

## Comisia Tehnico-Metodică

# Propunere privind Regulament de Joc, pentru categoria de vârstă - Juniori 3

**Scopul demersului:** Creșterea calitativă a nivelului competițional, prin introducerea anumitor cerințe de ordin tehnic și tactic, adaptând efortul specific la posibilitățile lor de vârstă. Intenția noastră este ca tinerii jucători să fie puși într-un context practic de joc, care le va solicita dezvoltarea anumitor calități motrice specifice și astfel să fie mai bine pregătiți pentru etapele următoare ale dezvoltării lor în handbalul modern.

### Ce vizăm în mod practic?

- 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 de atac, 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 etape, care pleacă de la minihandbal și evoluează cu anumite modificări, spre J4, J3 și J2.

### **Modificările propuse, se adresează deopotrivă fetelor și băieților din categoria J3**

**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 20 minute (pauză 5 minute între reprize)

Spațiu de joc: Teren de handbal dimensiuni normale

Primul atac al reprizelor: Tragere la sorți la începutul reprizelor a 1-a și a 3-a

Repunerea mingii după gol: de la mijlocul terenului cu “fluier” de la arbitru

Număr de jucători pe Raportul de joc: maximum 16

Număr de jucători în teren: Repriza 1-a: maximum 5 jucători de câmp + 1 portar  
Repriza 2-a: maximum 6 jucători de câmp + 1 portar  
Repriza 3-a: maximum 6 jucători de câmp + 1 portar

Dimensiune minge: mărimea 1,5 fete și 2 baieti

Time out: 3 pentru fiecare echipă, care pot fi cerute oricând

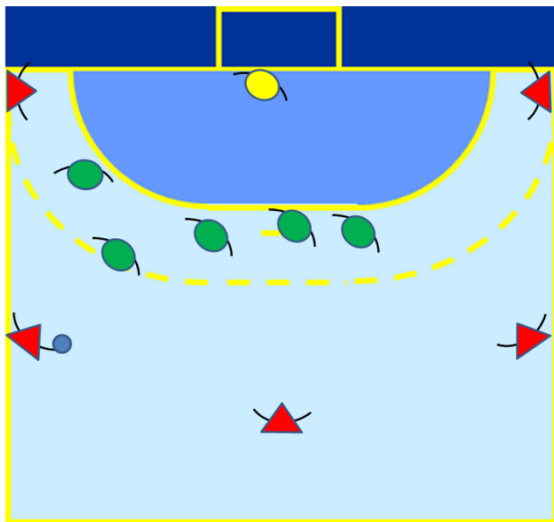
Eliminarea temporară: 2 minute

## Forme de joc

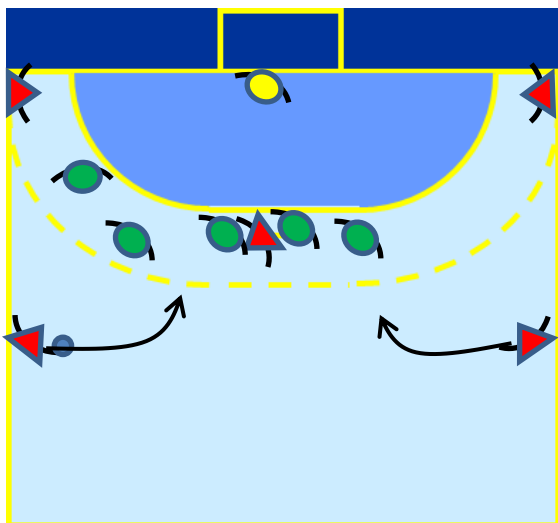
**Repriza a 1-a:** maximum 5 jucători de câmp + 1 portar

Apărarea:

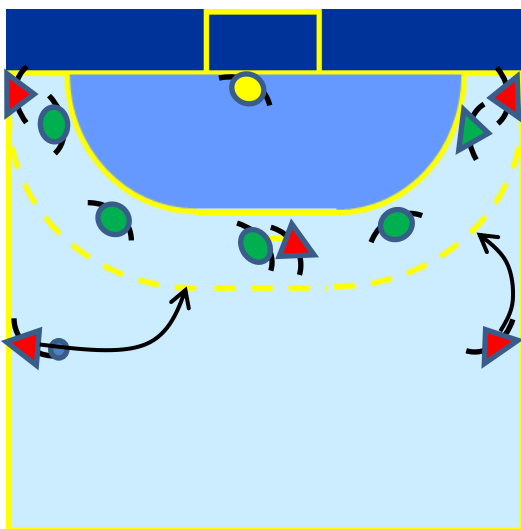
- **Dispozitiv:** 5/0 în linie, cu posibilitate de ieșire la atacantul cu minge sau la cei fără minge pentru a perturba pasarea sau pentru a determina atacantul să prindă mingea într-o poziție statică.
- **Sistem:** se poate alege :
  - **Sistem în zonă:** deplasare grupată, în funcție de circulația 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)



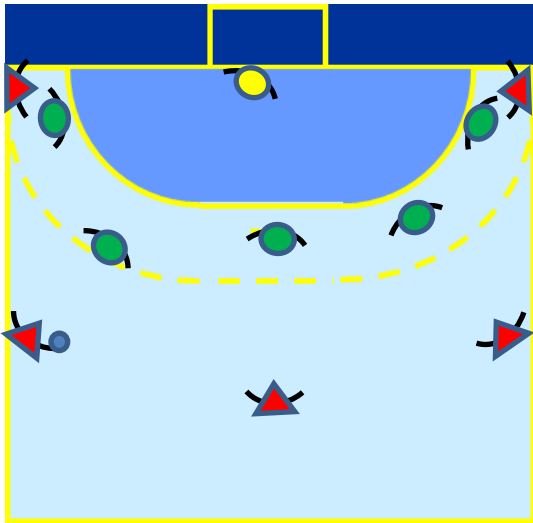
*Apărare 5/0 în zonă, atac cu centru*



*Apărare 5/0 în zonă, atac cu 1 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 cu centru sau cu pivot. Folosirea jocului cu pivot, ne pare un element important care nu trebuie să fie neglijat la această vârstă. Recomandăm folosirea alternativă a formelor de joc, fie cu pivot fix, fie cu centru, fie prin intrare la 6m a unui alt jucător și continuat în joc cu pivot.

### **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.

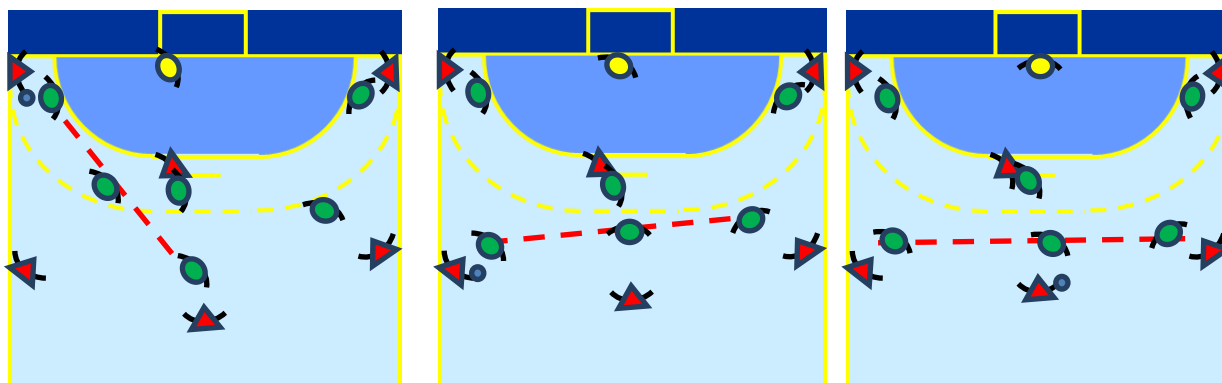
- Solicitarea atacanților pentru o motricitate specifică prin care să fie capabil de a-și depăși adversarul direct pe un spațiu restrâns.
- Favorizarea jocului pe spațiu mare prin jocul de tranziție din apărare în atac.
- Favorizarea câmpului vizual al portarilor care au în față doar 5 apărători, ceea ce le oferă posibilitatea de a descifra mai ușor poziția corporală a aruncătorilor.

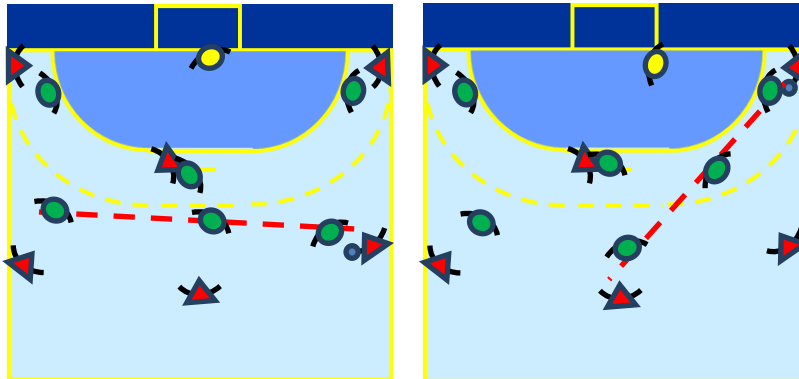
**Repriza a 2-a:** maximum 6 jucători de câmp + 1 portar

**Apărare:** *Avansată, pe două linii având minimum 3 jucători peste 9m*

**Dispozitiv și sistem:** 3+3 Om la Om (cu deplasare laterală, aliniere pentru schimb de om. Este interzis marcajul “om la om” individual strict făcut la un jucator

Exemplu apărare 3+3 cu respectarea principiilor generale ale apărării Om la Om: responsabilitate directă la un atacant, aliniament, întrajutorare.





- Apărare în inferioritate: în linie, acțiune liberă.
- Apărare în superioritate: păstrarea dispozitivului 3+3 (apărătorul central din linia a 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)

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

Apărare: la alegere

Atac: joc liber

## Ce se urmărește prin aceste reguli de joc?

Regula propusă	Scopul
Eliminarea temporară - 2 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Îndemnarea apărătorilor să joace pe traiectoria paselor, să evite faulturile dure, periculoase</li> </ul>
<p>Repriza 1-a : joc 6 vs 6 cu apărare în linie 5/0, cu posibilitate de ieșire la purtătorul mingii sau pressing la jucătorii fără minge pentru a perturba pasarea</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorizarea jocului fără minge și o circulație a mingii amplă și rapidă, pentru a prinde apărătorii în deplasare (în cazul apărării în zonă) .</li> <li>- Permite jucătorilor de talie, să se „exprime” mai ușor, având timp să se organizeze din punct de vedere motric.</li> <li>- Favorizarea aruncărilor de la distanță (săritură sau sprijin pe sol)</li> <li>- Posibilitate pentru pivot de a juca în spații mai mari (doar 5 apărători) și să folosească elemente din jocul pivotului: stoparea deplasării laterale a apărării, blocajul lateral, demarcajul. Noțiunea de câștigare a poziției de prim-plan, în lupta cu apărătorul.</li> <li>- Îndemnarea jucătorilor de a se</li> </ul>



	<p>organiza din punct de vedere motric, pentru a putea depăși adversarul direct, într-un spațiu mai restrâns decât în cazul apărărilor avansate.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Îndemnarea echipelor de a juca într-o formă mai organizată pe faza de urcare a mingii (și nu doar prin dribling, în cazul unor spații mari, lăsate de apărările avansate).</li><li>- Favorizarea câmpului vizual al portarilor care au în față doar 5 apărători, ceea ce le oferă posibilitatea de lua informații mai ușor despre poziția corporală a aruncătorilor.</li></ul>
<p><b>Repriza a 2-a: apărare 3+3, pe 2 linii cu minimum 3 jucători peste 9m</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Favorizarea principiilor de joc în atacul pozițional contra unei apărări „om la om” : jocul fără minge, demarcajul, folosirea unui jucător ca „punct de sprijin” pentru ajutorarea purtătorului de minge, aflat sub presiunea apărătorilor („vin-o la pas”), dă și du-te, 1 contra 1 pe spațiu mare.</li><li>- Punerea apărătorilor în condițiile de joc în care au în responsabilitate un adversar direct dar nu doar atat. Noțiunile de</li></ul>

	<p>bază ale apărării trebuie folosite: întrajutorarea colectivă, alinierea a 2 apărători pentru a putea efectua un schimb de oameni, păstrarea marcajului asupra adversarului direct dacă acesta intră prin spatele liniei avansate, marcajul individual la pivot</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Favorizarea jocului pe contraatac, prin pozițiile avansate ale primei linii de apărare.</li></ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------