

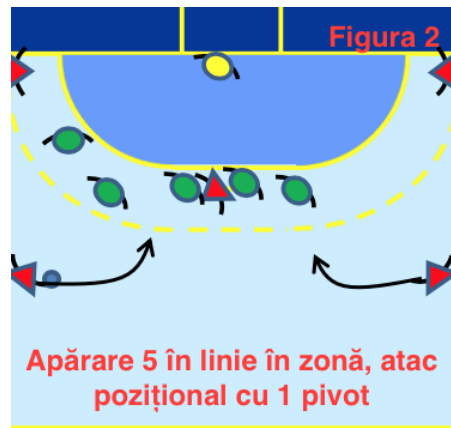
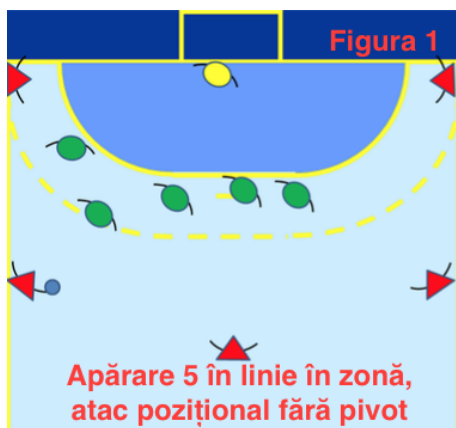
**NORME DE APLICARE A REGULAMENTULUI DE JOC AL  
CAMPIONATULUI NAȚIONAL JUNIORI III FEMININ ȘI MASCULIN  
SEZON COMPETIȚIONAL 2021 – 2022**

**Forme de joc:**

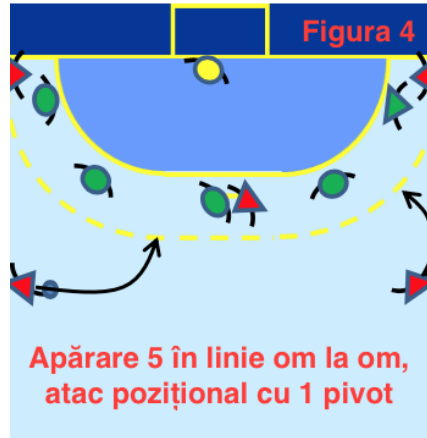
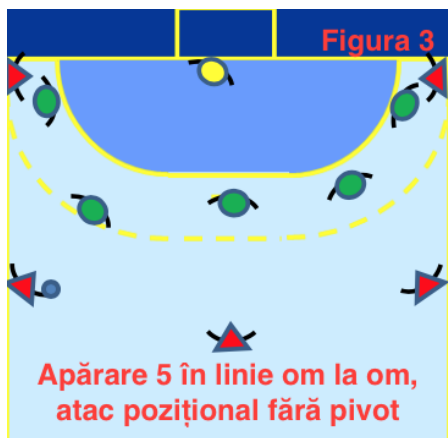
**Prima repriză: 5 jucători de câmp + 1 portar**

**Apărare:**

- ⇒ **Dispozitiv:** 5 în linie, cu posibilitate de ieșire la atacantul cu minge sau la atacanții fără minge „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: blocajului 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:**

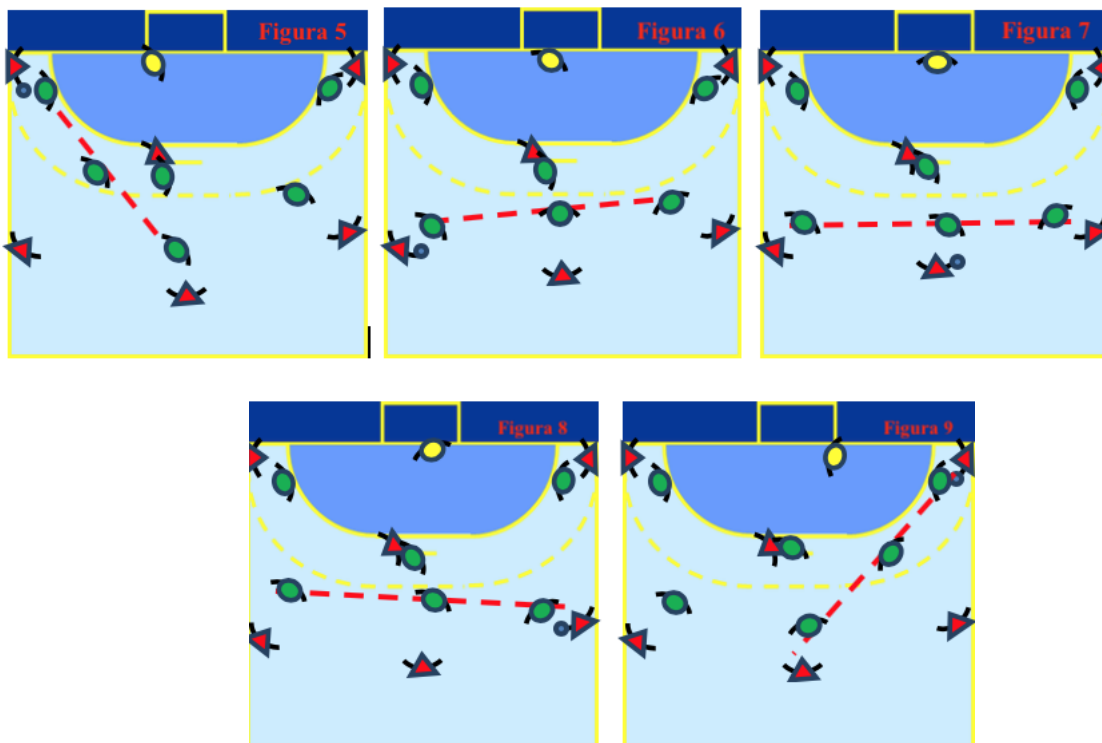
- Necesitatea ca apărătorii să acopere întreaga suprafața a semicercului, în doar 5 jucători, ceea ce conduce la o mobilitate sporită a apărării
  - Repartizarea pentru marcajul atacanților, mai ușor de realizat
  - Solicitare pentru a rezista la duelurile 1:1
  - Solicitare pentru a efectua corect schimburile 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**
  - **Interzisă înlocuirea portarului cu un jucător de câmp**

### **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
- **Interzisă înlocuirea portarului cu un jucător de câmp**

#### 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:

<b>Regulă propusă</b>	<b>Scop</b>
<b>Eliminarea temporară: 2 minute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndemnarea apărătorilor să joace pe traiectoria paselor, să evite faulturile dure, periculoase</li> </ul>
<b>Prima repriză: Apărare 5 în linie, cu posibilitate de ieșire la purtătorul mingii sau presing la jucătorii fără minge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorizarea jocului fără minge și o circulație a mingii amplă și rapidă, pentru a surprinde apărarea (în cazul apărării în zonă)</li> <li>• Posibilități de exprimare mai facile d.p.d.v. tehnic pentru jucătorii înalți. Favorizarea aruncărilor de la distanță, folosind diferite procedee de aruncare</li> <li>• 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.</li> <li>• Favorizarea jucării relației 1:1</li> <li>• 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</li> </ul>

	<p>prin sincronizarea în deplasări și gândire a atacanților</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 aruncătorilor</li> <li>• Obligă la o mai amplă mișcare în teren a apărării, deoarece spațiul acoperit de fiecare apărător este mai mare</li> </ul>
<p><b>Repriza a doua:</b> <b>Apărare pe două linii, în sistem 3-3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 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</li> <li>• Favorizarea jocului pe contraatac, prin poziționarea avansată a celei de-a doua linii de apărare</li> </ul>
<p><b>Sistemul de punctaj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistem inovativ, atractiv, folosit în diferite competiții internaționale</li> <li>• Punctarea fiecărei reprize câștigate conduce la creșterea motivării jucătorilor</li> <li>• Readucerea tablei la 0 după fiecare repriză favorizează motivarea și implicarea în joc și a echipei care nu se află la conducere</li> </ul>



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 25.06.2021 și intră în vigoare în data de 01.07.2021.