

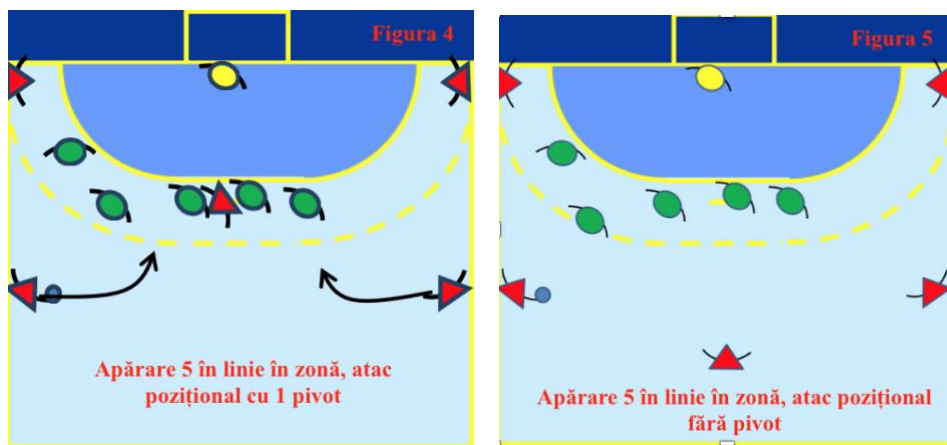
**NORME DE APLICARE A REGULAMENTULUI DE JOC AL
CAMPIONATULUI NAȚIONAL JUNIORI IV FEMININ ȘI MASCULIN
SEZON COMPETIȚIONAL 2021 – 2022**

Forme de joc:

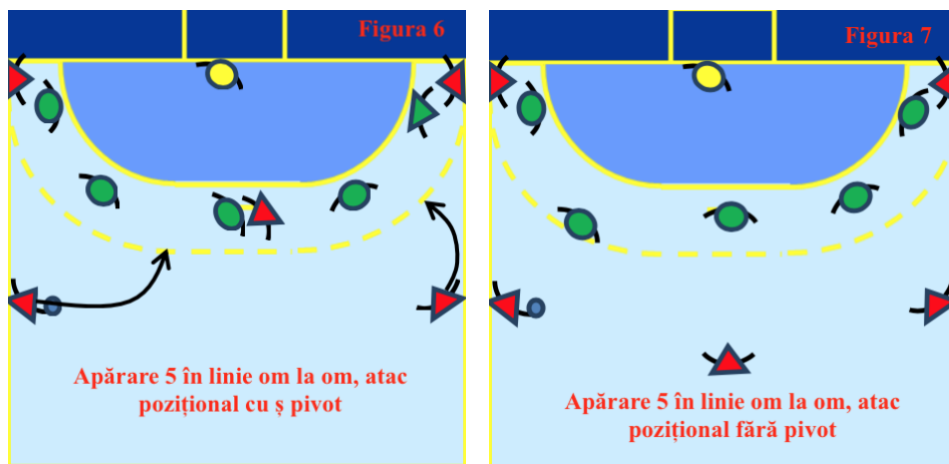
Prima repriză: 5 jucători de câmp + 1 portar

Apărare:

- ⇒ **Dispozitiv:** 5 în linie, cu posibilitate de ieșire la atacantul cu minge sau la atacanții fără minge prin „pressing,”pistonări” (ieșiri-retrageri) pentru a perturba ritmul de pasare și prinderea mingii.
- ⇒ **Sistem:**
 - În zonă: concentrarea jucătorilor în zona în care adversarul acționează cu mingea, asigurând raportul supranumeric pe partea cu mingea (Figurile 4 și 5)



- 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, folosindu-se de deplasare laterală, orientare spațială, întrajutorare (Figurile 6 și 7)



Atacul pozițional contra apărării 5 în linie:

- Joc liber; se poate juca în formula cu pivot sau cu centru. De asemenea, orice fel de intrare a unui jucător la semicerc este permisă. Recomandăm folosirea alternativă a formelor de joc, fie cu pivot fix, fie cu centru sau prin intrarea la 6m a unui alt jucător și continuarea jocului cu pivot.

Beneficiile jucătorilor în atacul pozițional:

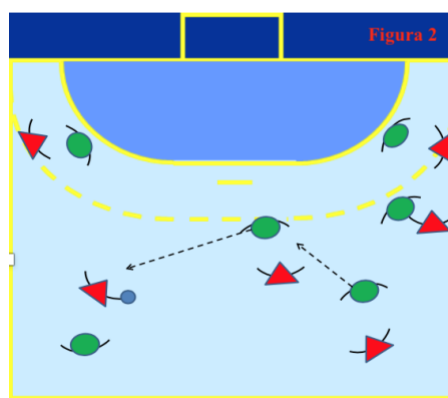
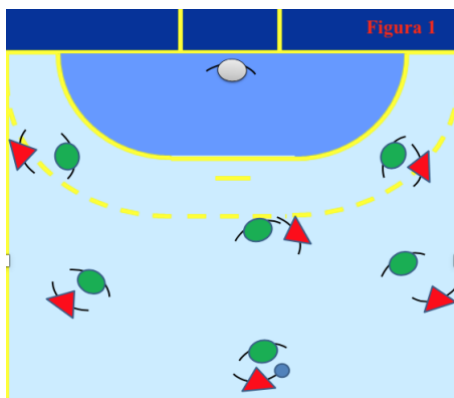
- Spații de joc mai mari datorită numărului redus de apărători
- Favorizarea pătrunderilor, prin evidențierea și recunoașterea mai ușoară a culoarelor libere dintre apărători
- Favorizarea mișcării în teren, fără minge
- Circulația amplă și rapidă a mingii pentru a surprinde apărarea (în cazul unei apărări în zonă)
- Permite jucătorilor de talie să se „exprime” mai ușor, având timpul necesar unei organizări motorii
- Favorizarea aruncărilor de la distanță, folosind diferite procedee de aruncare
- Posibilități mărite pentru jocul pivotului: blocajul lateral pentru a stopa deplasarea laterală a apărătorilor, demarcajul este mai ușor de realizat.
- Rol mai mare acordat extremelor, care vor avea mai multe situații de finalizare.
- Încurajarea jucării 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.

- **Apărare în inferioritate numerică : la alegere**
- **Apărare în superioritate numerică : la alegere**
- **Este interzisă înlocuirea portarului cu un jucător de câmp**

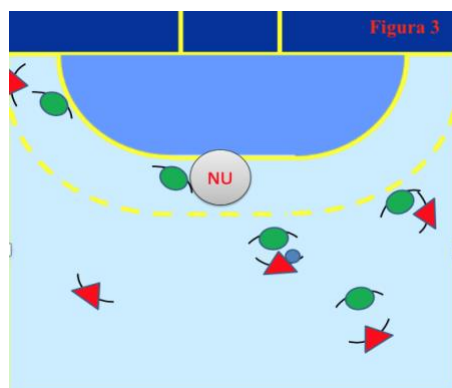
Repriza a doua: 6 jucători de câmp + 1 portar

Apărarea: „om la om” în propria jumătate de teren:

- fiecare jucător răspunde de câte un atacant al echipei adverse (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 coechipier în dificultate (Figurile 1 și 2)



- Este interzis unui apărător să rămână între 6 și 9m fără a avea în marcaj un atacant (Figura 3)



Atacul pozițional contra apărării „om la om” în jumătatea proprie de teren:

- joc liber, favorizarea utilizării demarcajului, a jocului fără minge, susținerea atacantului cu minge prin oferirea la pas (punct de sprijin), “dă si du-te”, încrucișări urmate de pătrunderi directe spre poartă etc.

Beneficiile apărării „om la om” în jumătatea proprie de teren:

⇒ **Pentru apărători:**

- Marcajul asupra unui adversar direct aflat în mișcare, presupune adaptarea permanentă a poziției corporale (picioare, trunchi, brațe) astfel ca apărătorul să păstreze o distanță optimă și să controleze mișcările atacantului având posibilitatea să intervină fie pentru oprirea atacantului, fie pentru a-l conduce într-o zonă laterală, unde devine mai puțin periculos
- Favorizează învățarea poziției fundamentale de apărător, echilibrată, ceea ce va permite controlul asupra atacantului (conducerea spre exterior, spre o zonă laterală a terenului, neutralizarea etc)
- Stimulează coordonarea segmentară (braț-picior) deplasările fiind făcute pe spații mult mai mari decât în cazul apărărilor retrase.
- Favorizează recuperarea mingii printr-un comportament activ și oferă șanse mărite pentru înscrierea golurilor pe contraatac.

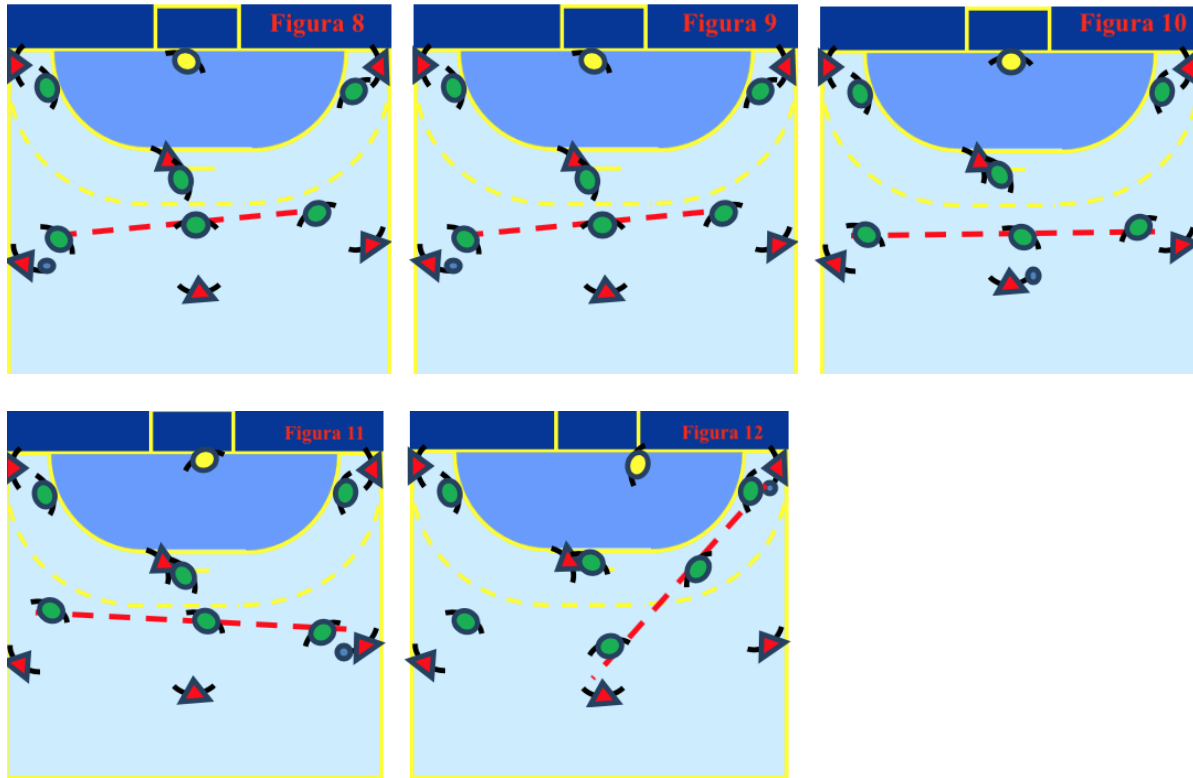
⇒ **Pentru atacanți:**

- favorizarea înscrierii unui număr mai mare de goluri, ceea ce creează bucurie și emulație în rândul copiilor.
 - Șanse mărite de a înscrie goluri pentru toți jucătorii
 - Dinamică sporită a jocului prin circulații ample de minge și jucători, precum și prin mișcarea în teren a jucătorilor fără minge
 - Favorizarea utilizării unor elemente tehnice și acțiuni tactice fundamentale acestei categorii de vârstă: pătrundere, demarcaj, joc fără minge, susținerea omului cu minge, dribling protejând mingea, încrucișări, schimburi de locuri, , etc.
 - Dezvoltarea unor capacități esențiale în jocul de handbal: agilitate, coordonare, orientare în spațiu
-
- **Apărare în inferioritate numerică : la alegere**
 - **Apărare în superioritate numerică : la alegere**
 - **Este interzisă înlocuirea portarului cu un jucător de câmp**

Repriza a treia: 6 jucători de câmp + 1 portar

Apărare:

- La liberă alegere.
- Se recomandă folosirea sistemelor de apărare pe mai multe linii, de exemplu 3:3 (Figurile 8, 9, 10, 11, 12)



- Apărare în inferioritate numerică : la alegere
- Apărare în superioritate numerică : la alegere
- Este interzisă înlocuirea portarului cu un jucător de câmp

Recomandări pentru atacul pozițional contra apărării 3:3:

- Joc liber
- joc fără minge, pătrunderi, demarcaj,
- sprijin oferit jucătorului cu minge, de către pivot sau de o extremă care intră la semicercul de 6 m, în zona centrală
- folosirea paselor de tip „dă și du-te”
- încrucișări, schimburi de locuri
- infiltrare la semicercul de 6 m a extremei opuse

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.

- Categoria de vârstă J IV, este prima treapta după mini handbal, în care jocul se desfășoară pe terenul de handbal cu dimensiune normale, ceea ce presupune alte repere în spațiu cu care tinerii vor trebui să se obișnuiască.
- Adaptarea jocului în atacul pozițional, la tipuri diferite de apărare.
- Favorizarea jocului de contraatac, transportul rapid de jucători și mingi 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
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 minimum 2 portari, fiecare minimum 15 minute	<ul style="list-style-type: none"> • Folosirea a minimum 2 portari, oferă șanse de joc ambilor portari
Prima repriză: Apărare 5 în linie	<ul style="list-style-type: none"> • Integrare în noțiunea de „spațiu extins” și totodată un pas metodologic pregătit pentru regulile de joc la categoria de vârstă J III. • Posibilități de exprimare mai facile d.p.d.v. tehnic pentru jucătorii înalți. Favorizarea aruncărilor de la distanță, folosind diferite procedee tehnice. • Reperarea culoarelor libere dintre apărători este mai ușor de făcut, culoarele fiind mai mari. Favorizarea pătrunderilor cu sau fără mingi • Obișnuirea jucătorilor din apărare cu posturile unei apărări în linie – introducerea noțiunilor de zona centrală și zone laterale. • Rol mai mare oferit în joc extremelor, care vor avea mai mult oportunități de acționare, atât în zona laterală, cât și centrală.
Repriza a doua: Apărarea om la om pe ½ teren	<ul style="list-style-type: none"> • Reperarea corectă a adversarului direct • Capacitatea de a păstra o distanță optimă față de atacant • Orientare în spațiu, • Plasament între apărător și poarta proprie • Introducerea noțiunii de schimb de om • Păstrarea marcajului asupra adversarului direct în cazul în

	<p>care acesta pătrunde fără minge prin spatele apărării</p> <ul style="list-style-type: none"> • Însoțirea și păstrarea marcajului asupra unui atacant care pătrunde spre poarta în dribling • Tentativa de a scoate mingea din dribling • Îndemnarea apărătorilor să urmărească traiectoria paselor și eventuala interceptie • Noțiunile de întrajutorare (situațiile în care un coechipier este depășit, cel mai apropiat apărător va cauta să ofere ajutor)
<p>Repriza a doua: Repunerea rapidă după gol, făcută direct de portar din spațiul de poarta</p>	<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 poartă adversa, având „replierea” încă neorganizată, ceea ce le permite să „citească” situația mai ușor și să ia deciziile potrivite • Crearea obișnuinței apărătorilor de a juca pentru recuperarea mingii prin: presarea adversarilor, „hărțuire”, interceptii și/sau întrajutorare
<p>Repriza a treia: Repunerea rapidă de la mijlocul terenului</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Îndemnarea apărătorilor aflați în repliere, sa se regroupeze rapid în propria jumătate de teren și astfel, restrângerea spațiului de joc pentru atacanți. • Îndemnarea apărătorilor să colaboreze pentru a se poziționa astfel încât să poată efectua schimburi de oameni.
<p>Repriza a treia: Apărare la liberă alegere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Libertatea antrenorilor de-a folosi apărarea pe care o consideră necesară.
<p>Repriza a treia: Recomandarea de a folosi apărarea pe 2 linii în dispozitivul 3:3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dispunerea apărătorilor pe 2 linii conduce la necesitatea unui marcaj individual corect (plasament față de atacant, distanță, orientare în spațiu, necesitatea de a se organiza colectiv pentru a oferi ajutor în cazul unei depășiri, pătrunderi, etc) • Orientare în teren, în funcție de adversar și minge, responsabilitate asupra adversarului direct, • Îndemnarea spre un tip de apărare „pro-activă”, care vizează recuperarea mingii printr-o presiune constantă

	asupra atacanților.
Sistemul de punctaj	<ul style="list-style-type: none"> • Sistem inovativ, atractiv, folosit în diferite competiții internaționale • Punctarea fiecărei reprize câștigate conduce la creșterea motivării jucătorilor • Readucerea tablei la 0 după fiecare repriză favorizează motivarea și implicarea în joc și a echipei care nu se află la conducere
Obligativitatea de a folosi pe parcursul jocului, toți jucătorii trecuți pe raportul de joc minim 5 minute	<ul style="list-style-type: none"> • șanse acordate tuturor copiilor prezenți la joc • creșterea bucuriei de a practica jocul de handbal, implicit implicarea

Normele de aplicare a regulamentului de joc al Campionatului Național de Juniori IV 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.