

Comisia Tehnico-Metodică,

Propunere privind Regulament de Joc, pentru categoria de vârstă - Juniori 4

Scopul demersului:

- Adaptarea regulamentului de joc la particularitățile de vârstă, cunoștințe tehnice și capacitate de efort, ale tinerilor jucători.
- Propunerea a 3 modalități diferite de apărare.
- Adaptarea jocului în atacul pozițional, la tipul de apărare propus de adversar.
- Favorizarea jocului de contraatac, schimbarea rapidă de statut, din apărător în atacant.
- Favorizarea jocului fără minge, demarcaj, recunoașterea spațiilor libere.
- Regulamentul urmărește un „fir metodic” în 4 trepte, care pleacă de la minihandbal și trece evolutiv, cu anumite modificări, spre J4, J3 și J2.

Terminologie: pentru simplificare, vom folosi termenul de “Jucător sau Jucători” atât pentru fete cât și pentru băieți.

Arbitraj: Comisia Centrală de Arbitri, va prelucra actualul material cu arbitrii implicați în sectorul juvenil cu scopul favorizării acestor idei de joc.

Regulament de joc

Timp de joc: 3 reprize de 15 minute (pauză 5 minute între reprize)

Spațiul de joc: Teren handbal dimensiuni normale

Jucători pe Raportul de joc: maximum 16 jucători

Tragere la sorți la începutul fiecărei reprize

Numărul de jucători pe teren în fiecare repriză:

- Repriza a 1-a: 6 jucători de câmp + 1 portar
- Repriza a 2-a: 5 jucători de câmp + 1 portar
- Repriza a 3-a: 6 jucători de câmp + 1 portar

Dimensiunea mingii de joc: 1,5 fete și 2 băieți

Eliminare temporară: 1 minut

Time out: 3 pe meci

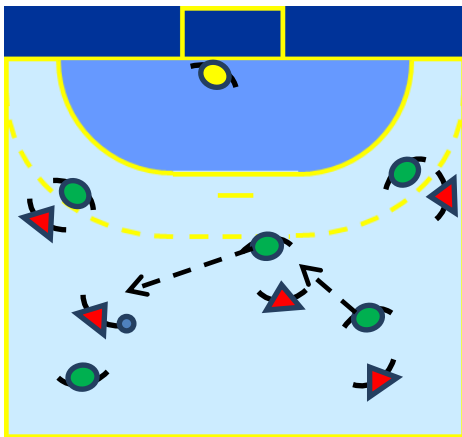
Folosirea portarilor: un portar nu va putea fi folosit mai mult de 2 reprize

Forma de joc:

Repriza a 1-a: 6 jucători de camp + 1 portar

Apărarea:

- tip “Om la Om” pe ½ teren, fiecare jucător are în marcaj un adversar direct (cu posibilitate de schimb de om, în funcție de mișcarea atacanților). Fiecare apărător caută să fie poziționat în raport cu mingea, între atacant și poarta proprie, controlând mișcările cu sau fără minge ale atacanților. Totodată apărătorii caută să aibă în câmpul vizual, mingea, să o intercepteze dacă este posibil și să acorde ajutor unui partener în dificultate (Vezi desen)



*Exemplu de “întrajutorare”, colaborare în cadrul apărării “om la om”
Dacă un apărător este depășit, un partener apropiat, îl poate ajuta*

Atacul:

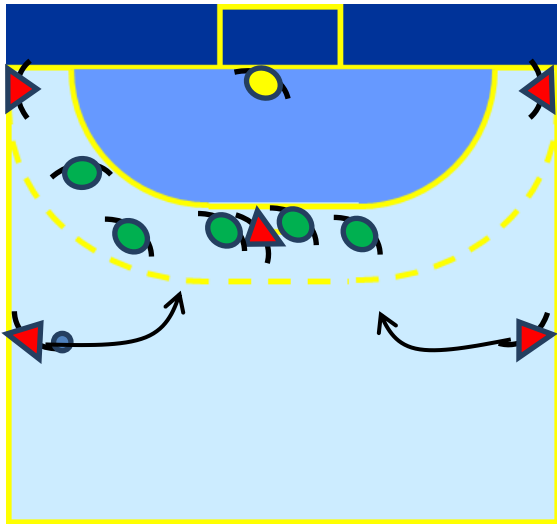
- joc liber, favorizarea utilizării demarcajului, susținerea atacantului cu minge prin oferirea la pas (punct de sprijin), “dă și du-te” etc ...

Repunerea mingii după gol: va fi făcută direct de portar, fără “fluierul” arbitrului, din spațiul de poartă, jucătorii fiind în afara semicercului de 6m.

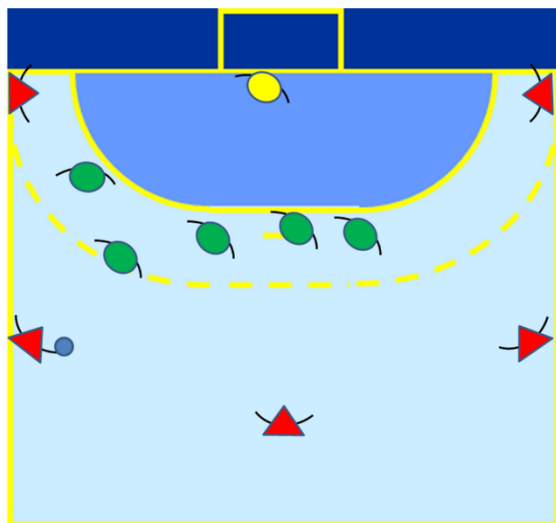
Repriza a 2-a: 5 jucători de câmp + 1 portar

Aparare:

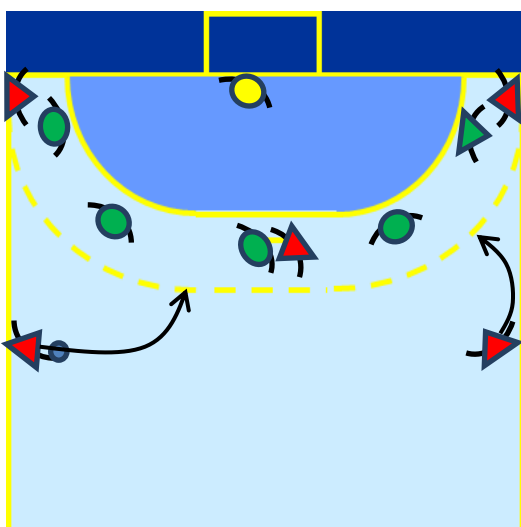
- **Dispozitiv:** 5/0 în linie , cu posibilitate de ieșire la atacantul cu minge sau pressing la atacanții fără minge sau pentru a perturba circulația mingii.
- **Sistem:** la libera alegere:
 - **Sistem în zonă:** deplasare grupată, în funcție de circulația mingii, asigurând un raport supranumeric defensiv pe partea mingii.
 - **Sistem om la om:** fiecare apărător are în marcaj și responsabilitate, un adversar direct (cu posibilitate aliniere a 2 apărători, pentru a putea face schimb de om prin față, deplasare laterală, întrajutorare) Vezi schița grafică



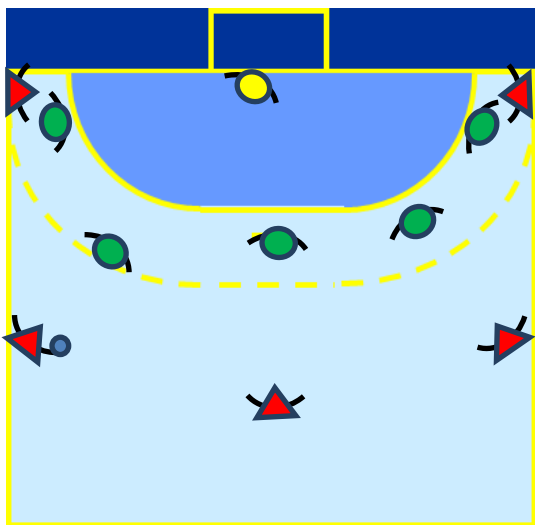
Apărare în 5/0 în zonă, atac cu 1 pivot



Apărare 5/0 zonă, atac fără pivot



Apărare 5/0 om la om, atac cu 1 pivot



Apărare 5/0 om la om, atac cu centru

Atac:

- Joc liber; se poate juca în formula cu pivot sau cu centru. Deasemeni orice fel de intrare a unui jucător la semicerc este permisă. Folosirea jocului cu pivot, ne pare un element important care nu trebuie să fie neglijat. Recomandăm folosirea alternativă a formelor de joc, fie cu pivot fix, fie cu centru sau prin intrare la 6m a unui alt jucător și continuat în joc cu pivot.

Repunerea după gol: de la mijlocul terenului, cu “fluierul” arbitrului.

Avantajele acestei forme de joc:

- Spații de joc mai mari.
- Evidențierea și recunoașterea mai ușoară pentru atacanți a culoarelor libere între apărători.
- Favorizarea jocului fără minge.
- Circulația amplă și rapidă a mingii pentru a prinde apărarea în deplasare.

- Permite jucătorilor de talie să se „exprime” mai ușor, având timpul necesar unei organizări motorii.
- Favorizarea aruncărilor de la distanță.
- Posibilități mărite pentru jocul pivotului: blocajului lateral pentru a stopa deplasarea laterală a apărătorilor.
- Solicitarea atacanților pentru o motricitate specifică prin care să fie capabili de a-și depăși adversarul direct pe un spațiu restrâns.
- Favorizarea jocului pe spațiu mare prin jocul de tranziție din apărare în atac.
- Favorizarea câmpului vizual al portarilor care au în față doar 5 apărători, ceea ce le oferă posibilitatea de a descifra mai ușor poziția corporală a aruncătorilor.

Repriza a 3-a: 6 jucători de câmp + 1 portar

Apărare:

- *Dispozitiv și sistem* : 3+3 om la om ;
- fiecare apărător are în responsabilitate un adversar direct, cu posibilitate de schimb de oameni.
- Apărare în inferioritate: în linie, acționare liberă.
- Apărare în superioritate: păstrarea dispozitivului 3+3 (apărătorul central din linia 2-a, acționează pentru acoperire, dublaj, ajutor)

Atac:

- Joc liber; aplicarea principiilor de joc contra unei apărări om la om (joc fără minge, demarcaj, sprijin oferit jucătorului cu minge, „dă și du-te” etc)

Repunerea după gol:

- De la mijlocul terenului, cu „fluierul” arbitrului

Ce se urmărește prin aceste reguli de joc?

Reguli de joc	Scopul
Eliminare temporară -1 minut	<ul style="list-style-type: none"> - Atragerea jucătorilor spre a se poziționa mai degrabă pe traiectoria paselor, primele noțiuni de joc anticipativ, evitarea contactelor dure care sunt deseori periculoase la această vârstă și pot duce la comportament nesportiv
Utilizarea a unui portar pe durata a maximum 2 reprize	<ul style="list-style-type: none"> - Folosirea a minimum 2 portari, ceea ce oferă șanse de joc și portarului de rezervă”
Repriza a 1-a : joc 7 vs 7, cu repunerea rapidă după gol, direct de portar din spațiul de poartă	<ul style="list-style-type: none"> - Crearea obișnuinței pentru portar de a recupera rapid mingea și de a o repune în joc. - Obișnuirea apărătorilor de a pleca repede spre poarta adversă, având „replierea” încă neorganizată, ceea ce le permite să descifreze situația mai ușor și să i-a deciziile potrivite. - Crearea obișnuinței apărătorilor

	<p>de a juca pentru recuperarea mingii prin: presarea adversarilor, hărțuire, interceptții și/sau întrajutorare.</p>
<p>Repriza a 2-a : joc 6 vs 6, cu apărare 5/0</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Integrare în noțiunea de „spațiu restrâns” și totodată un pas metodologic pregătit pentru regulile de joc la categoria de vârstă J3.
<p>Repriza a 3-a : Repunerea rapidă de la mijlocul terenului</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Îndemnarea apărătorilor aflați în repliere, să se regroupeze rapid în propria jumătate de teren și astfel restrângerea spațiului de joc pentru atacanți. - Îndemnarea apărătorilor să colaboreze pentru a se poziționa de asemenea manieră încât să poată efectua schimburi de oameni
<p>Îndemnarea atacanților de a folosi un jucător la sprijin pe faza de transport a mingii (tranziția din apărare în atac)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Îndemnarea jucătorilor de a lua informații vizuale în față în timp de urca mingea spre poarta adversă.