



INDIVIDUALIZAREA EXTREMEI

Exerciții



100
ANI DE
HANDBAL



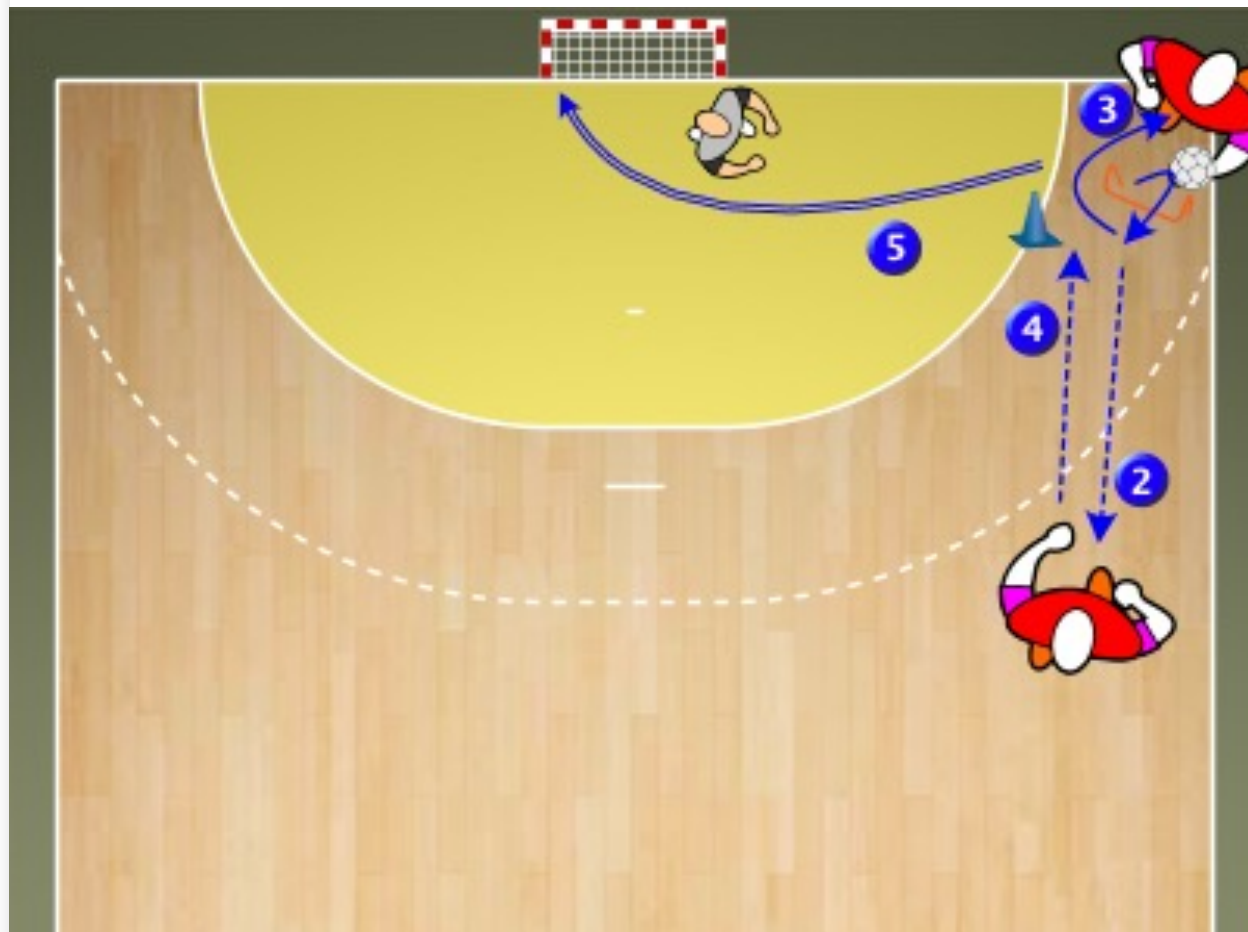
FRH

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Organizare: extrema cu minge în colțul terenului, la 1 metru, în fața acestuia, un garduleț. Un inter pe aceeași parte a terenului, fără minge, portar în poartă

Descriere: Extrema efectuează o săritură de pe două pe două picioare peste obstacol, după aterizarea pasează mingea interului și se retrage cu spatele în colțul terenului. Interul repasează extremei, care aruncă la poartă din unghi, folosind maxim 2 pași de elan.

Observații: Săritura peste garduleț nu trebuie să fie înaltă. Se pune accent pe viteza folosită la deplasarea cu spatele în colțul terenului și la intrarea în minge la reprimire. Astfel, interul poate pune presiune pe extremă pasându-i mingea puțin mai devreme.



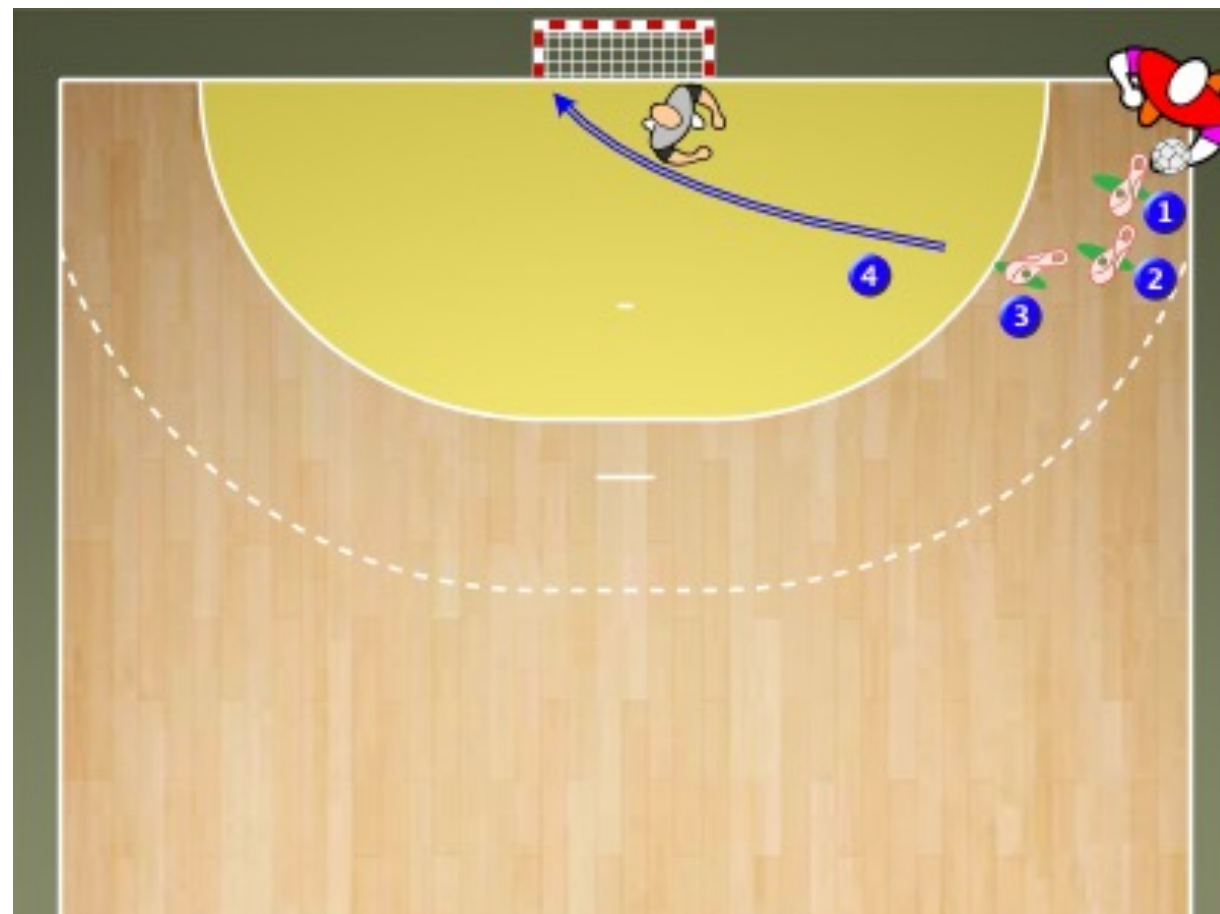
Organizare: extrema cu minge în colțul terenului. În fața acesteia 3 semne pe sol, marcate cu bandă adezivă

Descriere:

ED: săritură de pe două picioare cu aterizare pe piciorul stâng pe primul marcaj, urmată de săritură de pe piciorul stâng cu aterizare pe același picior pe al doilea marcaj și pas înainte pe piciorul drept spre al treilea marcaj, punct din care se realizează și săritura care precedă aruncarea la poartă din unghiul extremei.

ES: săritură de pe două picioare cu aterizare pe piciorul drept pe primul marcaj, urmată de săritură de pe piciorul drept cu aterizare pe același picior pe al doilea marcaj și pas înainte pe piciorul stâng spre al treilea marcaj, punct din care se realizează și săritura care precedă aruncarea la poartă din unghiul extremei.

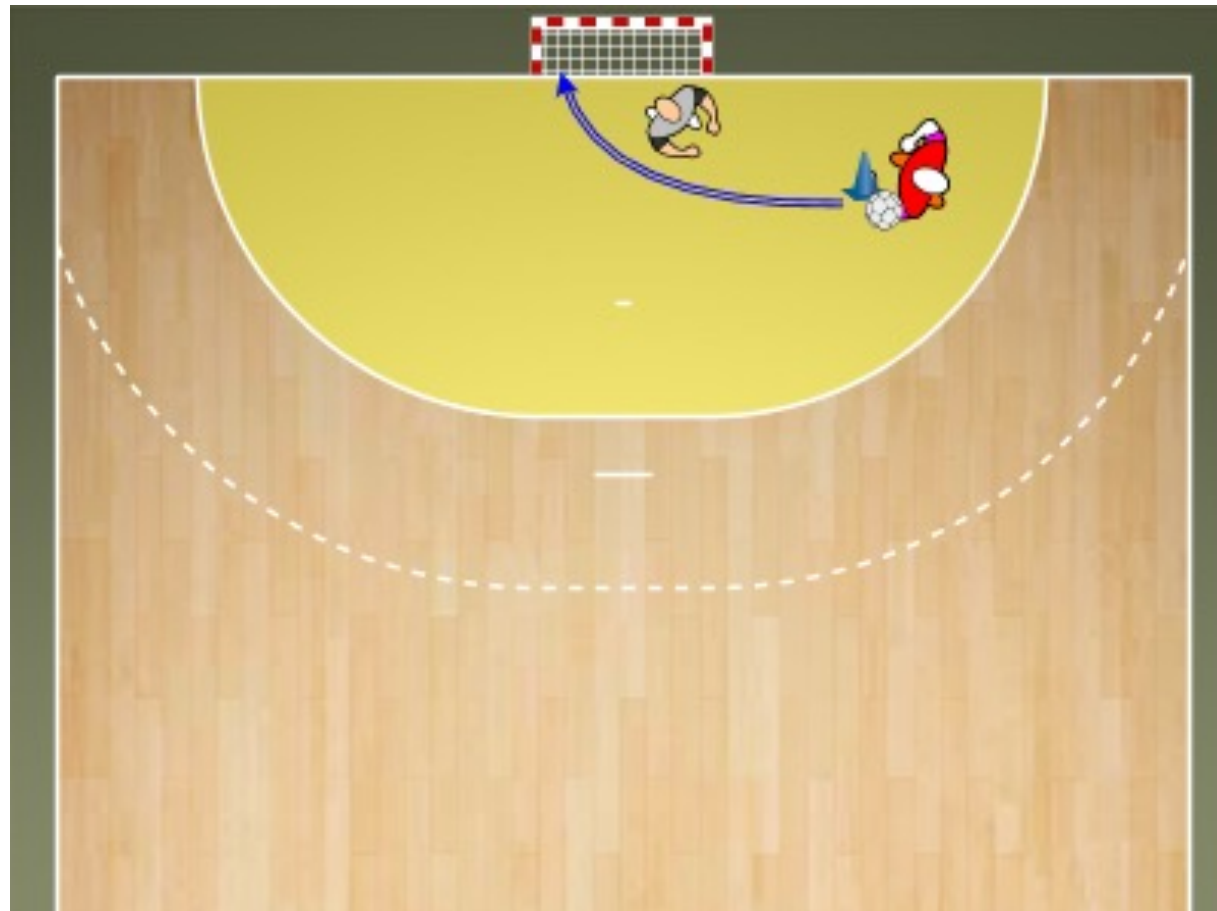
Observații: Se urmărește viteza de realizare a săriturilor. De asemenea, ultimul pas trebuie să fie scurt și extrem de rapid, pentru a dezvolta la maxim puterea în săritură.



Organizare: Fiecare extremă cu mingea, portar în poartă, un con înalt.

Descriere: Înainte de începerea exercițiului, extrema trebuie să execute o imitare a aruncării din colțul terenului, în locul în care aterizează în semicerc, se așază un con. Extrema se poziționează în fața conului, cu piciorul brațului de aruncare în dreptul conului. Aruncarea se va efectua de pe loc, din semicerc. Jucătorul nu are voie să pășească în lateral cu piciorul de sprijin, dar are voie să facă fentă de aruncare.

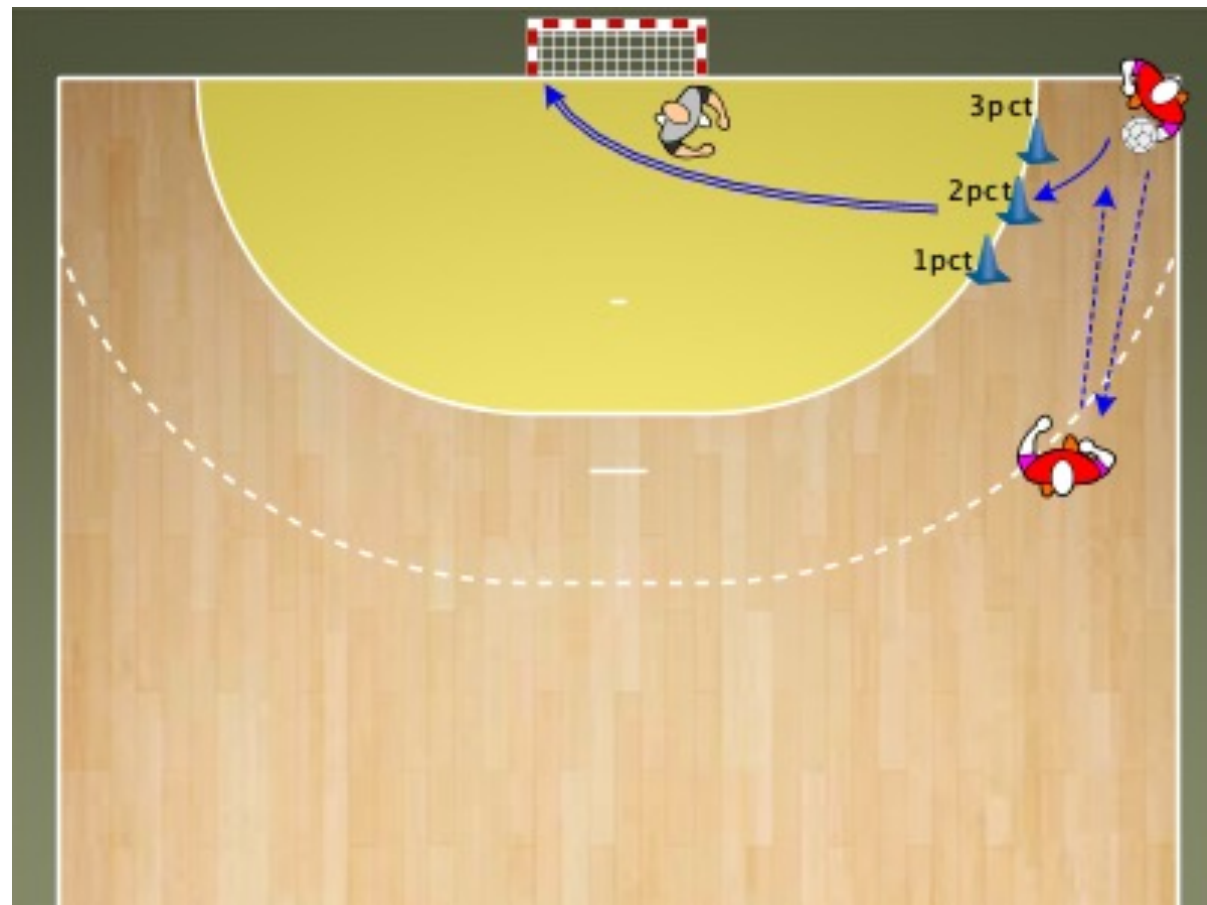
Observații: Se urmărește mărirea unghiului de aruncare prin mișcările realizate la nivelul trenului superior, mobilitatea brațului de aruncare și a încheieturii pumnului.



Organizare: Fiecare extremă cu minge, un coechiper fără minge pe interul apropiat. 3 conuri dispuse pe semicercul de 6m, astfel încât să delimiteze 3 unghiuri diferite de aruncare pentru extremă

Descriere: Extrema trebuie să arunce la poartă angajată de către inter, alegându-și unghiul de aruncare. Golul înscris se punctează cu 3, 2, 1 punct de la unghiul cel mai mic la unghiul cel mai mare. Fiecare extremă are număr egal de aruncări. Câștigă extrema care a ajuns prima la 10 puncte.

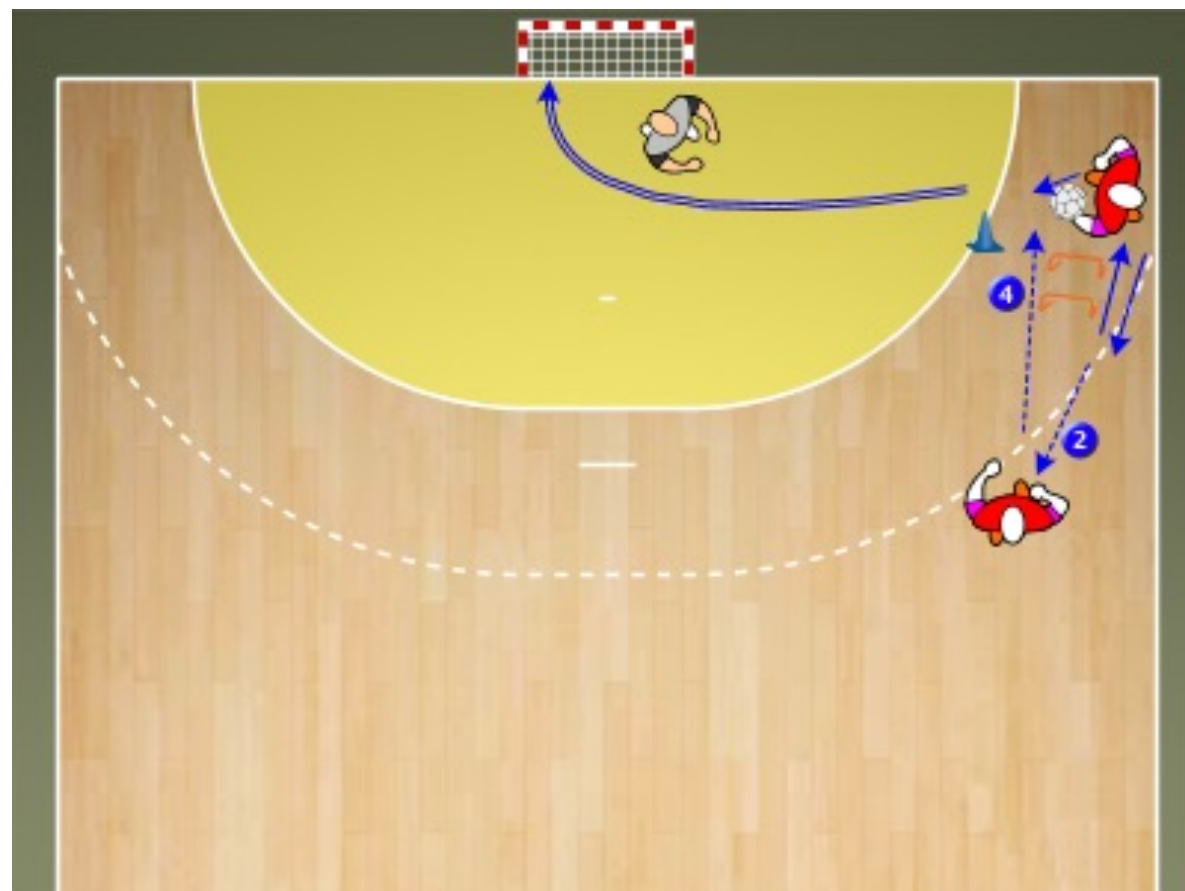
Observații: Fiecare jucător trebuie să-și facă strategia în funcție de numărul de puncte acumulate atât de el, cât și de ceilalți jucători.



Organizare: Extrema cu minge, 2 gărdulețe dispuse perpendicular pe semicerc, inter pe aceeași parte fără minge, portar în poartă, con pentru delimitarea unghiului.

Descriere: Extrema cu minge poziționată lateral de primul gărduleț. Execută sărituri laterale de pe două pe două picioare peste cele 2 gărdulețe, dinspre exterior spre interior, pasează mingea interului, execută săriturile peste gărdulețe înapoi, primește mingea de la inter și aruncă la poartă din unghiul delimitat de con.

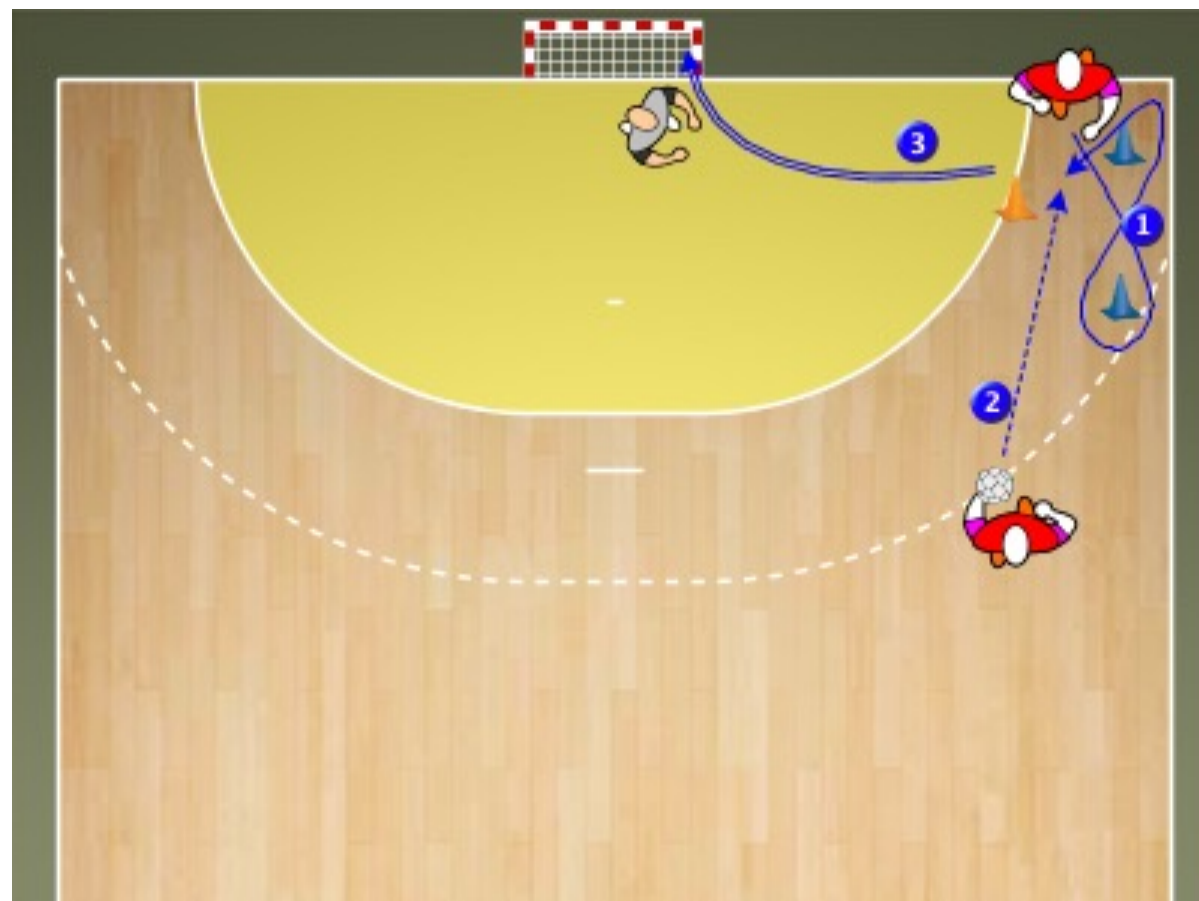
Observații: Concentrare pe viteza săriturilor peste obstacole. De asemenea, concentrare pe reprimirea mingii de la inter în cea mai mare viteză spre poartă.



Organizare: Extremă în colțul terenului, interul de pe aceeași parte cu minge, portar în poartă. 1 con delimitează unghiul de aruncare, alte două conuri așezate unul la semicercul de 9m, celălalt la 2 metri în spate.

Descriere: Extrema este poziționată lateral interior de conul cel mai apropiat de linia de poartă. Execută alergare în mare viteză până la conul de la 9m, îl ocolește din exterior spre interior, se întoarce cu spatele la primul con, îl ocolește dinspre interior spre exterior, primește mingea de la inter în pătrundere spre poartă și aruncă.

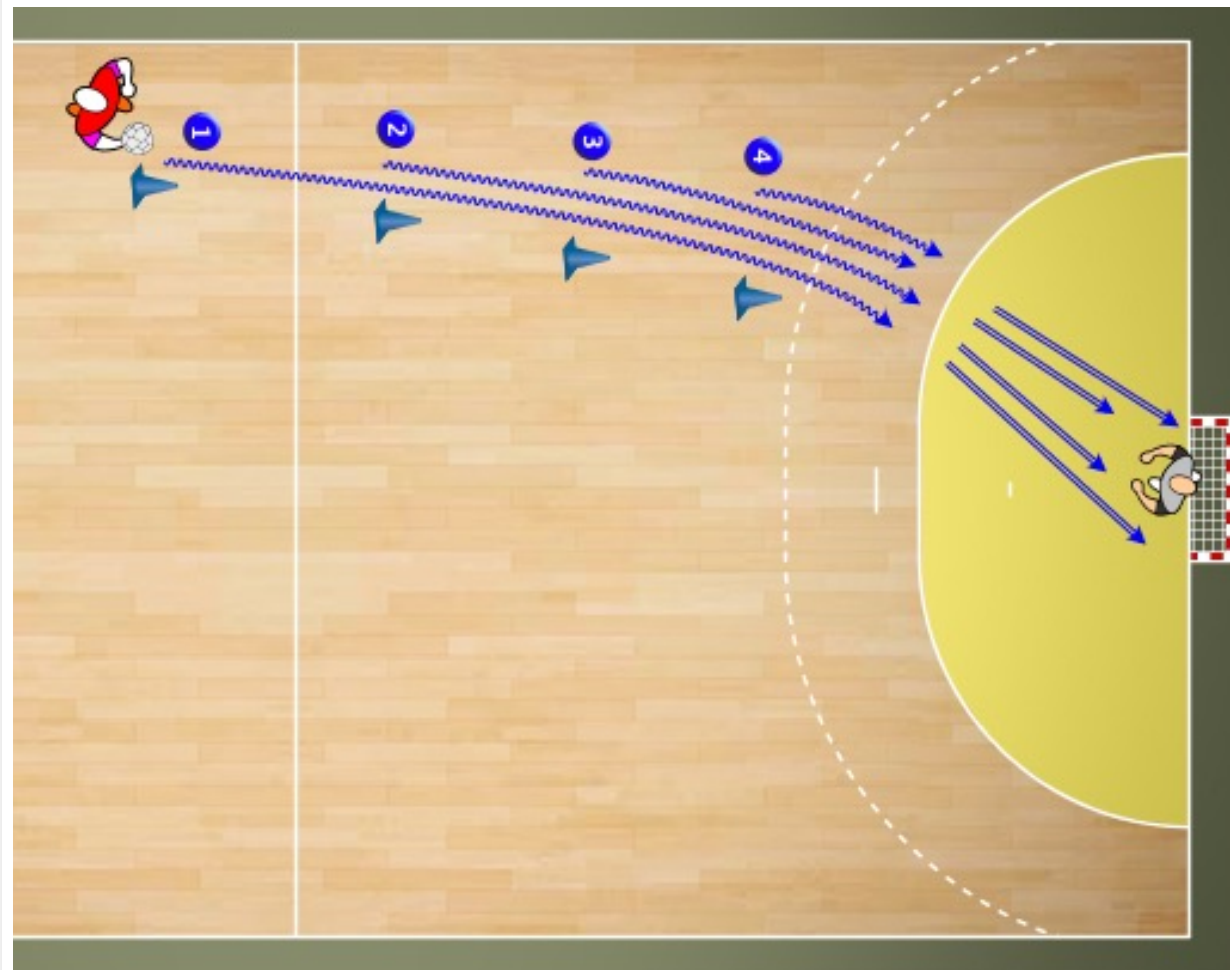
Observații: Se urmărește viteza cu care extrema se deplasează între conuri, dar și viteza în care prinde mingea pentru aruncare.



Organizare: Extrema cu minge, 4 conuri dispuse în linie, pe $\frac{3}{4}$ din terenul de handbal, portar în poarta adversă.

Descriere: Din dreptul conului cel mai îndepărtat de poartă, extrema pornește în dribling în exteriorul conurilor spre poarta adversă, unde aruncă la poartă din interiorul semicercului de 9m. Orice aruncare finalizată cu gol înseamnă întoarcerea și plecarea din dreptul următorului con. Orice aruncare ratată înseamnă întotdeauna întoarcerea la cel mai îndepărtat con, de unde reia traseul. Exercițiul se încheie în momentul în care jucătorul înscrie 4 goluri consecutive.

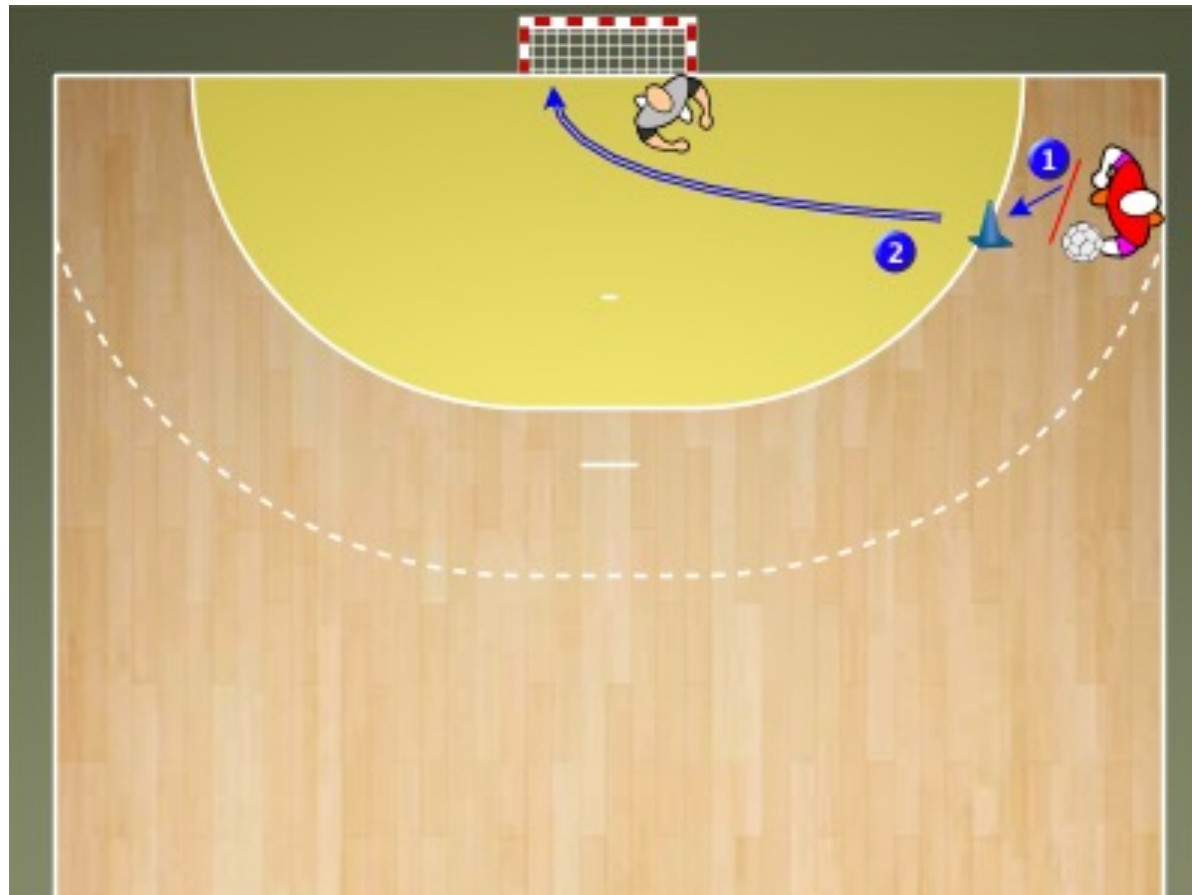
Observații: Concentrare maximă la finalizare! Exercițiul se poate încheia după 4 aruncări, dar poate dura foarte mult, dacă intervin ratările. Astfel, intervine oboseala. În acest moment, concentrarea la finalizare pe fond de oboseală este foarte importantă!



Organizare: fiecare extremă cu minge, portar în poartă, un con plasat la semicercul de 6m, pentru delimitarea spațiului de aruncare, o linie trasată pe sol la un metru depărtare de semicercul de 6m.

Descriere: Jucătorul cu minge se află în spatele liniei, trebuie să facă un singur pas pe piciorul opus brațului de aruncare, înainte de a arunca la poartă din săritură.

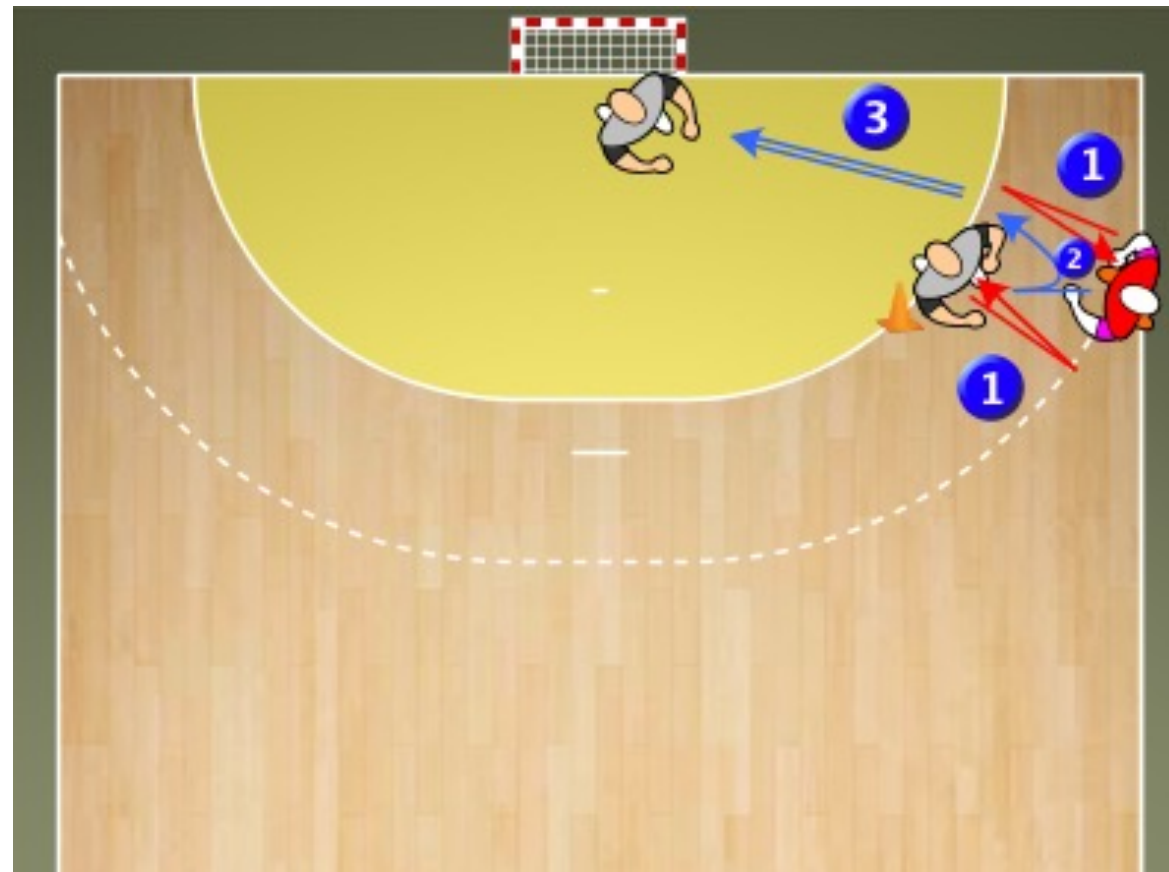
Observații: Pasul nu poate fi făcut spre înainte, pe linia portarului, ci oblic spre con, pentru mărirea unghiului de aruncare.



Organizare: Atacant – apărător (ED-ALS) cu o minge. Portar în poartă. Un jalon așezat la semicercul de 6m care delimitează spațiul de acțiune.

Descriere: ED cu minge se află la intersecția semicercului de 9m cu linia laterală, ALS în fața extremei. La 3 m de apărător, pe semicercul de 6m, se află un jalon. La semnal sonor, ED aleargă în cea mai mare viteză până la semicercul de 6m pe care îl atinge cu piciorul și înapoi în alergare cu spatele la punctul de plecare, iar ALS aleargă în cea mai mare viteză până la semicercul de 9m pe care îl atinge cu piciorul și înapoi în alergare cu spatele la punctul de plecare. Se joacă relația de 1:1 cu încercarea de finalizare a ED.

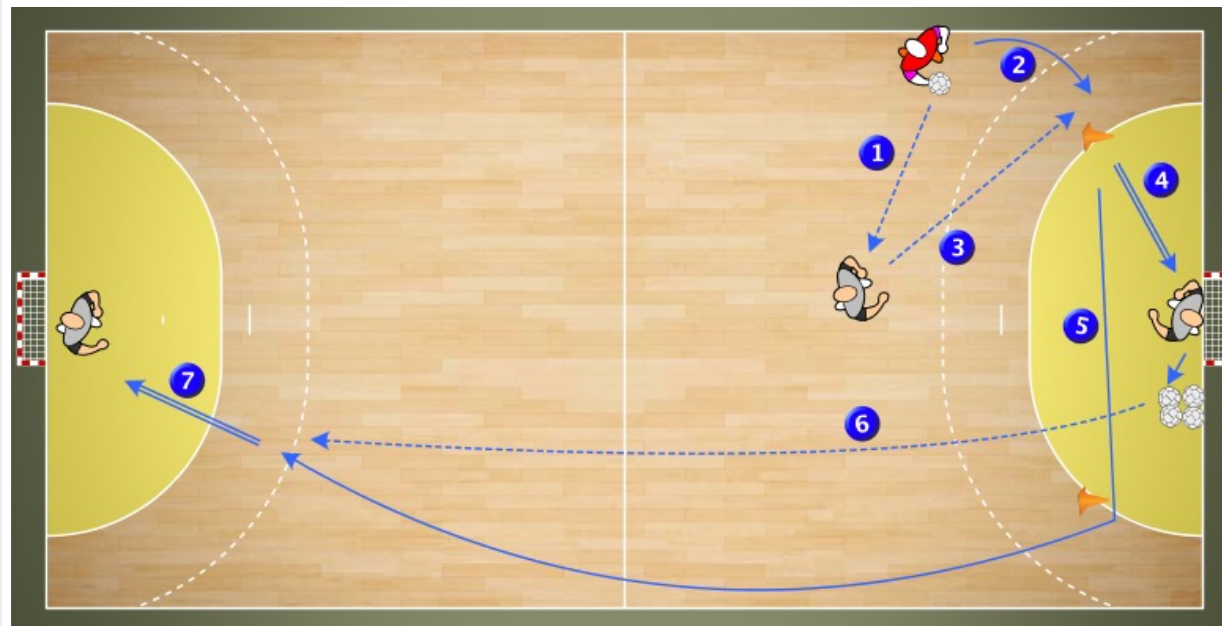
Observații: Extrema urmărește să se deplaseze atât de repede, încât apărătorul să nu aibă timp suficient să se poziționeze ideal pentru raportul de 1 la 1.



Organizare: Extremă cu minge, centru – jucător de legătură, câte un portar în fiecare poartă. 2 jaloane așezate la semicercul de 6m delimitează unghiul extremei. Mingii de rezervă în semicercul la care se finalizează prima dată.

Descriere: Extrema cu minge se află lângă linia laterală a terenului, la 2m depărtare de semicercul de 9m. Pasează mingea la centru, reprimește și aruncă la poartă. După aruncare, extrema aleargă prin semicerc, ocolește jalonul din partea opusă și aleargă pe contraatac. În același timp, portarul culege o altă minge și pasează mingea extremei în jumătatea adversă, care aruncă la poartă.

Observații: După prima aruncare, extrema trebuie să alerge în cea mai mare viteză pe traseul stabilit, astfel încât portarul care a cules o nouă minge din semicerc să nu fie nevoit să aștepte cu lansarea contraatacului în jumătatea adversă.



RECOMANDĂRI:

- În locul unor sesiuni speciale de individualizare de 45-60 minute, alegeți secțiuni de 12-15 minute, inserate în 3-4 antrenamente din programul săptămânal obișnuit, care să cuprindă 3-4 exerciții de individualizare. Eliminați astfel suprasolicitarea brațului de aruncare
- Exercițiile de individualizare cu posibil efort fizic intens (Ex.8) se programează întotdeauna ultimele și niciodată în cadrul unui antrenament în care celelalte teme ale antrenamentului au presupus tot efort fizic intens. Alternanța intensității în antrenament este extrem de importantă!