



INDIVIDUALIZAREA JUCĂTORILOR DE 9M



100 ANI DE
HANDBAL



FRH

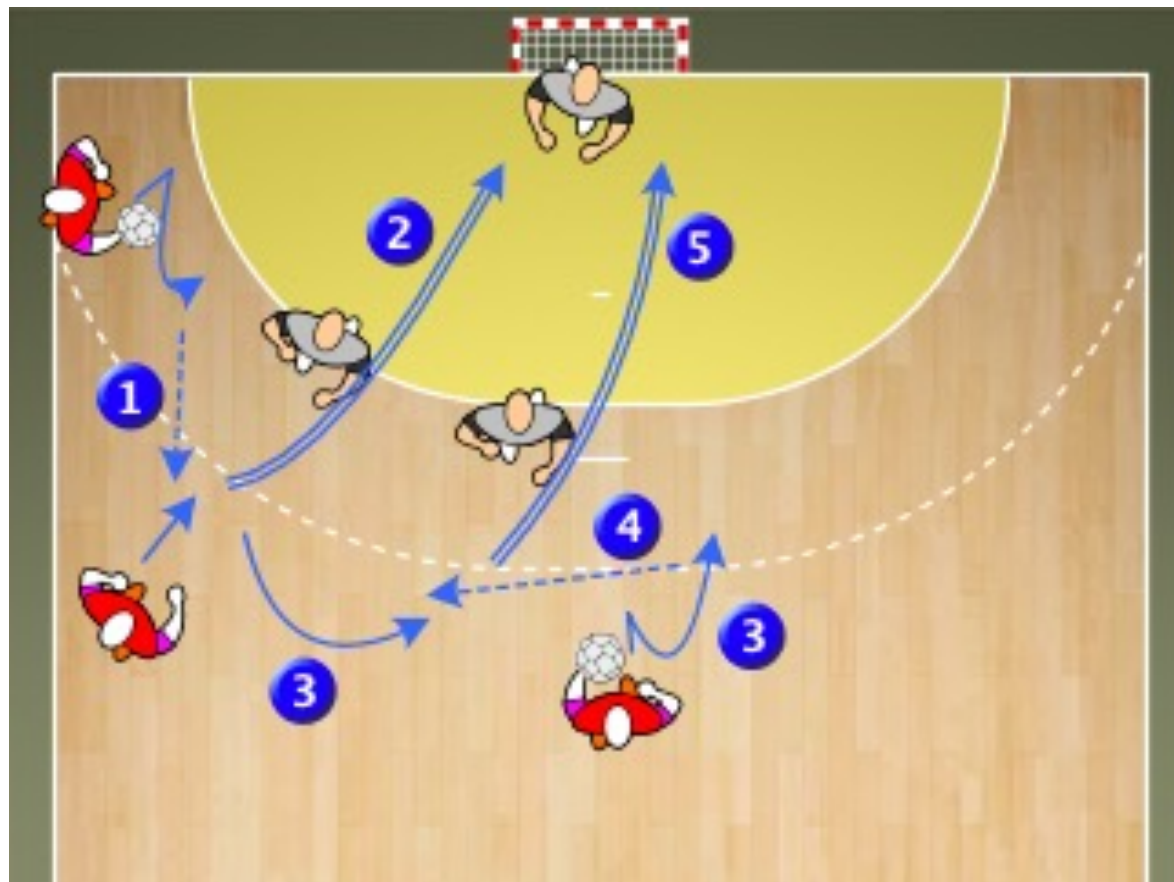
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Organizare: 3 jucători cu 2 mingi în atac (ES, IS, C), doi apărători (AID, ACD), portar în poartă.

Descriere: Apărătorii nu se pot deplasa. Aceștia încearcă să blocheze aruncarea mingii.

ES cu minge pătrunde spre poartă și pasează mingea la IS care aruncă de la distanță pe deasupra AID. După aruncare, se retrage cu spatele în poziția inițială și vine cu bulcă în zona centrală. Primește mingea de la C și aruncă la poartă din săritură pe deasupra ACD.

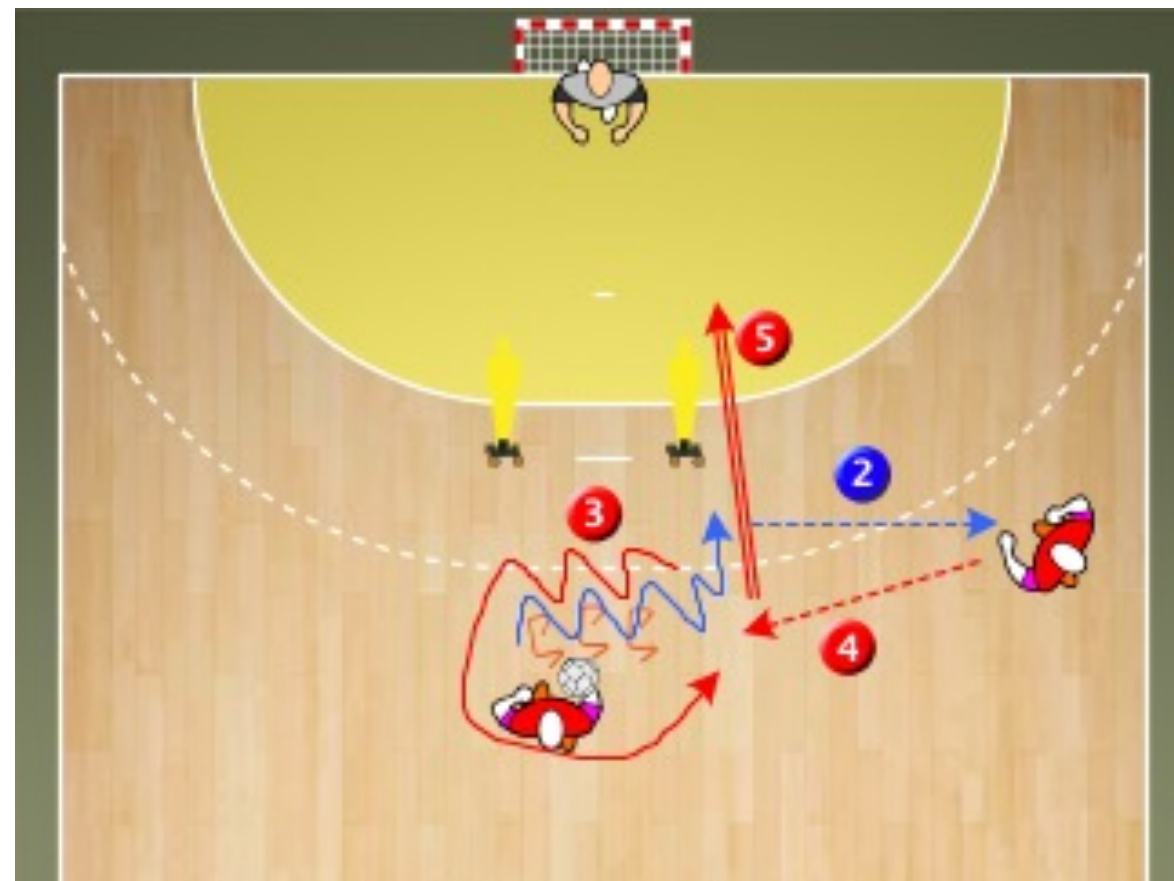
Observații: Se urmărește sincronizarea în ES și IS, respectiv C și IS.



Organizare: C cu minge, un ID cu rol de pasator. Portar în poartă. 2 manechine poziționate pe posturile de ACS și ACD. 3 gărdulețe așezate pe sol, conform figurii.

Descriere: C cu minge execută pășire laterală spre dreapta, peste gărdulețe (drept-stâng între fiecare gărduleț). Continuă cu pătrundere spre poartă atacând ACS, pasă la ID, pășire înapoi peste gărdulețe (stâng-drept între fiecare gărduleț), retragere cu spatele și pătrundere spre ACS. În pătrundere primește mingea de la ID și aruncă la poartă din săritură de la distanță.

Observații: Lucrul la gărdulețe se efectuează cu brațul îndemânatic în poziție de aruncare.

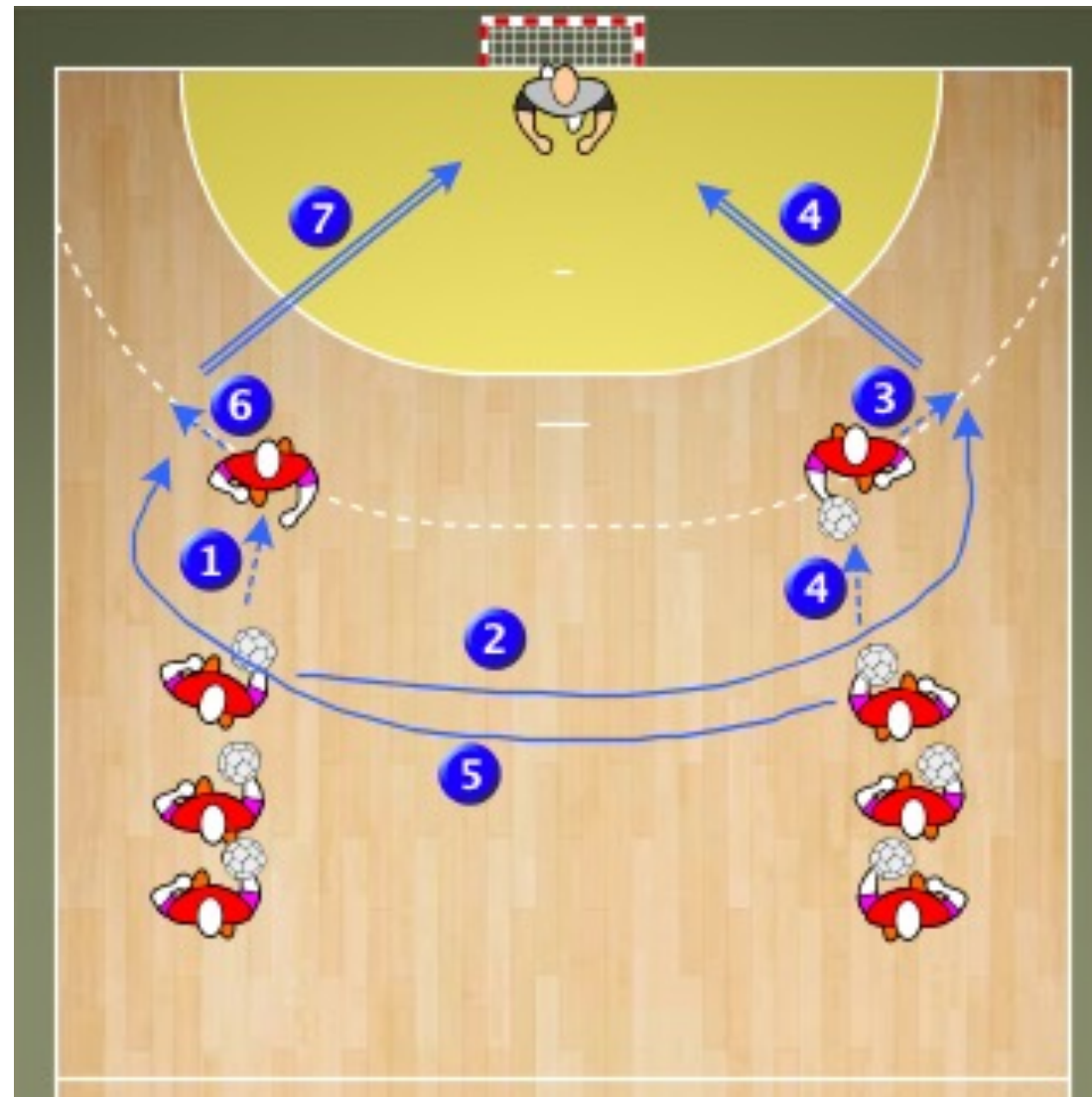


Organizare: Doi jucători cu rol de pasator la semicercul de 9m, cu spatele la poartă. Restul jucătorilor de câmp fiecare cu minge pe postul de IS și ID. Portar în poartă.

Descriere: Unul dintre jucătorii de legătură are minge. Exercițiul începe de la interul care are în față jucător de legătură fără minge (în figură, IS).

IS pasează mingea la jucătorul din față și aleargă spre celălalt jucător de legătură, de la care primește mingea și aruncă la poartă. În momentul în care jucătorul de legătură pasează mingea IS pentru aruncare, ID pasează acestuia și urmează același traseu ca și IS, pe partea opusă a terenului.

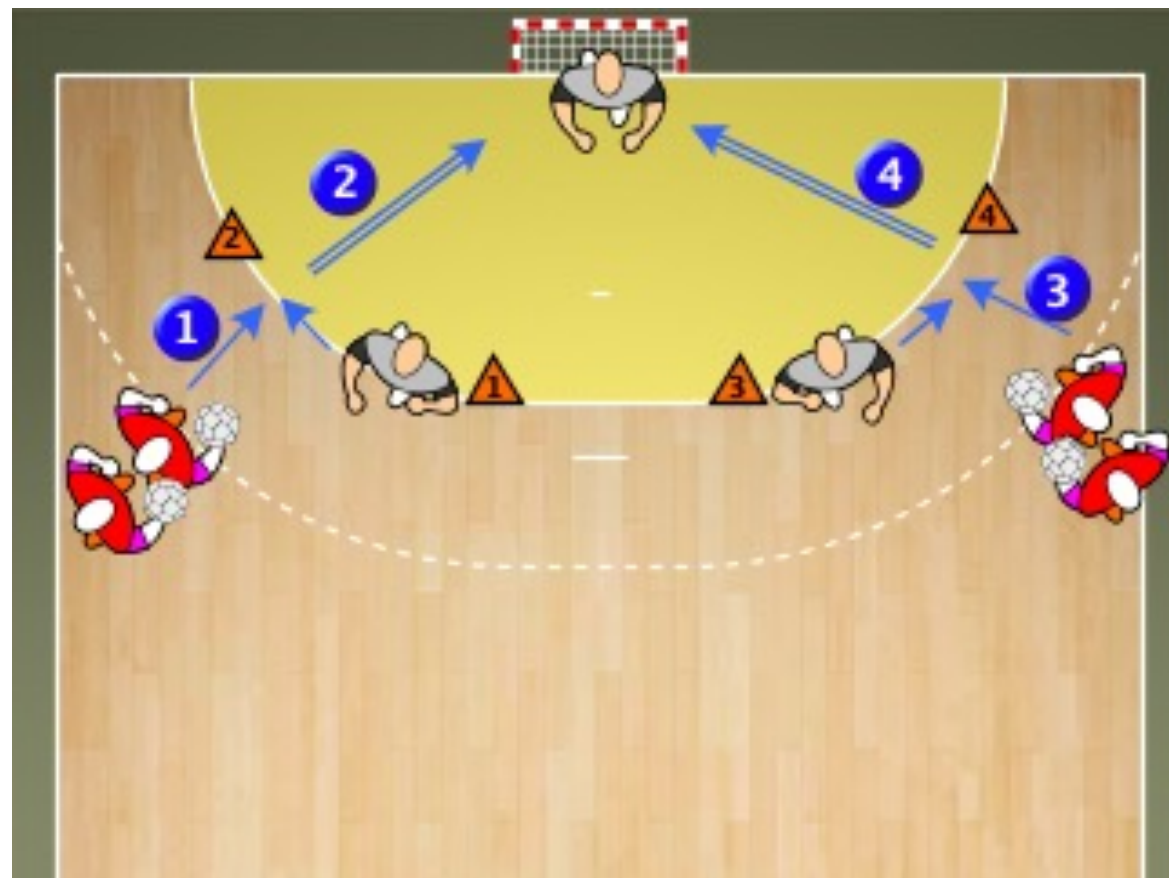
Observații: Jucătorii de legătură folosesc pasa oferită ca procedeu de pasare. Interii trebuie să pătrundă spre poartă cât mai aproape de jucătorii de legătură.



Organizare: Doi apărători (AIS și AID), restul jucătorilor cu minge pe posturile de IS și ID. Portar în poartă. 4 jaloane delimitează spațiul de acțiune, conform figurii.

Descriere: AID se află în dreptul jalonului 2, atingându-l cu mâna. IS cu minge are piciorul opus brațului de aruncare pe semicercul de 9m. IS. Folosind cei (maxim) 3 pași de elan, trebuie să pătrundă în culoar și să arunce de la semicerc. AID are voie să se deplaseze doar în momentul în care IS a făcut prima mișcare.

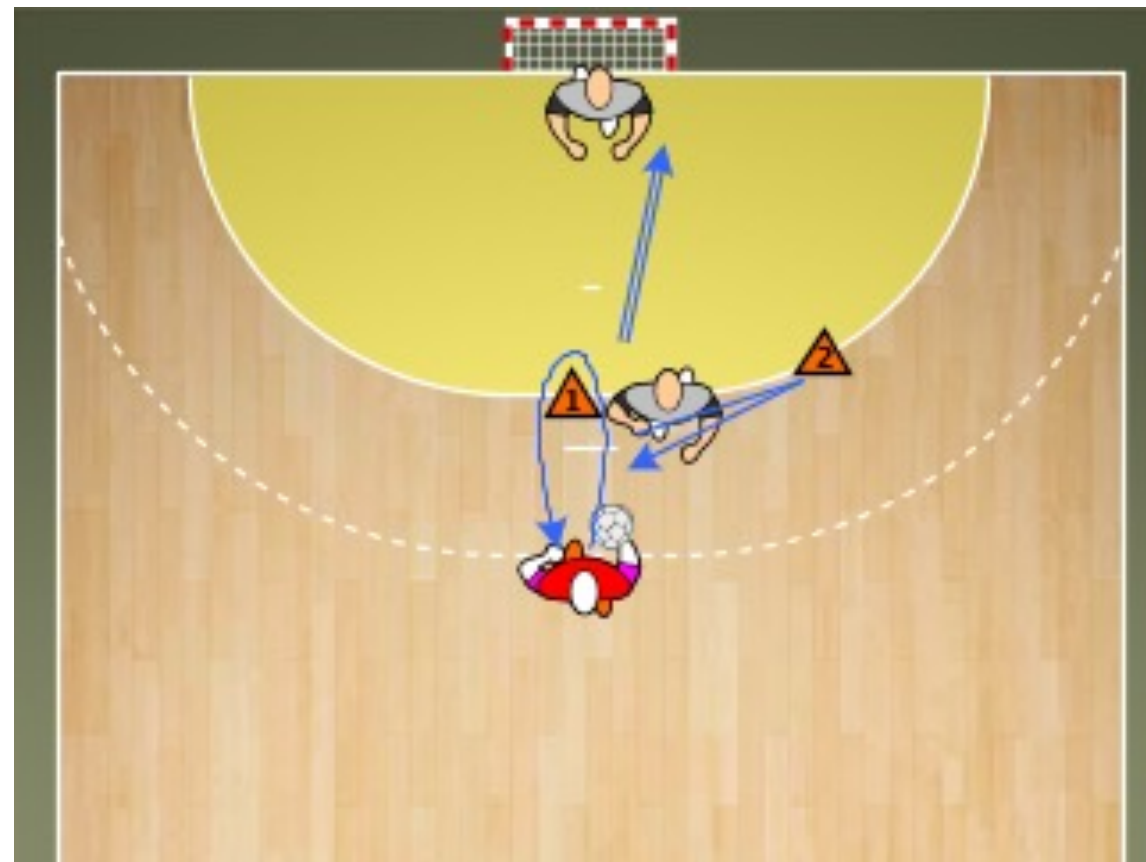
Observații: Se lucrează alternativ stânga-dreapta.



Organizare: 2 jaloane delimitează spațiul de acțiune conform figurii. C cu minge cu un picior pe semicercul de 9m. AC este poziționat la semicercul de 6m, cu o mână pe jalonul 1.

Descriere: C hotărăște momentul în care începe acțiunea. Acesta se deplasează spre jalonul din față, îl ocolește dinspre interior spre exterior și se întoarce în alergare cu spatele la punctul de plecare. AC pornește doar la momentul primei mișcări a C. Se deplasează lateral la jalonul 2 și înapoi. Se joacă relația de 1:1 dacă AC reușește să se întoarcă în timp util.

Observații: C urmărește să efectueze traseul în viteză maximă, astfel încât să poată arunca la poartă din pătrundere, fără să fie nevoit să joace relația de 1:1.

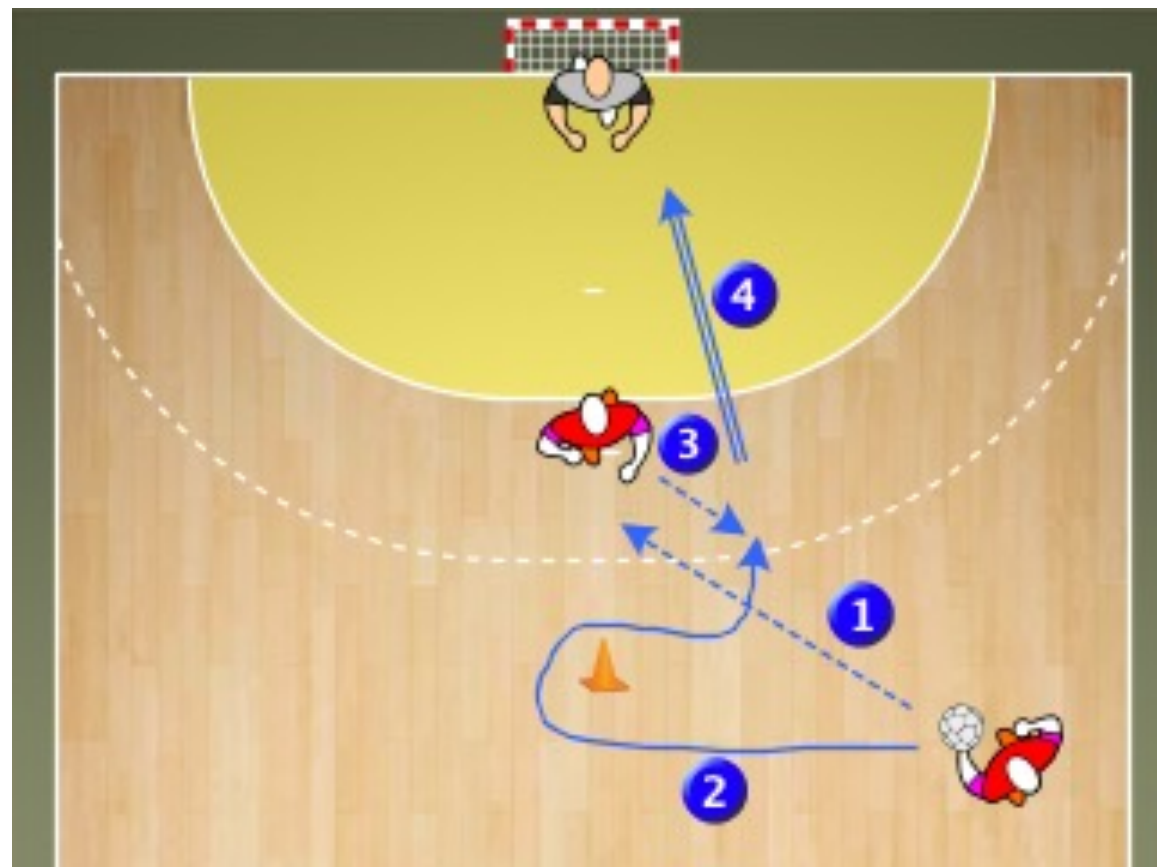


Organizare: ID cu minge și un apărător, la semicercul de 6m. Portar în poartă. 1 jalon delimitează spațiul de acțiune, conform figurii.

Descriere: IS pătrunde spre poartă, pasează mingea apărătorului și aleargă către jalon, pe care îl ocolește.

Reprimește mingea în pătrundere spre poartă, aruncând de la distanță din săritură. Apărătorul încearcă blocarea mingii.

Observații: Apărătorul nu are voie să iasă, doar să se deplaseze lateral, pentru a se poziționa în fața atacantului.



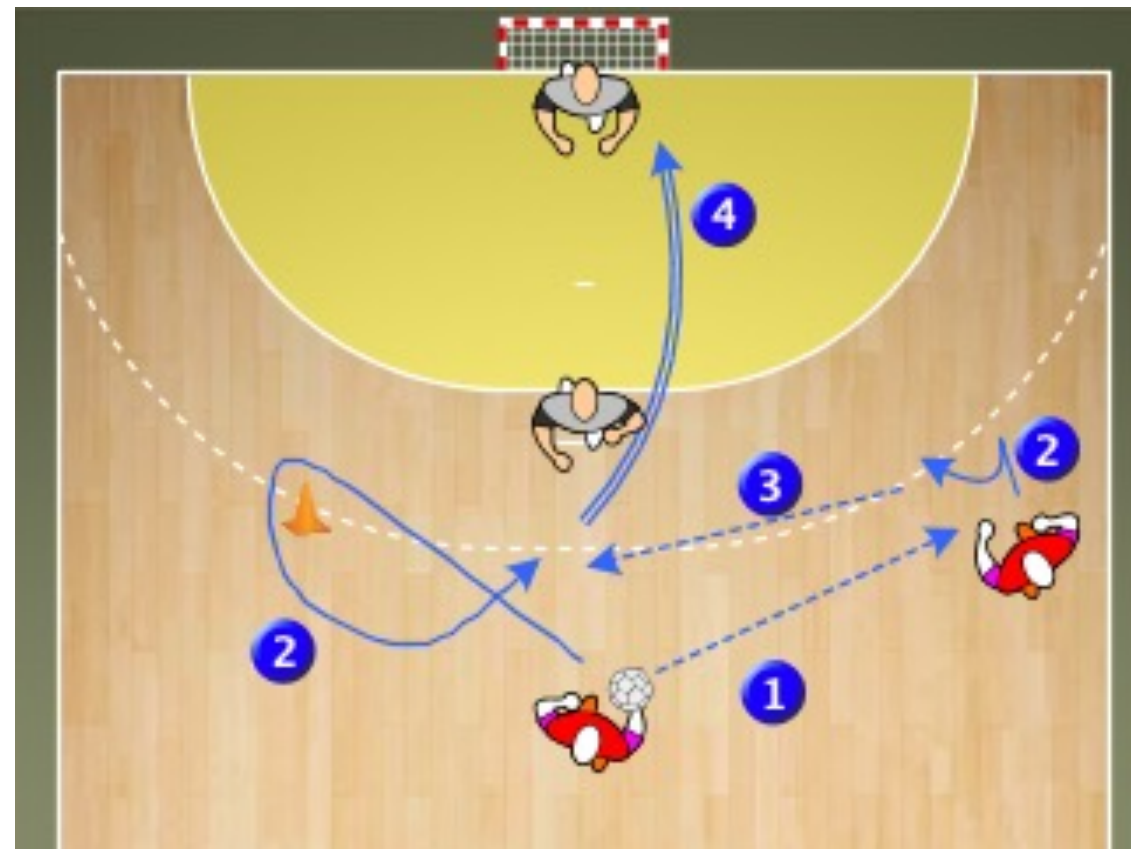
Organizare: C cu minge, ID cu rol de pasator, AC la semicercul de 6m, portar în poartă. Un jalon așezat pe sol la semicercul de 9m, în dreptul IS.

Descriere:

Apărătorul se poate deplasa doar lateral, încercând să blocheze aruncarea la poartă.

C pasează mingea la ID. În timp ce acesta pătrunde spre poartă, C aleargă în viteză, ocolește conul dinspre interior spre exterior, reprimește mingea și aruncă la poartă de la distanță, pe deasupra apărătorului.

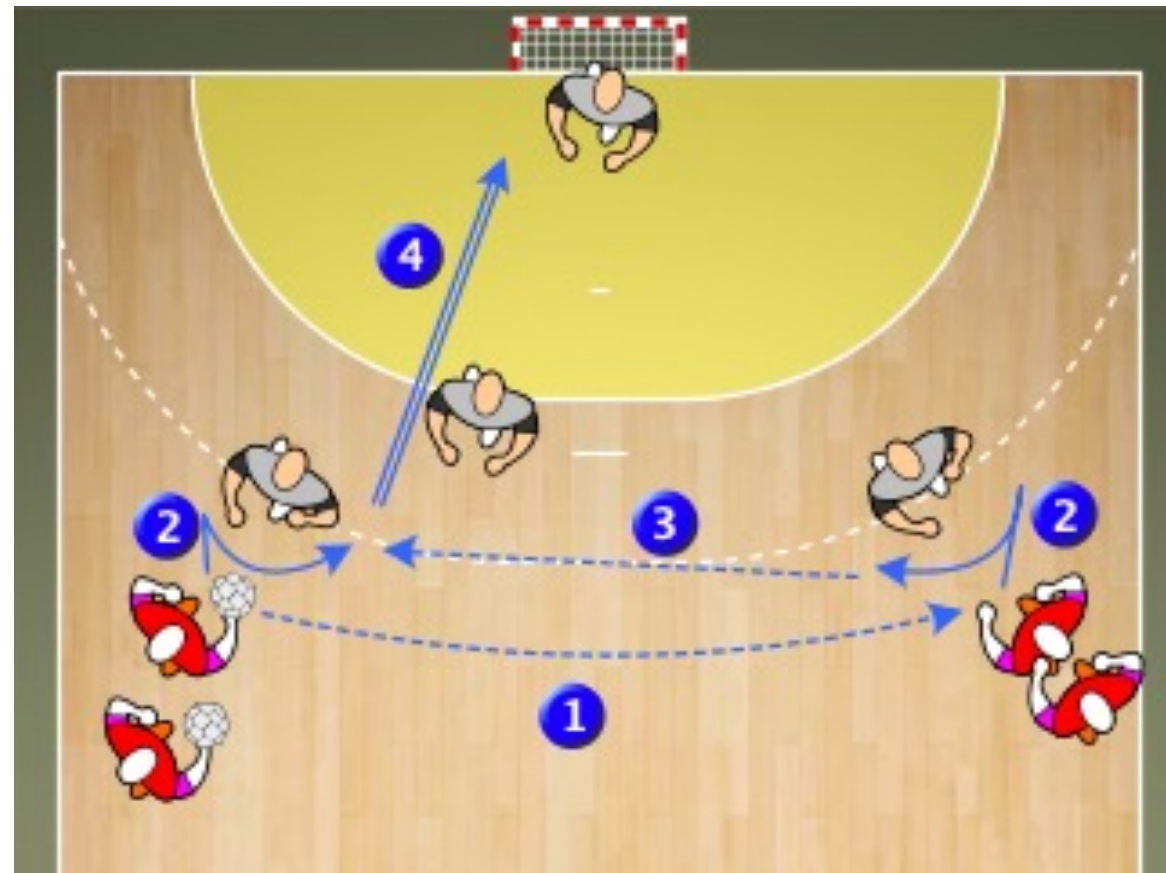
Observații: Traseul fără minge al jucătorului din centru este întotdeauna cu fața spre poartă.



Organizare: IS și ID în atac, în fața acestora 2 apărători semi activi la semicercul de 9m, al treilea apărător la semicercul de 6m. Portar în poartă

Descriere: IS pătrunde spre poartă și pasează mingea la ID. ID execută fentă cu schimbare de direcție exterior-interior și repasează mingea la IS, care a executat aceeași fentă, dar fără minge. IS aruncă la poartă de la distanță, peste apărătorul care încearcă să blocheze mingea.

Observații: Se urmărește sincronizarea între schimbarea de direcție fără minge a IS și pasa venită de la ID, astfel încât aruncarea să se realizeze de la 8,5m-9m distanță de poartă.



Organizare: Atacant-apărător, portar în poartă. Câteva mingi așezate pe sol la nivelul centrului și interului dreapta.

Descriere: Atacantul are 3 aruncări de la distanță, peste apărător, de pe posturile de IS, C și ID.

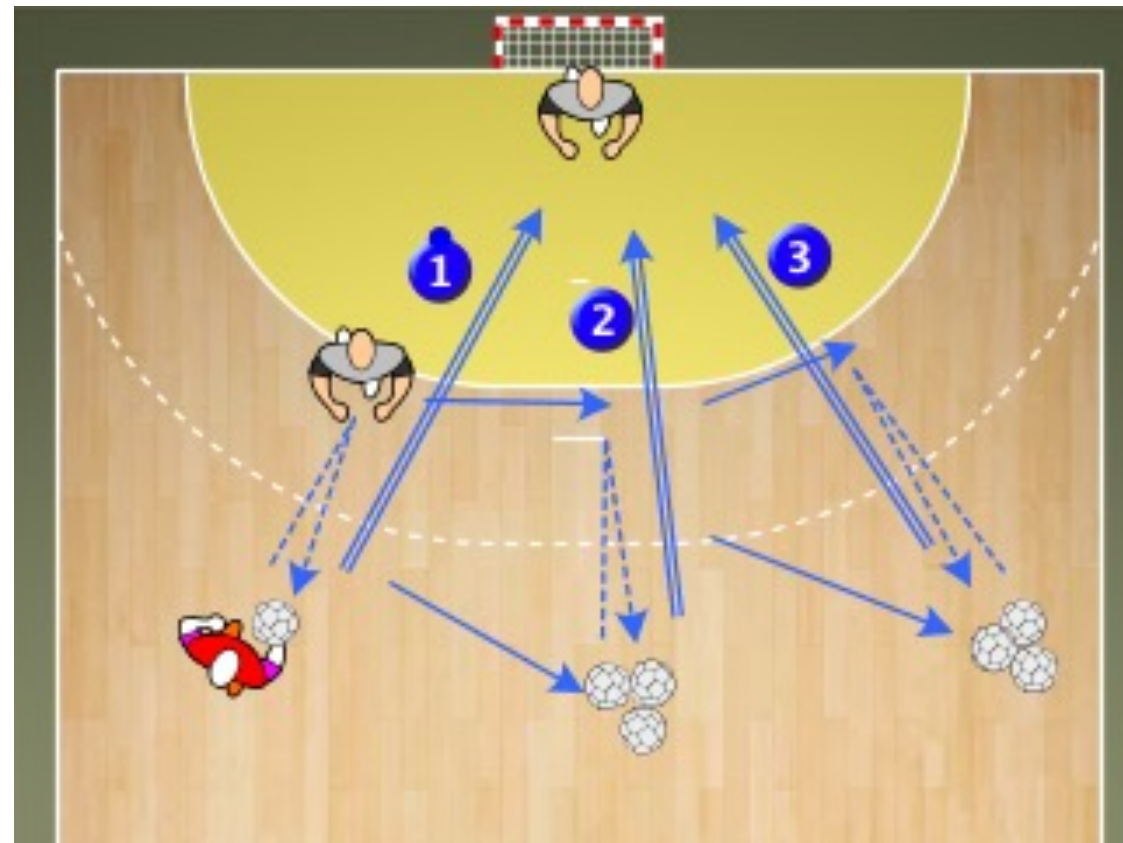
Exceptând prima aruncare, unde pornește cu mingea în mână, pentru celelalte două trebuie să alerge în viteză și să culeagă mingea de pe sol. Apărătorul se deplasează lateral astfel încât să fie întotdeauna poziționat în fața atacantului care aruncă.

Observații:

Apărătorul se deplasează doar lateral, nu are voie să iasă.

Procedeeul de aruncare din săritură este folosit pentru toate cele 3 aruncări.

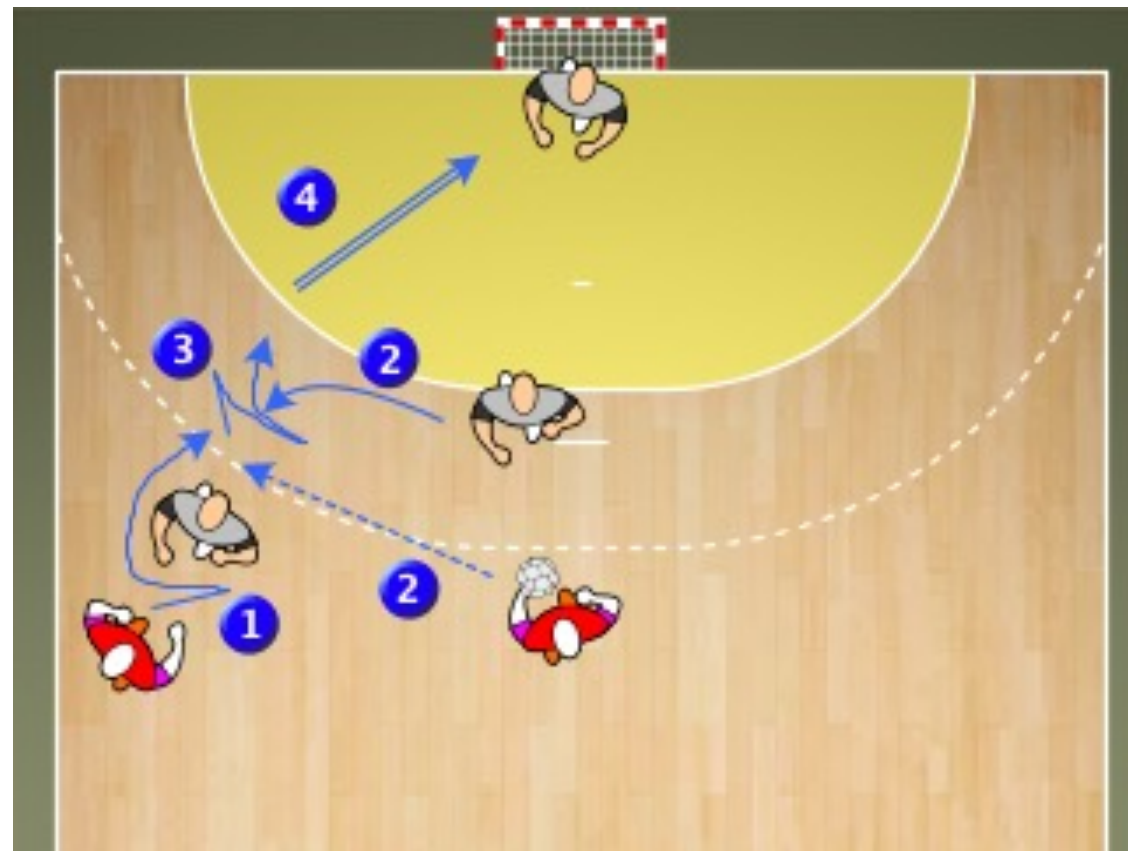
Exercițiul se poate repeta folosind aruncarea din alergare și aruncarea cu sprijin pe sol.



Organizare: 2 apărători (AI și Z) și 2 atacanți (IS și C cu rol de pasator, cu minge). Portar în poartă.

Descriere: IS încearcă să depășească fără minge Z, prin exterior. Z este semi activ. Imediat după depășirea Z primește mingea de la C. În același timp, AI începe deplasarea spre dreapta. IS intrat în posesia mingii, joacă relația de 1:1 cu AI.

Observații: AI urmărește să se deplaseze rapid, astfel încât să ajungă în poziție bună pentru relația de 1:1 cu IS.



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