

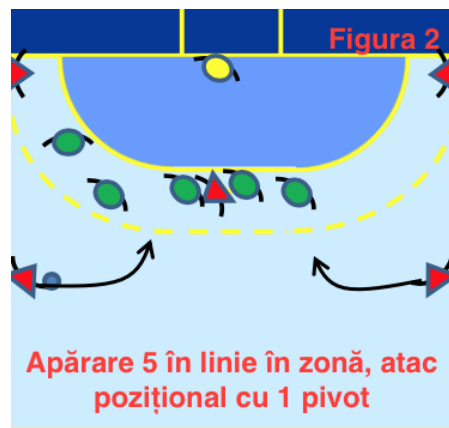
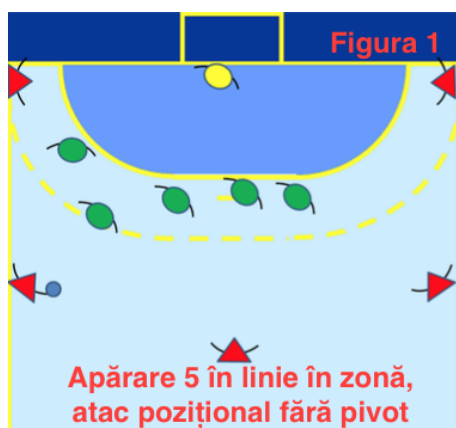
**NORME DE APLICARE A REGULAMENTULUI DE JOC AL
CAMPIONATULUI NAȚIONAL JUNIORI III FEMININ ȘI MASCULIN
SEZON COMPETIȚIONAL 2020 – 2021**

Forme de joc:

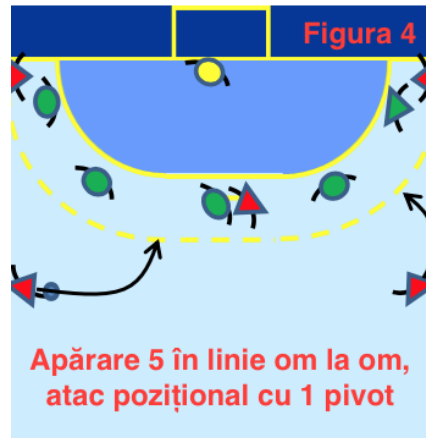
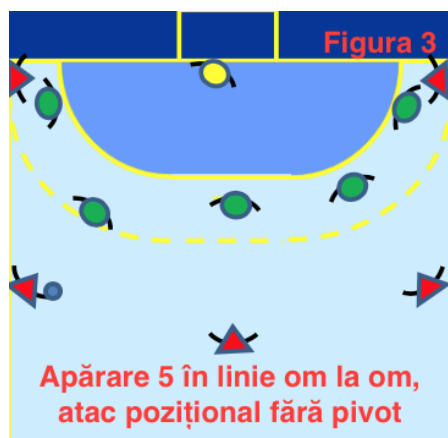
Prima repriză: 5 jucători de câmp + 1 portar

Apărare:

- ⇒ **Dispozitiv:** 5 în linie, cu posibilitate de ieșire la atacantul cu minge sau la atacanții fără minge „pistonări”, „presing” pentru a perturba ritmul de pasare și pentru a determina atacantul să prindă mingea pe loc.
- ⇒ **Sistem la alegere între:**
 - **În zonă:** concentrarea jucătorilor în zona în care adversarul acționează cu mingea, asigurând raportul supranumeric pe partea cu mingea (Figurile 1 și 2)



- **Om la om:** fiecare apărător are în marcaj și responsabilitate, un adversar direct, cu posibilitatea alinierii a 2 apărători, pentru a putea face schimb de om prin față, deplasare laterală, orientare spațială, întrajutorare (Figurile 3 și 4)



Atacul pozițional contra apărării 5 în linie:

- Joc liber; se poate juca în formula cu pivot sau cu centru.
- Folosirea jocului cu pivot este important și nu trebuie neglijat la această categorie de vârstă. Se recomandă folosirea alternativă a formelor de joc, fie cu pivot fix, fie cu centru sau prin infiltrarea la 6m a unui alt jucător și continuarea jocului cu pivot.

Beneficiile jocului 5 contra 5:

⇒ **Pentru atacanți:**

- Spații de joc mai mari (număr redus de jucători)
- Favorizarea pătrunderii, prin evidențierea și recunoașterea mai ușoară a culoarelor libere dintre apărători
- Favorizarea jocului fără minge
- Circulația amplă și rapidă a mingii pentru a surprinde apărarea (în cazul unei apărări în zonă)
- Permite jucătorilor de talie să se „exprime” mai ușor, având timpul necesar unei organizări motorii
- Favorizarea aruncărilor de la distanță fie prin diferite procedee de aruncare
- Posibilități mărite pentru jocul pivotului: blocajul lateral pentru a stopa deplasarea laterală a apărătorilor, demarcajul este mai ușor de realizat.
- Implicare mai mare în joc a extremelor, atât în colțul terenului, cât și în zonele centrale
- Încurajarea relației de 1:1
- Favorizarea deplasărilor rapide, transportului mingii și folosirii întregului spațiu de joc pentru cele două faze rapide ale atacului, datorită numărului redus de jucători care efectuează replierea
- Mărirea câmpului vizual al portarilor care au în față doar 5 apărători, ceea ce le oferă posibilitatea de a „citi” mai ușor poziția corporală a aruncătorilor.

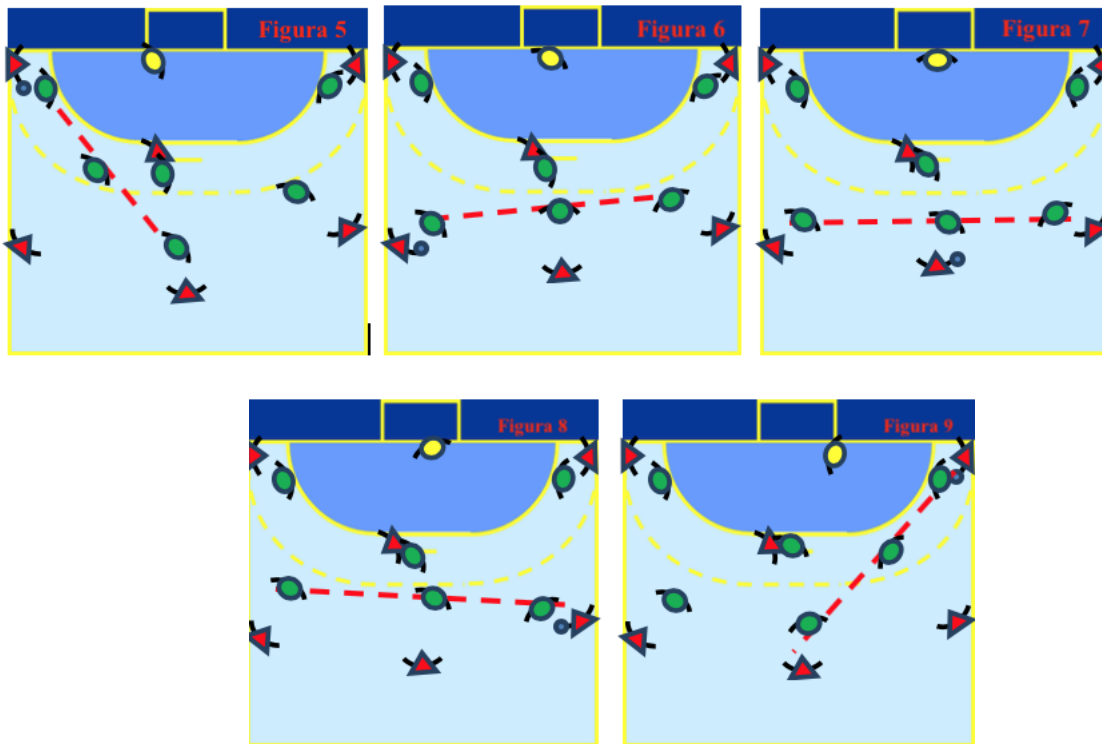
⇒ **Pentru apărători:**

- Necesitatea ca apărătorii să acopere întreaga suprafața a semicercului, în doar 5 jucători, ceea ce conduce la o mobilitate sporită a apărării
 - Repartizarea pentru marcajul atacanților, mai ușor de realizat
 - Solicitare pentru a rezista la duelurile 1:1
 - Solicitare pentru a efectua corect schimburile de oameni la încrucișări, pe zone mai mari, ceea ce presupune însușirea unei tehnici corecte de „preluare-predare și schimb de oameni”
-
- **Apărare în inferioritate numerică : la libera alegere**
 - **Apărare în superioritate numerică : la libera alegere**

A doua repriză: 6 jucători de câmp + 1 portar

Apărare: avansată, pe două linii, în sistem 3/3

- Adâncimea apărării este la liberă alegere, dar cele două linii ale sistemului defensiv trebuie să fie clar evidențiate. Responsabilitatea directă a fiecărui apărător la un atacant, repartizarea oamenilor și concentrarea apărătorilor în funcție de locul în care se joacă mingea (Figurile 5, 6, 7, 8, 9)



- **Apărarea în inferioritate:** la alegere
- **Apărarea în superioritate:** la alegere

Atacul pozițional:

- joc liber. Se recomandă însușirea și aplicarea principiilor de joc contra unui sistem defensiv avansat:
- joc fără minge, pătrunderi, demarcaj
- joc cu 2 pivoți, prin diferite transformări de jucători
- jocul între cele două linii și sprijin oferit jucătorului cu minge
- folosirea paselor de tip „dă și du-te”
- încrucișări cu pătrunderea simultană la semicerc a extremei opuse

Repriza a treia: 6 jucători de câmp + 1 portar

Apărare:

- La liberă alegere.

Atacul pozițional:

- La liberă alegere.

Scopul demersului:

- Confruntarea jucătorilor cu diverse situații practice de joc, pe care vor trebui să le recunoască și să aibă răspunsuri potrivite contextului.
- Acumularea unui bagaj tehnic și a unor cunoștințe primare de ordin tactic necesare a fi însușite la această vârstă.
- Adaptarea regulamentului de joc la particularitățile de vârstă, cunoștințe tehnice și capacitate de efort, ale tinerilor jucători
- Adaptarea jocului în atacul pozițional, la tipuri diferite de apărare
- Favorizarea jocului de contraatac, trecerea rapidă din apărare în atac, precum și înțelegerea și utilizarea noțiunii de repliere.
- Particularizat, pentru fiecare regulă nouă propusă, scopul este prezentat în tabelul de mai jos:

Regulă propusă	Scop
Eliminarea temporară: 2 minute	<ul style="list-style-type: none"> • Îndemnarea apărătorilor să joace pe traiectoria paselor, să evite faulturile dure, periculoase
Prima repriză: Apărare 5 în linie, cu posibilitate de ieșire la purtătorul mingii sau presing la jucătorii fără minge	<ul style="list-style-type: none"> • Favorizarea jocului fără minge și o circulație a mingii amplă și rapidă, pentru a surprinde apărarea (în cazul apărării în zonă) • Posibilități de exprimare mai facile d.p.d.v. tehnic pentru jucătorii înalți. Favorizarea aruncărilor de la distanță, folosind diferite procedee de aruncare • Posibilitate pentru pivot de a se desfășura pe 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. • Favorizarea jucării relației 1:1 • Încurajarea echipelor de-a juca într-o formă mai organizată pe faza a doua, de transport al mingii în jumătatea adversă nu numai folosind driblingul, ci prin sincronizarea în deplasări și gândire a atacanților • Favorizarea câmpului vizual al portarilor care au în fața doar 5 apărători, ceea ce le oferă posibilitatea de a lua informații mai ușor despre poziția corporală a

	<p>aruncătorilor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obligă la o mai amplă mișcare în teren a apărării, deoarece spațiul acoperit de fiecare apărător este mai mare
<p>Repriza a doua: Apărare pe două linii, în sistem 3-3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilitatea însușirii și aplicării principiilor de joc în atacul pozițional contra unei apărări avansate : jocul fără minge, demarcajul, pătrunderea, folosirea unui jucător ca „punct de sprijin” pentru ajutorarea purtătorului de minge, aflat sub presiunea apărătorilor („vino la pas”), „dă și du-te”, 1:1 pe spații mari • Punerea apărătorilor în condițiile de joc în care au în responsabilitate un adversar direct, și nu numai. Noțiunile de 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 intra prin spatele liniei avansate, marcajul individual la pivot • Favorizarea jocului pe contraatac, prin poziționarea avansată a celei de-a doua linii de apărare
<p>Sistemul de punctaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sistem inovativ, atractiv, folosit în diferite competiții internaționale • Punctarea fiecărei reprize câștigate conduce la creșterea motivării jucătorilor • Readucerea tabelii la 0 după fiecare repriză favorizează motivarea și implicarea în joc și a echipei care nu se află la conducere

Normele de aplicare a regulamentului de joc al Campionatului Național de Juniori III masculin și feminin a fost aprobată de Consiliul de Administrație în ședința din data de 25.06.2020 și intră în vigoare în data de 01.07.2020.