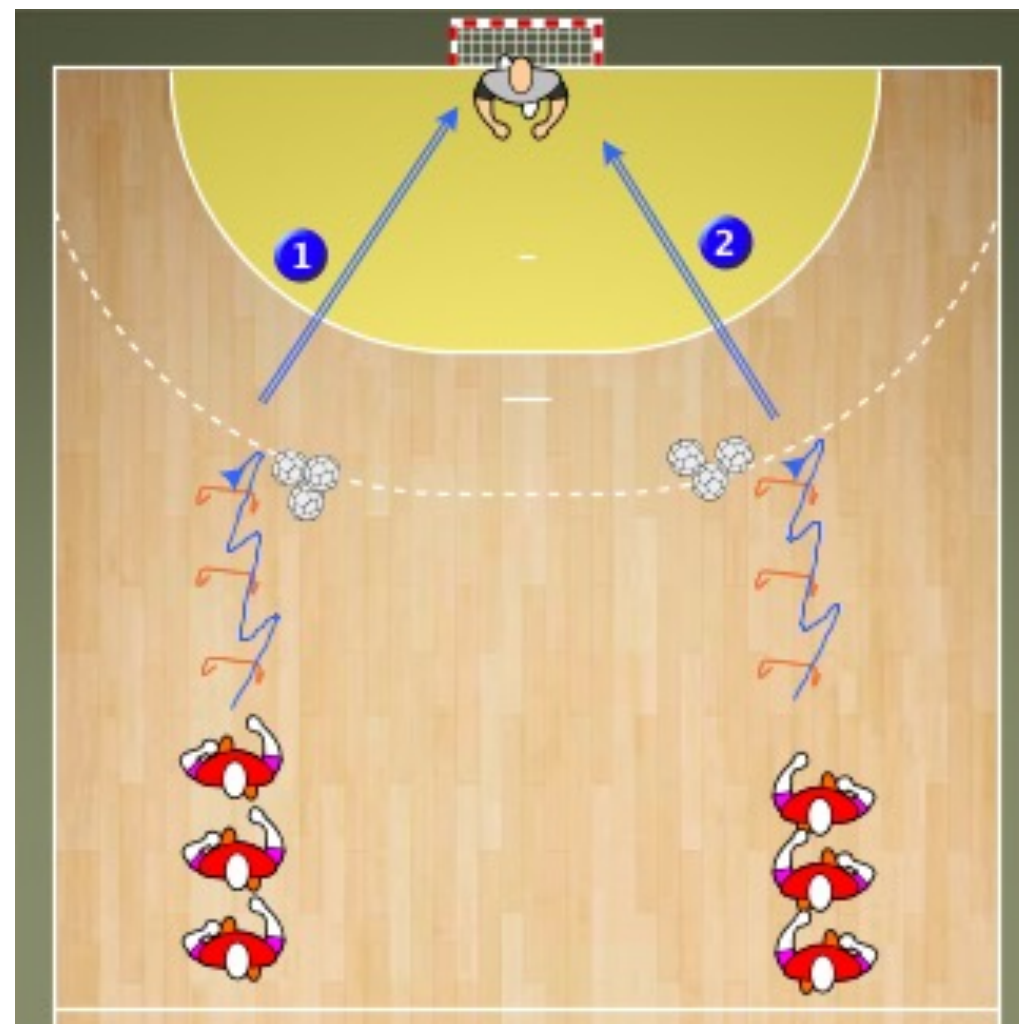
Următoarea pasă este dată astfel încât să nu fie încetinită deplasarea portarului.



Organizare: Colectivul este împărțit pe IS și ID. Portar în poartă. Câte 3 gardulețe sunt așezate pe sol, dispuse în linie în fața fiecărui șir, la 2m distanță între ele. Mai multe mingi așezate lângă ultimul garduleț de pe fiecare parte.

Descriere: IS execută sărituri de pe două pe două picioare peste gardulețe. După ultima aterizare, fără a păși, IS culege o minge, execută săritură pe două picioare cu aruncare la poartă de la 9m, în colțul scurt sus

Observații: Se lucrează alternativ, stânga-dreapta. Mingile sunt așezate pe sol cât mai aproape de garduleț, astfel încât jucătorul să nu fie nevoie să se deplaseze lateral pentru culegerea acestora.

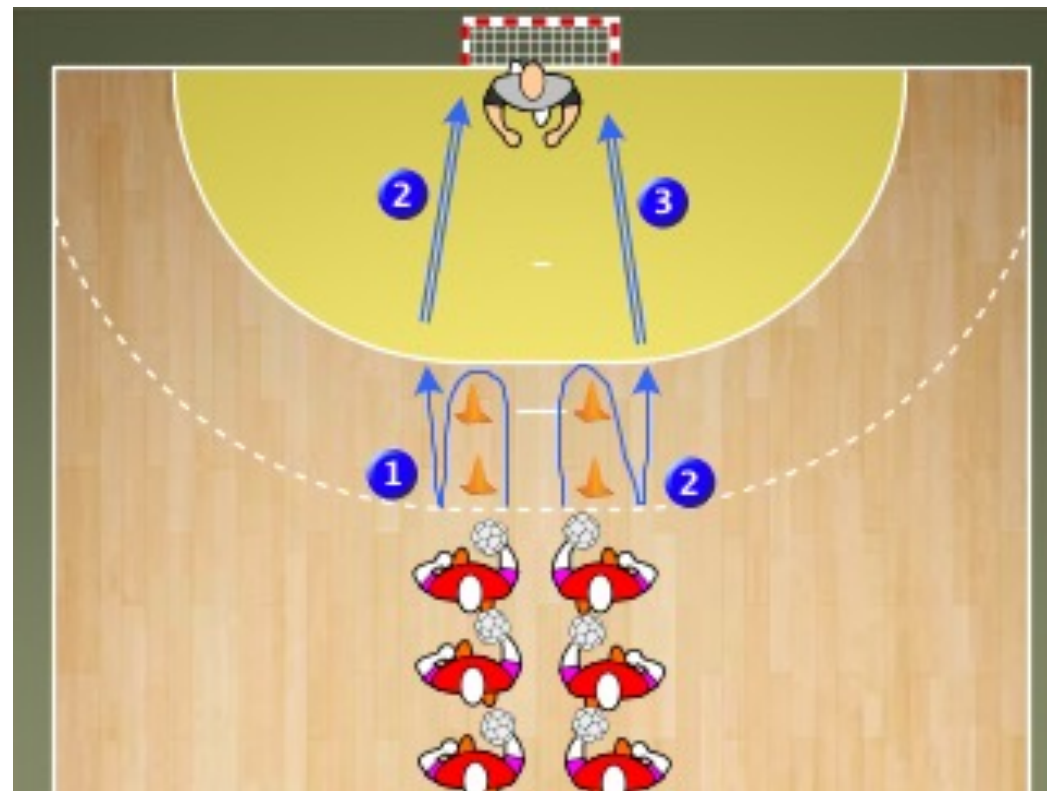


Organizare: Portar în poartă. Colectivul este împărțit pe posturile de IS și ID, fiecare cu minge. În fața fiecărui șir se află câte 2 jaloane, conform figurii.

Descriere: IS cu minge execută alergare în viteză cu ocolirea jalonului de la 7m dinspre interior spre exterior.

Când ajunge în dreptul celuilalt jalon, se oprește scurt și pătrunde spre poartă, aruncând din alergare.

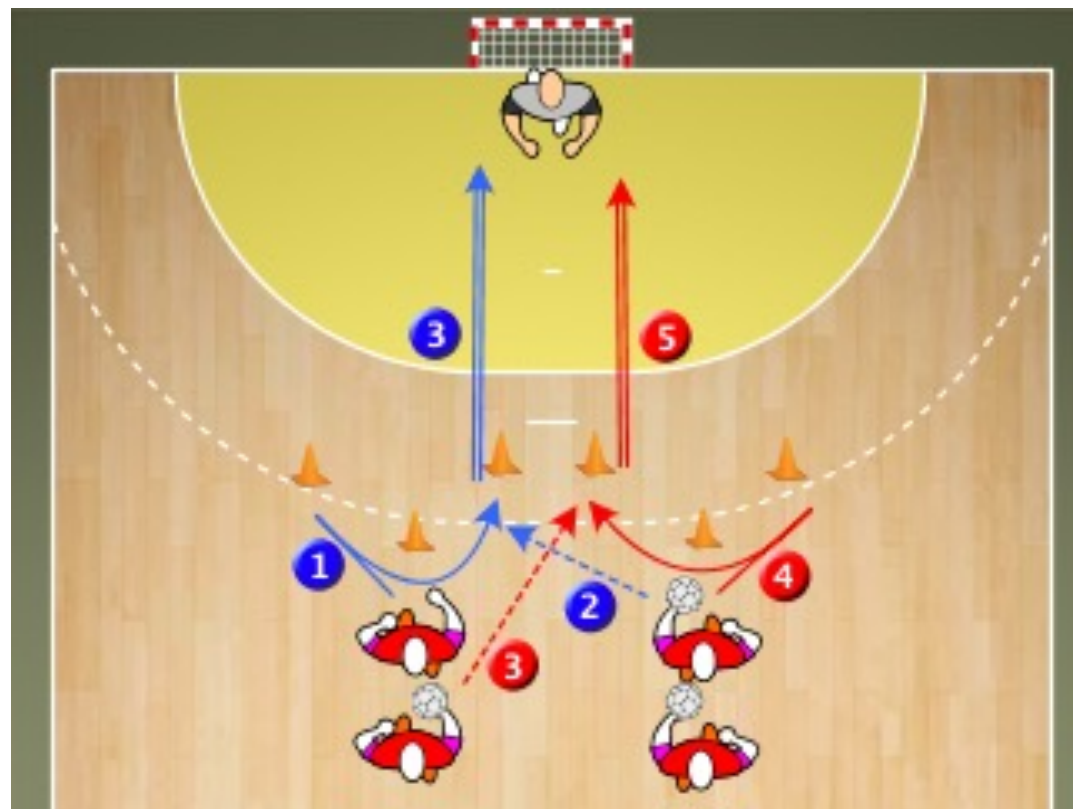
Observații: Se lucrează alternativ, stânga-dreapta. Următorul jucător pleacă astfel încât să nu fie încetinită deplasarea portarului. Se aruncă în colțul stânga-dreapta sus, stânga dreapta jos.



Organizare: Portar în poartă. Colectivul este împărțit pe posturile de IS și ID, fiecare cu minge, mai puțin primul IS. Câte 3 jaloane așezate pe sol, conform figurii. IS fără minge se află în dreptul jalonului din mijloc.

Descriere: Execută pătrundere spre poartă până la jalonul din stânga, retragere cu ocolirea jalonului din mijloc, primirea mingii de la ID și aruncare la poartă din săritură în colțul scurt joc.

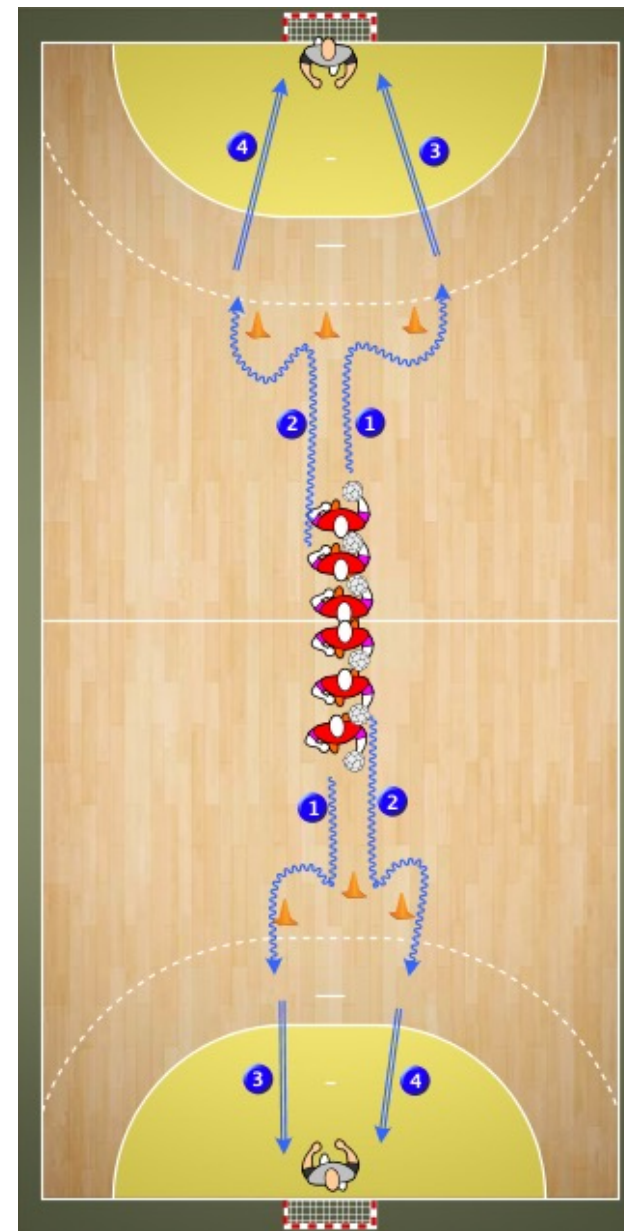
Observații: Se lucrează alternativ, stânga-dreapta. Următorul jucător pornește mișcarea astfel încât să nu fie încetinită deplasarea portarului.



Organizare: Portar în poartă. Colectivul este împărțit pe 2 șiruri care se află la centru terenului, cu fața către una dintre porți. Fiecare cu minge. Câte 3 jaloane sunt așezate la cele 2 semicercuri de 9m, conform figurii.

Descriere: Primul jucător din fiecare șir pornește în dribling spre jalonul din mijloc, unde schimbă direcția și continuă driblingul cu ocolirea jalonului din exterior.

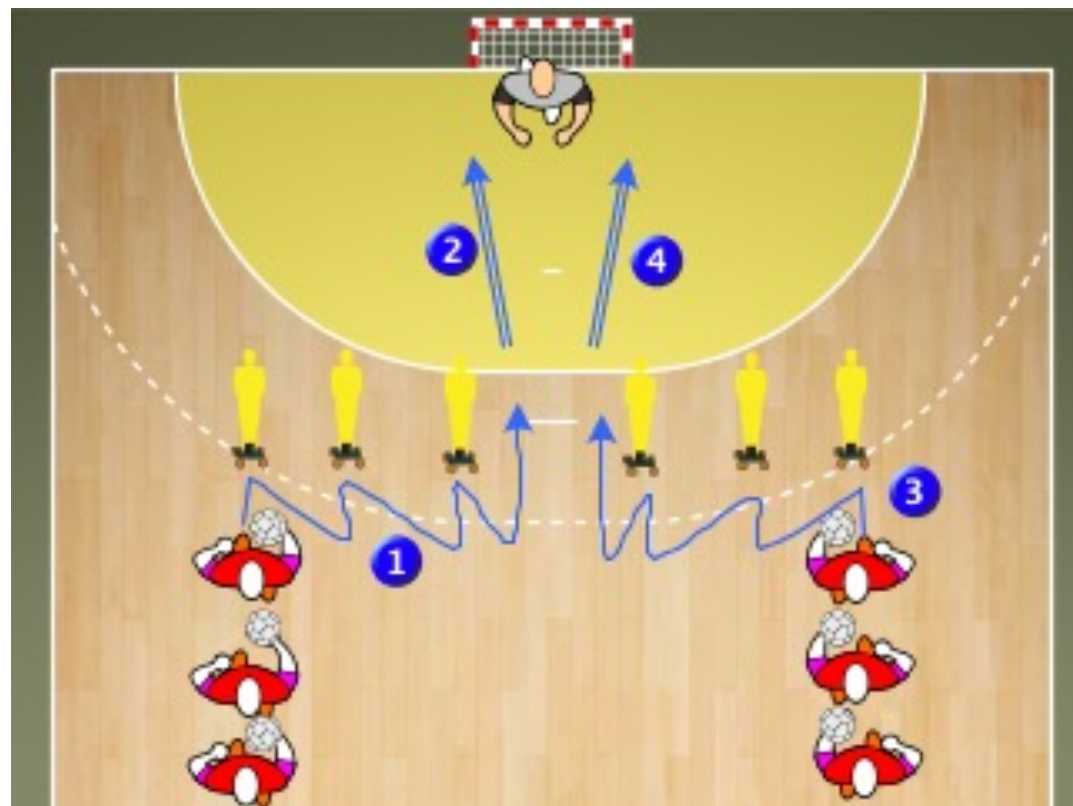
Observații: Se lucrează alternativ, stânga-dreapta. Următorul jucător al aceleiași șir execută schimbarea de direcție în partea opusă. După aruncare, jucătorii își recuperează mingea și trec la coada șirului opus. Se aruncă liber în colțul scurt.



Organizare: Portar în poartă. Colectivul este împărțit pe două șiruri, fiecare jucător cu minge. În fața celor 2 șiruri se află câte 3 manechine, conform figurii.

Descriere: Primul jucător din șirul din stânga execută ieșire-retragere, cu atingerea cu minge a fiecărui manechin. Aruncă la poartă din zonă centrală, din alergare.

Observații: Se lucrează alternativ, stânga-dreapta. Următorul jucător începe ieșirea la manechin astfel încât să nu fie încetinită deplasarea portarului. Se aruncă: scurt la semiînălțime.



Organizare: Portar în poartă. Colectivul este împărțit pe 2 șiruri care se află la semicercul de 6m, cu fața spre poarta opusă.

Descriere: Primul jucător din fiecare șir pornește în același timp. Jucătorii dintr-un șir execută dribling iar jucătorii din celălalt șir execută, din alergare cu mingea în mână, schimbare de direcție la întâlnirea cu jucătorii din celălalt șir.

Observații: Următorul jucător din fiecare șir pleacă la 3m după jucătorul din față. Se aruncă stânga-dreapta sus, stânga-dreapta jos.

