

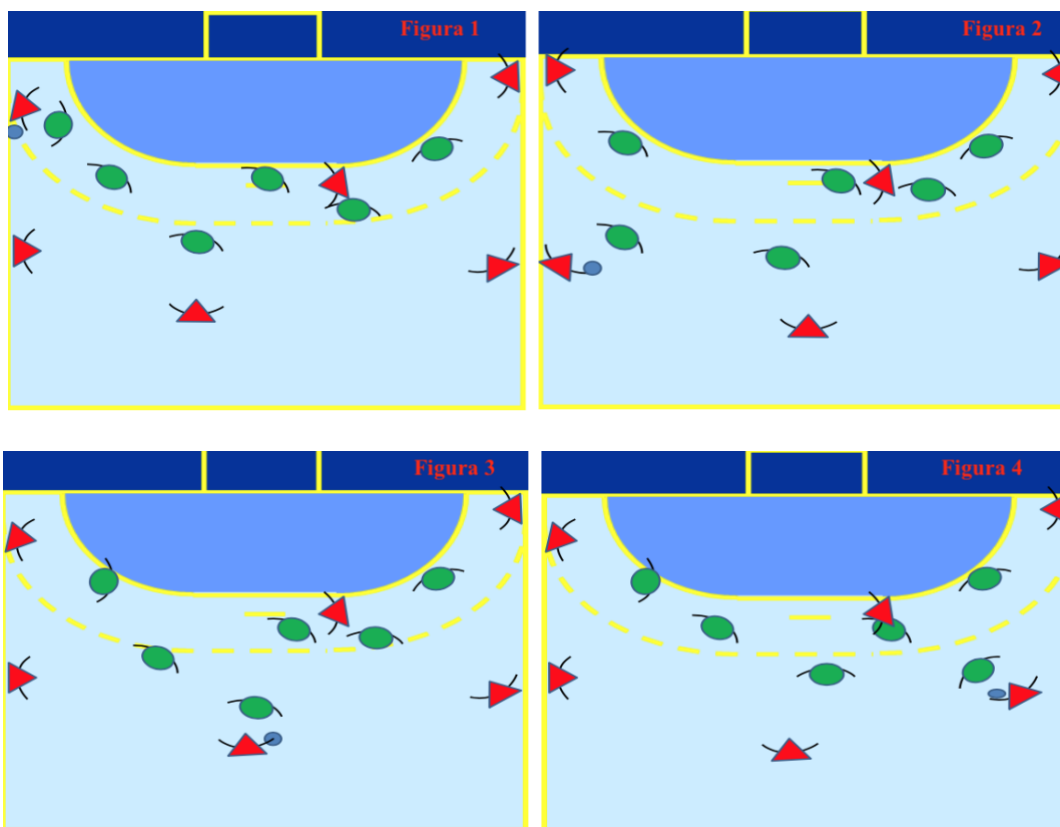
**NORME DE APLICARE A REGULAMENTULUI DE JOC AL
CAMPIONATULUI NAȚIONAL JUNIORI II FEMININ ȘI MASCULIN
SEZON COMPETIȚIONAL 2021 – 2022**

Forme de joc:

Prima repriză: 6 jucători de câmp + 1 portar

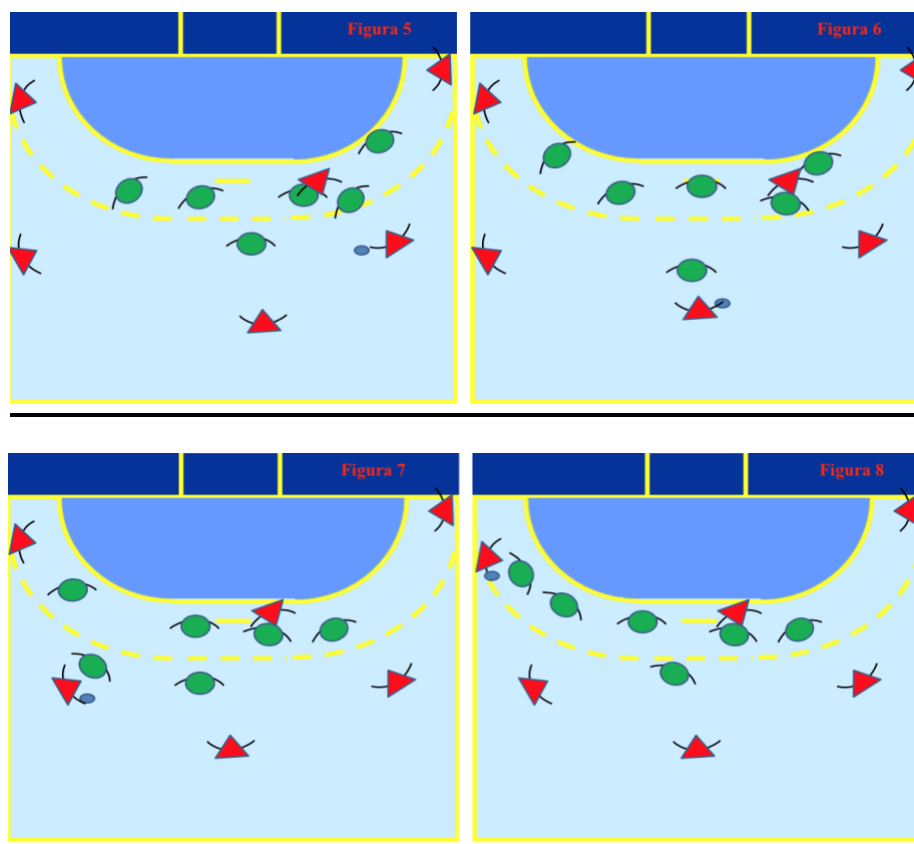
Apărare:

- ⇒ **Dispozitiv:** 5-1: zonă, om la om sau combinat
- ⇒ În cazul atacului pozițional cu 2 pivoți, se recomandă evitarea transformării apărării 5-1 în sistem 6:0, pentru a păstra principiile urmărite: agresivitate și presiune asupra atacanților
- ⇒ **Sistem:** la alegere între:
 - **Apărare 5-1 om la om:** fiecare jucător răspunde de câte un atacant al echipei adverse, cu plasament orientat pe partea brațului cu mingea. Responsabilitate în relația 1:1. (Figurile 1, 2, 3 și 4)



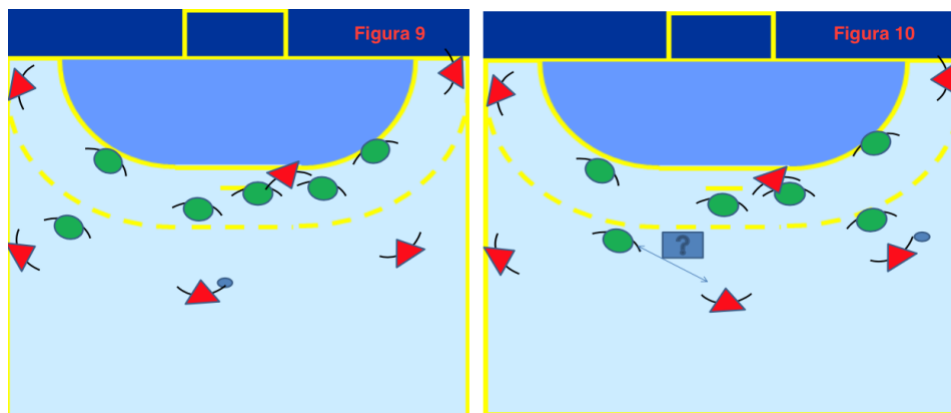
Beneficiile apărării 5-1 cu marcaj om la om:

- Îndemnarea spre un comportament activ, anticipativ, îndreptat spre recuperarea rapidă a mingii
 - Obișnuirea apărătorilor cu sarcini de apărare a unor spații mai mari, ceea ce va conduce ulterior la un joc de apărare mai activ, fără teama de a ieși din dispozitiv
 - Presiune constantă asupra atacului pozițional, îndeosebi asupra purtătorului de minge care va fi întâmpinat departe de poartă.
 - Responsabilitate crescută în marcajul individual, ceea ce duce la necesitatea corectării permanente a tehnici individuale de apărător
 - Prin pozițiile mai avansate ale apărătorilor se favorizează jocul pe contraatac
 - Trecerea rapidă din apărare în atac.
- **Apărare 5-1 în zonă:** concentrarea jucătorilor în zona în care adversarul acționează cu mingea, asigurând raportul supranumeric pe partea cu mingea. Prioritate: „locul mingii”. (Figurile 5, 6, 7 și 8)

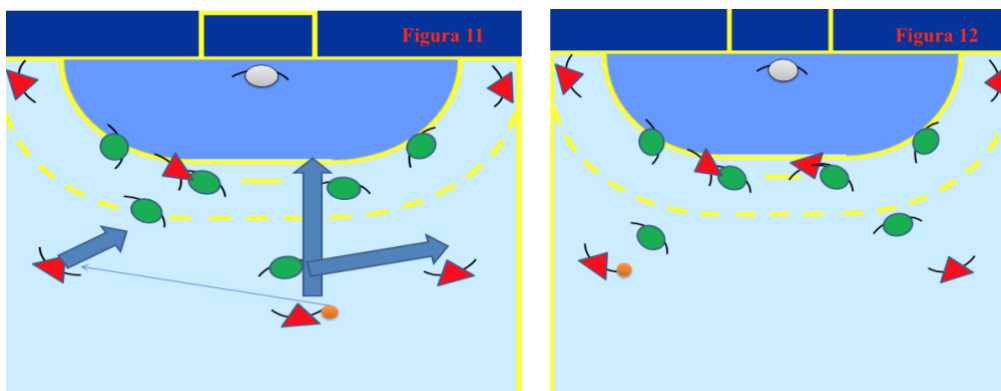


- **Apărare 5-1 combinat:** 5 jucători care joacă în zonă și 1 jucător avansat care are sarcini de marcaj individual (om la om sau la supraveghere la un jucător de la linia de 9m). Prioritățile pot fi :
 - ✓ marcajul strict om la om asupra unui atacant deosebit de periculos

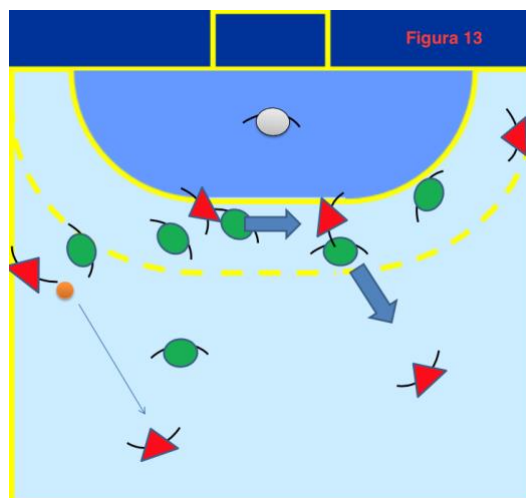
- ✓ marcajul la supraveghere asupra unui atacant la linia de 9m pentru perturbarea pasării sau/și ținerea la distanță față de poartă a atacantului considerat periculos
- ✓ „ruperea” atacului în 2 zone. (Figurile 9 și 10)



Exemplu de transformare a sistemului defensiv din 5/1 în 4/2, în cazul în care atacul pozițional folosește transformarea centrului în al doilea pivot (Figurile 11 și 12)



Exemplu de transformare a sistemului defensiv din 5/1 în 4/2, în cazul în care atacul pozițional folosește transformarea extremei în al doilea pivot (Figura 13)



Atacul pozițional contra apărării 5/1:

- Joc liber
- Interzis jocul 7 contra 6 (este interzisă schimbarea portarului cu un jucător de câmp)
- Recomandăm însușirea principiilor de atac contra celor 3 variante ale apărării 5/1:

⇒ Împotriva apărării 5:1 în zonă:

- atac pozițional cu predilecție bazat pe o circulație rapidă, amplă și variată a mingii pentru a prinde apărarea în contratimp
- retururile de pase
- blocajul lateral al pivotului pentru a stopa deplasarea apărării,
- jocul cu 2 pivoți
- diferite tipuri de încrucișări executate spre zonele laterale pentru a evita zona centrală

⇒ Împotriva apărării 5+1 om la om

- Atacul pozițional se va concentra pe jocul fără minge (pentru demarcaj, intrări la semicerc)
- transformările în joc cu 2 pivoți, etc

⇒ Împotriva apărării 5/1 combinată:

- joc 5 contra 5
- folosirea pivotului pentru blocaj lateral, paravan sau pentru scoaterea din marcajul om la om
- jocul cu 2 pivoți (1 pivot asigurând prin ieșirile la pas, legătura cu linia de 9m)

Repriza a doua: 6 jucători de câmp + 1 portar

Apărare:

- La liberă alegere.

Atacul pozițional:

- La liberă alegere.

Scopul demersului:

- Particularizat, pentru fiecare regulă nouă propusă, scopul este prezentat în tabelul de mai jos:

Regulă propusă	Scop
2 reprize de 30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptare regulamentului la cerințele internaționale conform vârstei
Apărarea 5-1 în prima repriză	<ul style="list-style-type: none"> • Îmbogățirea registrului tehnic de apărare • Însușirea unei apărări fundamentale în handbal, utilizată în continuare la nivel mondial • Sarcini noi din punct de vedere tehnic și tactic pentru echipele aflate în atacul pozițional
Prima repriză: Apărare 5/1 în zonă, om la om sau combinat	<ul style="list-style-type: none"> • diversificarea registrului tehnic și tactic prin abordarea altor sisteme de apărare • posibilitatea de a oferi surprize tactice echipei adverse (apărare tip om la om sau grupat în zonă, sau combinat) • duel tactic între antrenorii celor două echipe care vor trebui să găsească cele mai potrivite soluții de a contracara apărarea adversă
În prima repriză , în care este obligatorie utilizarea apărării 5-1 , este interzisă schimbarea Portar/jucător de câmp	<ul style="list-style-type: none"> • introducerea celui de al 7-lea atacant ar duce la retragerea apărării pentru a acoperi mai ușor spațiile, ceea ce ar modifica comportamentul global și sarcinile pe posturi în apărare (această situație va fi permisă însă în repriza a doua) • urmărim în special însușirea principiilor de bază, a modului de funcționare global și a sarcinilor individuale pe post, în cadrul apărării 5/1 contra a 6 apărători. • jucătorii în atacul pozițional să fie nevoiți să găsească soluțiile, folosind jocul cu 6 atacanți.
În repriza a doua, este permisă schimbarea Portar/ Jucător de câmp, indiferent de tipul de apărare propusă.	<ul style="list-style-type: none"> • oferă posibilitatea creării de egalitate numerică (în cazul unor eliminări temporare) sau crearea de supranumeric (joc 6 contra 5 sau 7 contra 6) • introducerea unor elemente tactice noi, care presupun o disciplină tactică riguroasă și execuții tehnice corecte care să nu ducă la pierderi de minge.

	<ul style="list-style-type: none"> • orice situație de joc în care poarta proprie este „goală” prin schimbarea portarului cu un jucător de câmp, reprezintă un factor de risc care trebuie bine gestionat de atacanți. • sporirea atenției, a disciplinei tactice, preocupare pentru gesturi tehnice fără greșeli elementare
Repriza a doua: Apărarea este la liberă alegere	<ul style="list-style-type: none"> • libertatea antrenorilor de a folosi apărarea pe care o doresc
Repriza a doua: Atac pozițional liber	<ul style="list-style-type: none"> • necesitatea de adaptare a jocului din atacul pozițional la apărarea propusă de adversar.
Posibilitatea de a utiliza mai multe forme de apărare	<ul style="list-style-type: none"> • lărgirea repertoriului tehnico-tactic atât pentru apărători, cât și pentru atacanți

Normele de aplicare a regulamentului de joc al Campionatului Național de Juniori II masculin și feminin a fost aprobată de Consiliul de Administrație în ședința din data de 25.06.2021 și intră în vigoare în data de 01.07.2021.