

Introducere în noțiunile tehnico-tactice de bază din handbal pentru studenții cu profil tehnic

Conf. univ.dr. Petronela Paraschiv
noiembrie 2024

Cuvânt înainte

Jocul de handbal, prin caracteristicile și particularitățile sale, cucerește tot mai mulți studenți din cadrul universității cu profil tehnic, numărul studenților participanți la acesta lecție sa fie din ce în ce mai mare.

Acest caiet de lucrări practice se adresează tuturor studenților cu profil tehnic care doresc , în cadrul lecțiilor de educație fizică , sa participe la lecțiile pe diferite ramuri de sport.

Integrată într-o educație generală, cu caracter perspectiv, educația fizică, parte componentă de educație, contribuie prin conținutul ei, la realizarea idealului educațional, cel social, de formare a personalității ființei umane.

Prin practicarea jocului de handbal în cadrul lecțiilor de educație fizică, studenții ating, în mare parte, obiectivele educației fizice prin dezvoltarea calităților motrice de bază, îndeosebi asupra îndemânării, vitezei (sub toate aspectele) și forței. Se dezvoltă de asemenea calitățile motrice specifice, detenta, rezistența în regim de viteză și forță, dar și îndemânarea în regim de viteză și forță.

CUPRINS

Noțiuni de regulament.....	5
Lecția nr.1.....	10
Lecția nr.2.....	13
Lecția nr.3.....	19
Lecția nr.4.....	23
Lecția nr.5.....	28
Lecția nr.6.....	33
Lecția nr.7.....	37
Lecția nr.8.....	41
Lecția nr.9.....	46
Lecția nr.10.....	48
Lecția nr.11.....	51
Lecția nr.12.....	57
Lecția nr.13.....	60
Lecția nr.14.....	61
Bibliografie.....	62

Noțiuni de regulament

Handbalul este un joc popular, dinamic, spectaculos și incitant în același timp. Peste 15 milioane de oameni practică acest sport în aproximativ 140 de țări, fiind foarte popular în Europa, după jocul de fotbal. Jocul în ansamblu este o combinație spectaculoasă a fotbalului cu baschetul și polo-ul.

- Terenul de joc (Figura 1) este un dreptunghi cu lungimea de 40 metri și lățimea de 20 metri, compunându-se din două spații de poartă și o zonă de joc. Liniile laturilor lungi sunt numite linii de margine iar liniile laturilor scurte sunt numite linii de poartă (între barele porții) sau liniile exterioare porții (de ambele părți ale porții).
- Porțile au la interior o înălțime de 2 metri și o lățime de 3 metri.
- Liniile terenului fac parte din spațiile pe care le delimitează.
- Linia de aruncare liberă (linia de 9 metri) este o linie întreruptă, trasată la 3 metri în afara liniei spațiului de poartă.
- Linia de 7 metri este o linie lungă de 1 metru, marcată în fața porții fiind paralelă cu linia de poartă și la 7 metri de aceasta.
- Linia de restricție (limitare) a portarului (linia de 4 metri) este o linie cu lungimea de 15 cm, marcată în fața porții, delimitând ieșirea la aruncările apărute de la 7 metri.
- Linia de schimb (un segment din linia de margine) pentru fiecare echipă, se întinde de la linia de centru până la un punct aflat la o distanță de 4,5 metri de aceasta. Acest punct al liniei de schimb este marcat de o linie paralelă cu linia de centru și se întinde pe o distanță de 15 cm în interiorul liniei de margine și 15 cm în afara liniei de margine (în interiorul și în afara terenului de joc);

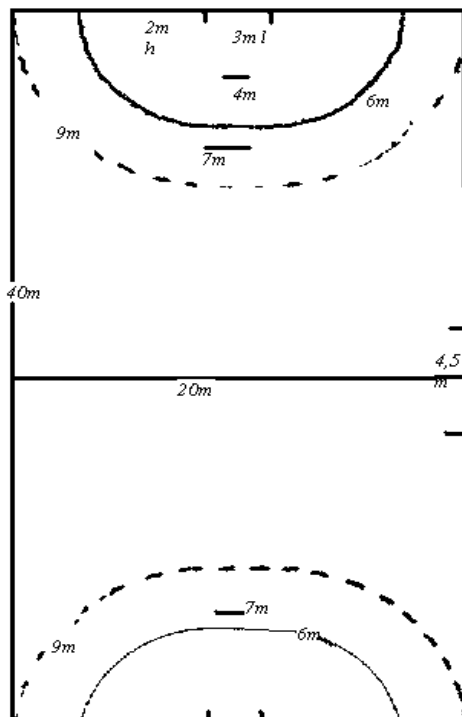


Fig. nr. 1: Terenul de joc

Timpul de joc

- Timpul de joc pentru toate echipele cu jucători de peste 16 ani este de 2 reprize a câte 30 de minute. Pauza dintre reprize este de 10 minute.
- Timpul normal de joc pentru echipele de tineret este compus din 2 reprize a câte 25 de minute, pentru grupa de vârstă 12-16 ani și 2 x 20 minute pentru grupa de vârstă 8 - 12 ani. Dacă rezultatul este egal la sfârșitul timpului regulamentar de joc și dacă trebuie desemnat un câștigător, echipele vor juca *prelungiri* după o pauză de 5 minute. Timpul prelungirilor este de 2 reprize a câte 5 minute, cu pauză de 1 minut între cele 2 reprize.

- Dacă rezultatul este din nou egal, la sfârșitul primei prelungiri, se va juca încă o prelungire, după o pauză de 5 minute. Această prelungire este tot de 2 reprize a câte 5 minute fiecare, cu o pauză de 1 minut între cele 2 reprize.
- În cazul în care nici prelungirile nu au desemnat învingătorul, se stabilesc lovituri de la 7 m.

•

Semnalul de sfârșit de joc

- Timpul de joc începe la fluierul arbitrului, pentru aruncarea de începere. Timpul de joc se termină la semnal automat, dat de cronometrul tabelii de marcaj sau de cronometror.

Time-Out

- Time-out-ul se acordă când se dictează o eliminare de 2 minute, o descalificare sau o eliminare definitivă;
- După time-out, jocul se reia cu fluierul arbitrului;
- Fiecare echipă beneficiază de un time-out de 1 minut, în fiecare repriză a timpului normal de joc.

•

Mingea

- Mingea este confecționată din piele sau material sintetic.
- Dimensiunile (circumferința și greutatea) mingilor folosite la diferitele categorii de echipe sunt următoarele:
 - 58-60 cm și 425-475 g (Marimea IHF 3) pentru echipele masculine și tineret masculin (peste 16 ani);
 - 54-56 cm și 325-375 g (Marimea IHF 2) pentru echipele feminine, tineret feminin (peste 14 ani) și tineret masculin (12 – 16 ani);

- 50-52 cm si 290-330 g (Marimea IHF 1) pentru tineret feminin (8 – 14 ani) si tineret masculin (8 – 12 ani).

•

Reguli de bază:

- Există 7 jucători în fiecare echipă: 6 jucători de câmp și un portar. Ideea de bază este de a înscrie cât mai multe goluri în poarta echipei adverse;
- Atingerea mingii cu piciorul, sub nivelul genunchiului se penalizează, greșeala numindu-se “picior”;
- Este permis să se efectueze doar trei pași cu mingea în mână; efectuarea a mai mult de trei pași determină greșeala numită “pași”;
- Mingea poate fi ținută în mână timp de 3 secunde, depășirea timpului regulamentar se sancționează, “pași”;
- Jucătorii de câmp nu au voie să intre în spațiul de poartă, delimitat de semicercul de 6 m, ei desfășurându-și activitatea între cele două semicercuri de 6 m ale terenului de handbal.

Jocul de handbal se desfășoară în viteză, este dinamic, se învață relativ repede pentru că mișcările sunt naturale, le întâlnim în viața de zi cu zi, în jocul copiilor și activitățile adulților: mers, alergare, sărituri, aruncări și variații ale acestora.

Handbalul este un joc bazat pe tactică, pe acțiunile colective ale jucătorilor, neexcluzând abilitățile lor tehnice; este un joc al strategiilor și al rezolvării problemelor spontane (în fiecare joc întâlnim situații diferite, noi, adversari cu calități deosebite). Ca în orice activitate fizică se cere muncă pentru asimilarea unui bagaj motric (tehnică, tactică, calități motrice), precum și abilități psihice și teoretice, de încadrare și reprezentare a situațiilor nou apărute utile în orientarea și rezolvarea eficientă a sarcinilor de joc. Jocul de handbal are un rol important în dezvoltarea abilităților de

relaționare socială și interpersonală, contribuind la creșterea stimei de sine și la îmbunătățirea stării de sănătate. Câștigarea meciului depinde de activitatea în apărare și în atac, de modul în care echipa colaborează din punct de vedere tactic și de responsabilitățile pe care componenții ei și le asumă în acțiunile individuale. Handbaliștii trebuie să învețe să coopereze între ei și în același timp, trebuie să respecte regulile jocului, să fie subordonați spiritului de fair-play și să se ajute reciproc, împărțindu-și atenția în trei direcții: activitatea coechipierilor, activitatea adversarilor și cea proprie.

Cerințe pentru participanții la joc:

- Respectarea regulamentului jocului;
- Respectarea adversarilor;
- Respectarea coechipierilor;
- Respectarea arbitrilor;
- Respectarea spectatorilor;
- Respectarea indicațiilor antrenorului.

Lecția nr. 1

- *Prezentarea cerințelor cursului practic;*
- *Consolidarea driblingului multiplu (în condiții de adversitate);*
- *Consolidarea aruncărilor la poartă din săritură.*

Algoritmi și sisteme de acționare pentru optimizarea driblingului multiplu

Ex.1 - dribling din deplasare, în linie dreaptă, șerpuită, în zig-zag;

Ex.2 - dribling printre jaloane;

Ex.3 - dribling sub formă de concurs;

Ex.4 - suveică simplă cu dribling;

Ex.5 - câte doi față în față pe lungimea terenului, fiecare pereche cu minge: dribling pe loc, la semnal, pasarea mingii la coechipier;

Ex.6 - în linie pe un rând, pe lungimea terenului fiecare jucător cu minge: dribling pe loc din stând, la semnal, trecere în dribling din ghemuit, iar la următorul semnal revenire la dribling din stând;

Ex.7 - câte doi față în față pe lungimea terenului, la distanță de 8-10 m unul de celălalt, fiecare pereche cu minge: dribling pe loc, la semnal, deplasare cu dribling,

ocolirea partenerului, revenire cu dribling la locul de plecare și pasă la partener, care execută la fel;

Ex.8 - pe lungimea terenului, formații de trei jucători, față în față (doi jucători pe o parte iar cel de-al treilea în partea opusă), mingea la formația de doi: dribling până în partea opusă, pasă la partener, după care trece în locul celui la care a pasat.

Algoritmi pentru repetarea-consolidarea aruncării la poartă din săritură

Ex.1 - pase în doi din deplasare și aruncare la poartă:

Ex.2 - pase în doi din deplasare, încrucișare simplă și aruncare la poartă;

Ex.3 - pase în trei din deplasare, cu centru oscilant și aruncare la poartă;

Ex.4 - pase în trei cu schimb de locuri și aruncare la poartă;

Ex.5 - dribling multiplu și aruncare la poartă;

Ex.6 - dribling multiplu, pasă la un apărător, reprimirea mingii și aruncare la poartă;

Ex.7 - pase în pătrundere succesivă și aruncare la poartă de pe extrema opusă;

Ex.8 - depășire și aruncare la poartă;

Ex.9 - contraatac simplu și aruncare la poartă;

Ex.10 - aruncare la poartă de pe posturi;

Timp de lucru (recomandat)	70-80 de minute
Rezumat	Se lucrează pentru tehnica atacantului, astfel repetându-se driblingul multiplu și aruncarea din săritură, procedee tehnice extrem de importante în randamentul jucătorului de handbal. Fiecare lecție practică se va finaliza cu joc bilateral pentru a valorifica achizițiile tehnico-tactice.
Concluzii	În această lecție s-a pus accentul pe elementele de tehnică individuală, în contextul repetării structurilor învățate în semestrele de inițiere în tehnica jocului de handbal. Exercițiile vor fi însoțite de explicații metodice care să familiarizeze studentul cu algoritmi de predare: de la simplu la complex, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut.

Teste de autocontrol	Ce fel de apărători se utilizează în faza de învățare? Căror posturi este specifică aruncarea din săritură? Când se utilizează driblingul multiplu?
-----------------------------	--

Lecția nr.2

- *Consolidarea și perfecționarea driblingului multiplu (cu apărători activi);*
- *Repetarea fazei I a atacului.*

A. Consolidarea și perfecționarea driblingului multiplu (cu apărători activi)

Ex. 1. Dribling multiplu executat sub formă de suveică, cu repliere paralelă cu adversarul. Fig. 1

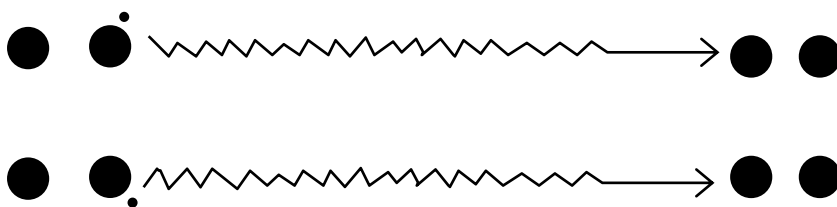


Fig. 1

Ex. 2. Pe perechi, dribling în luptă cu adversarul (încercări de a scoate mingea din driblingul executat de adversar).

Ex. 3. Dribling șerpuit printre apărătorii răspândiți pe teren în mod neregulat; se efectuează mai întâi din mers și apoi din alergare ușoară.

Fig. 2

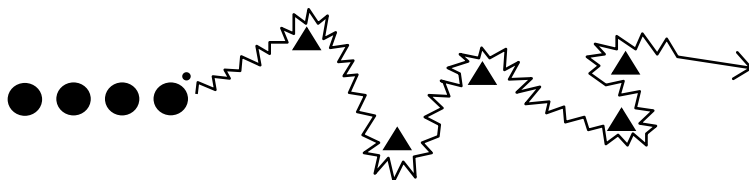


Fig. 2

Ex. 4. Ștafete cu dribling în linie dreaptă și cu ocolirea unui jucător fix. Fig 3

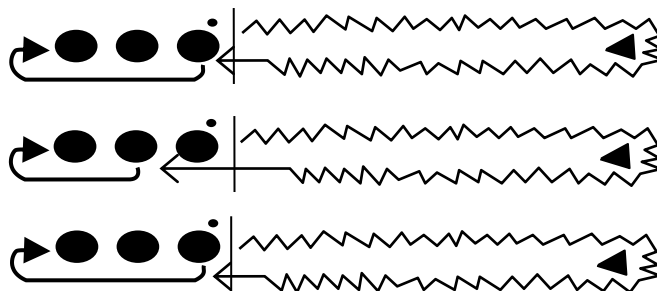


Fig 3

B. Repetarea fazei I a atacului.

Ex. 1. Colectivul se poziționează pe postul de extremă. Pasarea mingii între doi jucători, extrema primește mingea din înapoi-răsucire a trunchiului, pasă. Se pasează mingea portarului și jucătorul care a executat contraatacul, se dispune la șirul opus. Fig.4

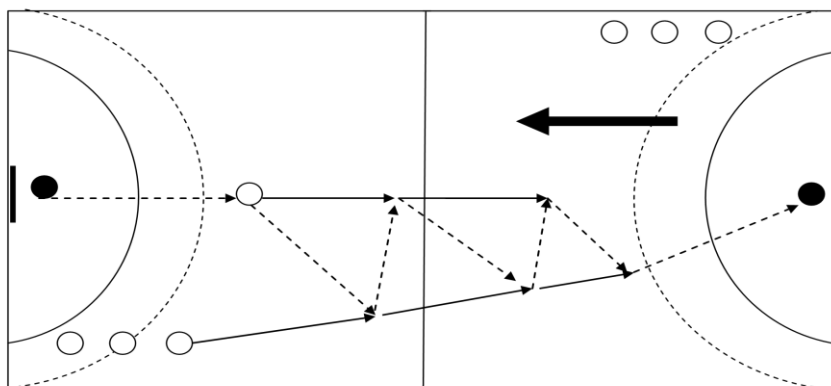


Fig.4

Ex. 2. În jumătatea de teren, pase din deplasare prin jucătorul centru, în formație de „cocor”. Se aleargă continuu. Fig.5

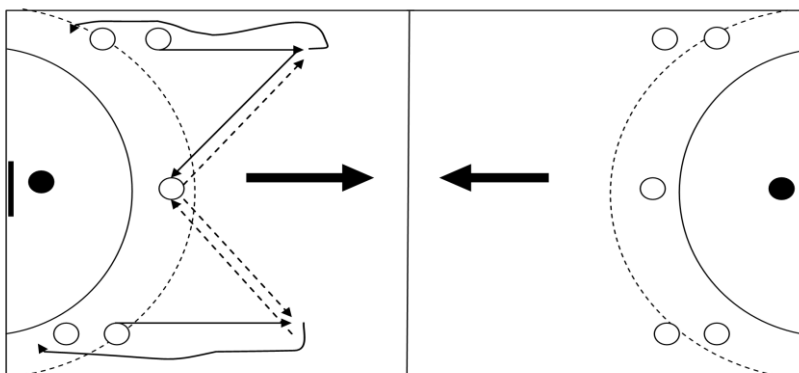


Fig.5

Ex. 3. Extrema pasează portarului, aleargă pe contraatac, pasează portarului din poarta cealaltă, se acționează simultan pe ambele extreme. Fig.6

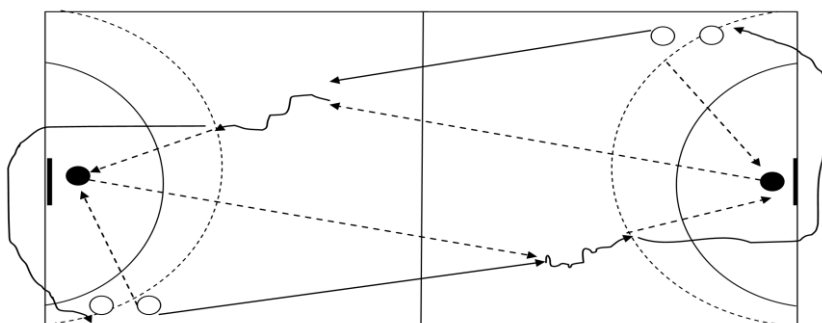


Fig.6

Ex. 4. Exercițiul se completează cu aruncarea la poartă. Fig.7

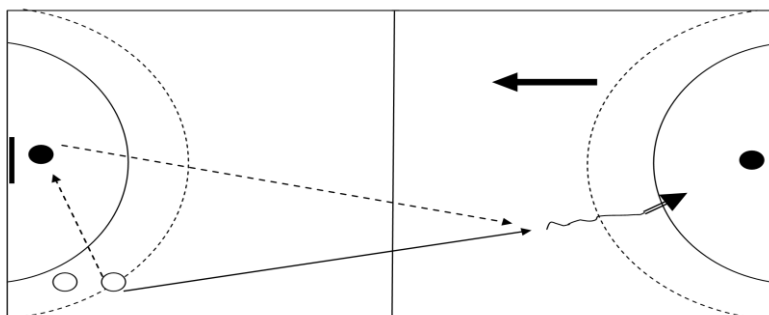


Fig.7

Ex. 5. Extrema, vârf de contraatac este atacată, se pasează unui coechipier din zona centrală. Fig.8

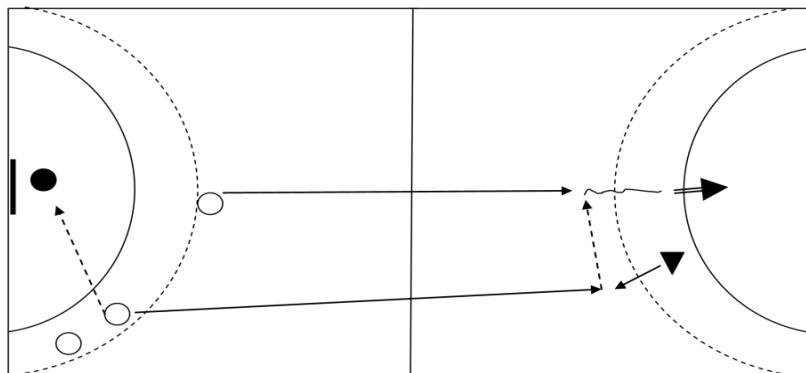


Fig.8

Ex. 6. Extrema atacată de apărător, încrucișează cu jucătorul centrul. Fig.9

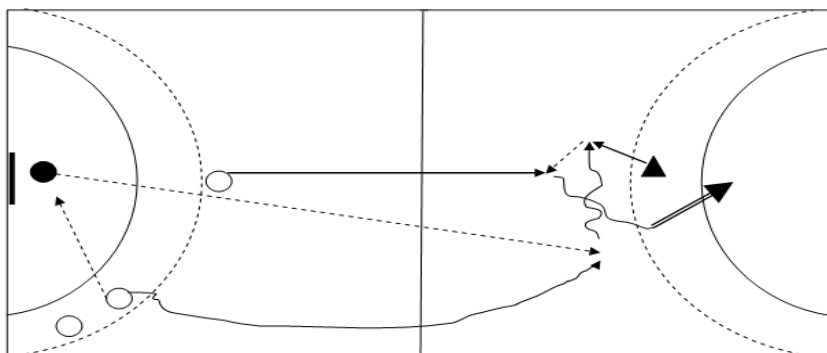


Fig.9

Ex. 7. Încrucișare cu cealaltă extremă, care va arunca la poartă. Fig.10

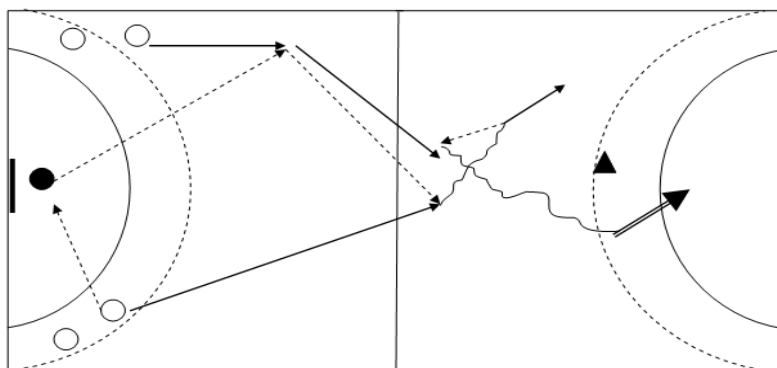


Fig.10

Ex. 8. Contraatac cu intermediarul inter, extremele încrucișează cu centrul.

Fig.11

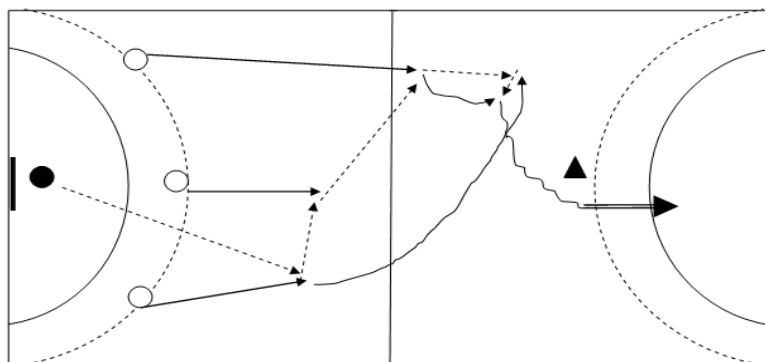


Fig. 11

Timp de lucru (recomandat)	90 minute
Rezumat	Perfecționarea driblingului multiplu și contraatacul fac parte din tehnica atacantului și participă, împreună, dar și separat, la finalizarea facilă (atunci când sunt folosite în primele două faze ale atacului).
Concluzii	Jocul de handbal este caracterizat prin viteza acțiunilor de atac. Scopul atacanților este de a înfrânge rezistența opusă de apărătorii adverși prin acțiuni surprinzătoare, de a se deplasa eficient și cu economie de energie pentru a putea manevra mingea, colaborând între ei.

Teste de autocontrol	Cum se utilizează, din punct de vedere tactic, procedeele tehnice? Care este faza atacului din care se înscrie foarte ușor? În ce moment al jocului este indicat driblingul multiplu?
----------------------	--

Lecția nr. 3

- *Repetarea mijloacelor specifice fazei de apărare: ieșirea la adversar, blocarea mingilor aruncate din procedee cu sprijin pe sol.*
- *Învățarea aruncării la poartă de pe postul de pivot.*

A. Operatori algoritmici pentru perfecționarea atacării adversarului cu minge

Ex.1. Doi apărători la 6 m și două șiruri de atacanți în fața lor: jucătorii din atac pasează mingea între ei, iar apărătorii ies la jucătorii cu minge, după care se retrag;

Ex.2. Trei apărători la 6 m și trei șiruri de atacanți: cei din atac pasează mingea în pătrundere și retragere, iar apărătorii ies la jucătorii cu minge, apoi se retrag;

Ex.3. Șase apărători și șase atacanți cu o minge: atacarea adversarului cu minge;

Ex.4. Grupe de câte doi jucători și o minge: jucătorii cu minge imită aruncarea la poartă, iar celălalt îl atacă pe braț;

Ex.5. Doi apărători, doi atacanți cu o minge: jucătorul cu minge imită aruncarea la poartă, după care execută o încrucișare simplă, apoi schimbă locul cu acesta; apărătorii ies la jucătorul cu minge, după care execută schimb de oameni între ei.

Ex.6. Din stând pe semicercul de 6 m, sărituri ușoare ca mingea cu brațele întinse deasupra capului și imitarea blocării mingii aruncate la poartă;

Ex.7. Din alergare ușoară, la semnal, sărituri pe două picioare cu imitarea blocării mingilor aruncate la poartă;

Ex.8. Câte doi față în față, pe semicercul de 6 m, cei din atac cu minge: atacantul imită aruncarea la poartă din săritură, iar apărătorul imită blocarea mingii, punând palmele pe acesta;

Ex.9. Jucătorii așezați pe trei coloane (inter stânga-centru-inter dreapta) la 12 m de poartă, fiecare cu minge și câte un apărător în fața fiecărei coloane la semicercul de 6 m: atacanții execută alternativ aruncări la poartă din săritură, iar apărătorii execută blocarea mingilor.

B. Învățarea aruncării la poartă de pe postul de pivot.

Ex.1. Din deplasare, de pe extreme, pivotul prinde mingea, prin desprindere de la semicerc, și execută aruncarea la poartă, utilizând pasul 1. Fig.12

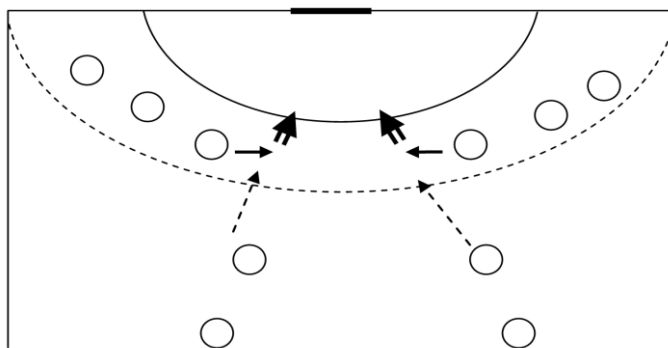


Fig.12

Ex.2. Executarea aruncării, în „torent” cu angajare de pe toate posturile de la 9 m și utilizarea pasului 1. Fig.13

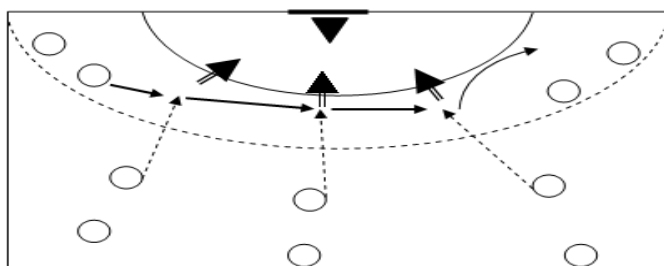


Fig.13

Ex.3. Pivotul se deplasează supravegheat de un apărător pasiv, primește mingea de la inter, aruncă prin pasul 2, deplasându-se pe extrema opusă.

Fig.14

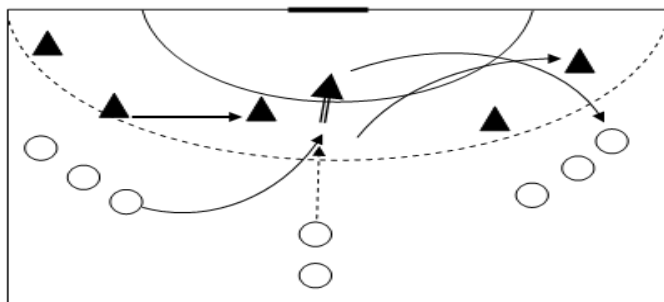


Fig.14

Ex. 4. Aruncare în torent cu 4-5 mingi, în ambele sensuri, prin pasul 2.

Fig.15

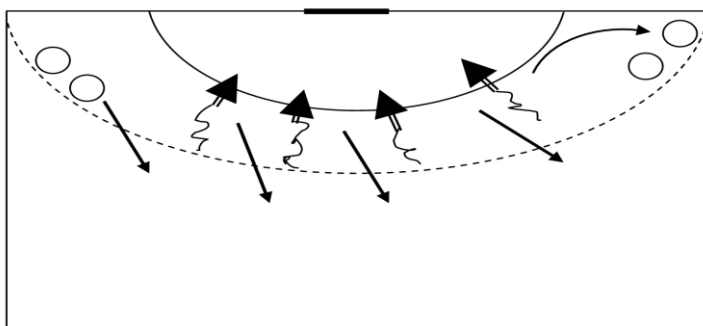


Fig.15

Timp de lucru (recomandat)	80-90 minute
Rezumat	Apărătorul are sarcina de a-și marca adversarul direct și să urmărească și jocul din teren. Atenția distributivă are mare importanță în sistemul de apărare, de ea depinde colaborarea cu coechipierii și începerea acțiunilor în timp util și eficient pentru declanșarea contraatacului sau a fazei a II-a a atacului. Apărătorii care se concentrează numai asupra adversarilor direcți sau numai asupra mingii desfășoară o activitate de apărare incompletă și neeficientă, limitând activitatea apărătorului și randamentul lui în joc. Aruncările de pe pivot sunt extrem de eficiente pentru că se realizează din fața porții și din lupta dintre un atacant și 2, 3 apărători.
Concluzii	Cele două teme ale lecției pot fi abordate simultan, cu respectarea metodologiei de predare și a algoritmilor învățării.

Teste de autocontrol	Care sunt calitățile necesare unui apărător? Compuneți un exercițiu pentru învățarea pasului 1 al pivotului. Care este sarcina apărătorului?
-----------------------------	---

Lecția nr. 4

- *Repetarea apărării 6+0*
- *Repetarea contraatacului indirect.*
- *Repetarea pașilor pivotului (pasul 1 și pasul 2).*

A. Repetarea apărării 6+0

Sistemul de apărare în zonă 6+0. Apărătorii sunt dispuși pe semicercul de 6 metri sau puțin înaintea acestuia, într-o singură linie, cu un interval între ei care variază între 2-3 m. Această dispunere vizează acoperirea unei porțiuni cât mai mari din lungimea semicercului. Dacă un adversar amenință poarta sau se pregătește să arunce la poartă, atunci apărătorul din dreptul zonei de unde se produce această acțiune va ieși, va ataca posesorul mingii și va încerca să-i blocheze aruncarea.

Apărarea **6+0** este utilizată contra unor echipe care nu au interii puternici, axându-și jocul pe combinații cu pivoții. Se recomandă să fie folosită de echipele feminine.

Ex. 1. Dispunere în sistem de apărare 6+0, la semnal, plecare spre poarta opusă de unde colectivul se dispune în apărare.

B. Operatori algoritmici și sisteme de acționare pentru optimizarea contraatacului indirect

Ex.1. la o poartă, jucătorii așezați în coloană câte doi, fiecare pereche cu minge și profesorul situat lateral în cealaltă jumătate de teren: pase în doi din deplasare până la centrul terenului, de unde jucătorul aflat în posesia mingii

pasează profesorului și devine apărător; celălalt jucător primește mingea de la profesor, execută depășirea apărătorului și aruncă la poartă;

Ex. 2 la o poartă, jucătorii așezați în coloană câte trei, fiecare grupă cu minge, iar în cealaltă jumătate de teren se află profesorul (situat lângă linia de margine) și un apărător la 9 m: pase în trei din deplasare până la centrul terenului, moment în care jucătorul aflat în posesia mingii dă pasă la profesor și devine al doilea apărător; ceilalți doi jucători reprimesc mingea de la antrenor și rezolvă situația de “doi la doi” finalizată cu aruncare la poartă.

C. Repetarea pașilor pivotului (pasul 1 și pasul 2).

Ex. 1. Pivotul pleacă de pe extrema stângă în circulație, primește mingea de la interul dreapta, pasează la extrema dreaptă, se întoarce, primește mingea de la interul stânga și aruncă la poartă, utilizând pasul 1 al pivotului. Fig.16

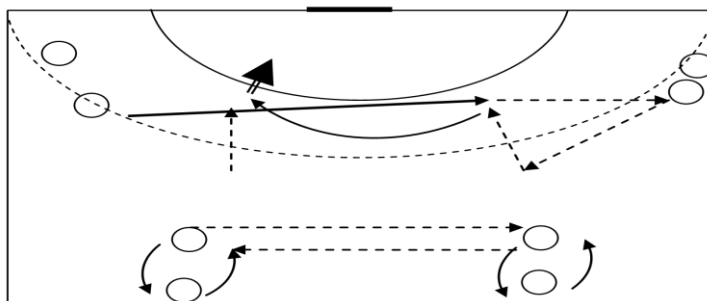


Fig.16

Ex. 2. Aruncări în torent – se introduc și apărători pasivi, utilizând pasul 2 al pivotului. Fig.17

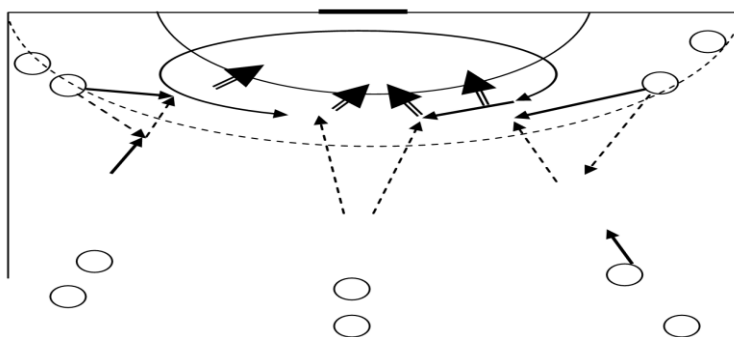


Fig.17

Ex. 3. Pivotul așezat între doi apărători pasivi, aruncă la poartă, utilizând pasul 1 sau 2 al pivotului. Fig.18

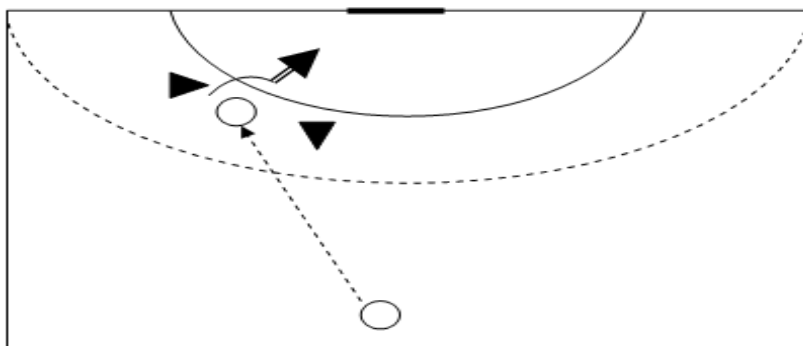


Fig.18

Ex. 4. Același exercițiu executat de pe partea cealaltă. Fig.19

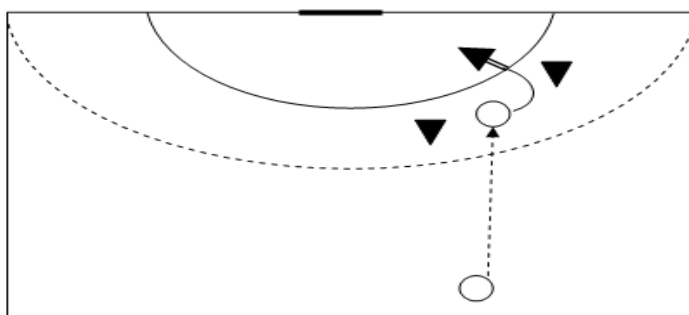


Fig.19

Ex. 5. Pasarea mingii la 9 m, angajarea pivotului, aruncare la poartă, utilizând pasul 1 sau 2 al pivotului. Fig.20

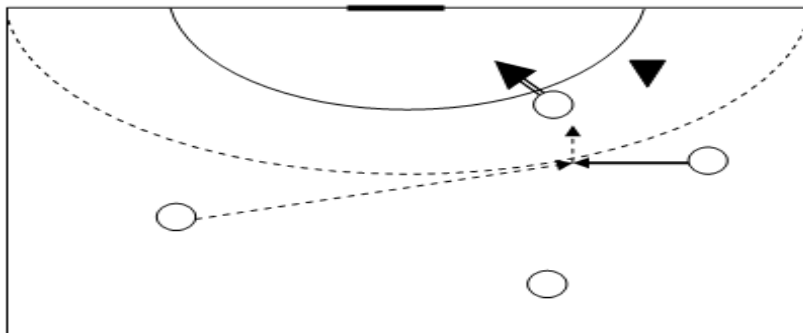


Fig.20

Ex. 6. Pasarea mingii, loc de retur de pase, angajarea pivotului, aruncare la poartă, cu utilizarea pasului 1 sau 2 ai pivotului. Fig.21

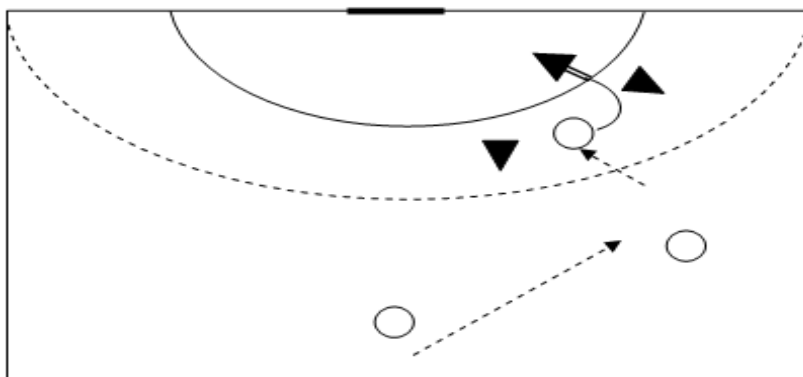


Fig.21

Timp de lucru (recomandat)	75-85 de minute
Rezumat	Fiecare jucător are ca sarcină supravegherea sau acoperirea unei anumite porțiuni de teren, în care dacă intră un adversar este marcat cu grijă, împiedicat în acțiunile sale și mai ales în pătrunderea spre poartă sau în executarea aruncărilor la poartă. Apărătorul exercită marcajul asupra adversarului său atât timp cât acesta se găsește în zona sa de apărare. El îl urmărește activitatea până ce acesta pătrunde într-o altă zonă, unde este preluat de un alt apărător. Caracteristică pentru apărarea în zonă este <i>mișcarea de translație</i>, determinată de locul și direcția atacului advers și executată în fața semicercului de către toți apărătorii. Utilizarea apărării, ca temă de lecție, ajută la introducerea apărătorilor semiactivi și activi, utili în consolidarea procedeele tehnice și a celorlalte acțiuni tactice.
Concluzii	Repetarea acțiunilor tehnice vor conduce la automatizarea lor și la utilizarea reflexă în momentele în care jocul creează situații care impun utilizarea acestora.

Teste de autocontrol	Căror grupe de vârstă este specifică apărarea 6+0? Care este prima fază a atacului? Unde este zona de acțiune a pivotului?
-----------------------------	---

Lecția nr. 5

- *Repetarea contraatacului indirect și legarea lui cu faza a III-a a atacului.*
- *Învățarea sistemului de apărare 5+1.*

A. Repetarea contraatacului indirect și legarea lui cu faza a III-a a atacului

Ex. 1. Extrema, vârf de contraatac este atacată și pasează unui coechipier din zona centrală. Fig.22

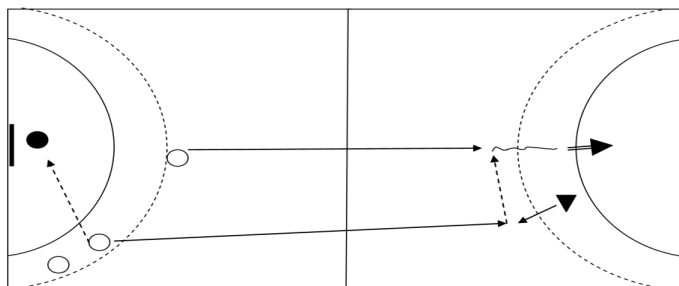


Fig.22

Ex. 2. Extrema atacată de apărător, încrucișează cu jucătorul centrul. Fig.23

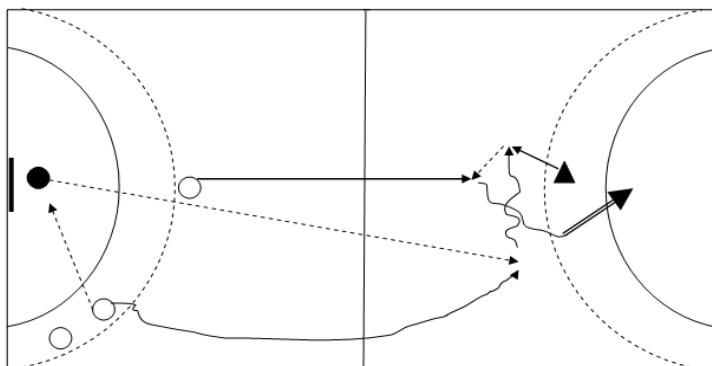


Fig.23

Ex. 3. Încrucișare cu cealaltă extremă, care va arunca la poartă. Fig.24

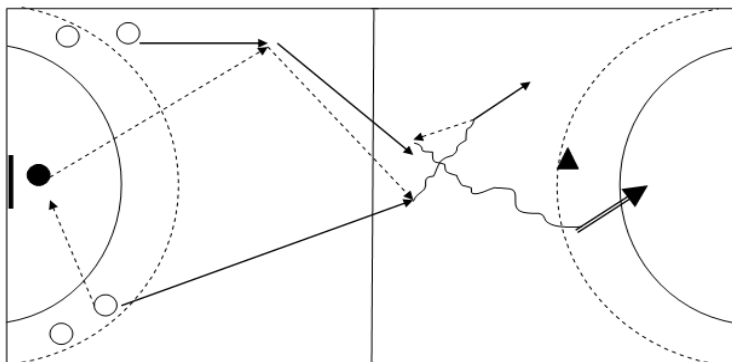


Fig.24

Ex. 4. Contraatac cu intermediarul inter, extremele încrucișează cu centrul.
Fig.25

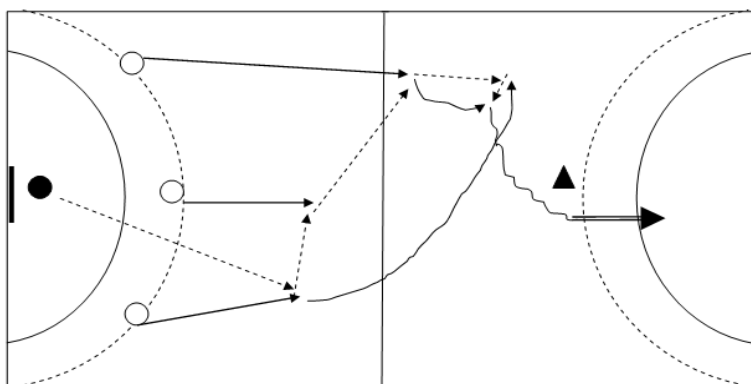


Fig.25

Ex. 5. Contraatac susținut, cu evitarea zonei centrale, pentru finalizare.

Fig.26

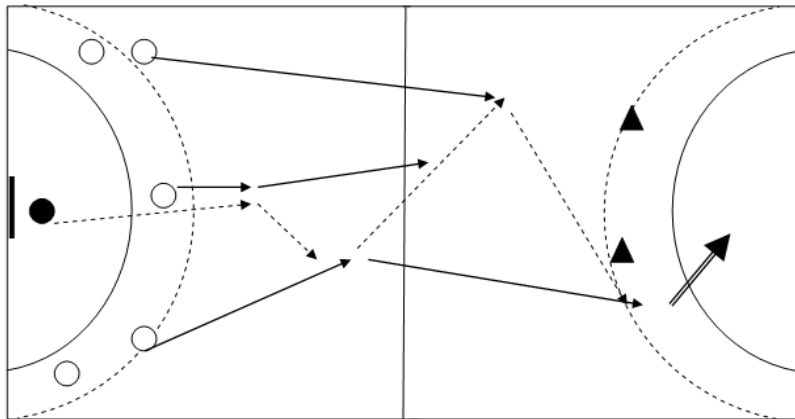


Fig.26

Ex. 6. Jucătorul extremă, vârf de contraatac, atacat de apărător, pasează peste semicerc, celeilalte extreme care va finaliza. Fig.27

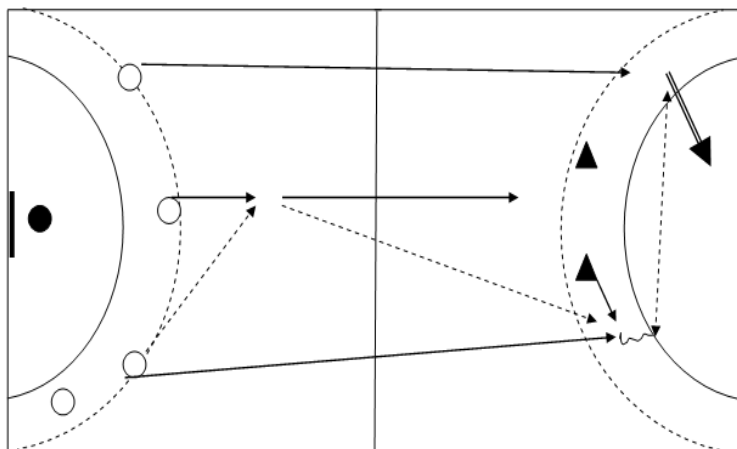
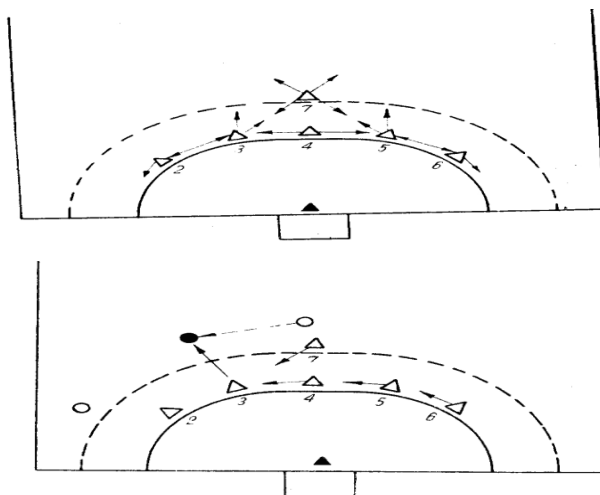


Fig.27

B. Învățarea sistemului de apărare 5+1.

Acest sistem de apărare poate fi folosit împotriva echipelor care se bazează pe o bună activitate a interilor dar și a jucătorilor de semicerc. La nivelul semicercului de 6 metri sunt cinci apărători care pot acoperi o porțiune destul de mare de teren, iar înaintea acestora, pe semicercul de 9 metri, își desfășoară activitatea un alt apărător, care are ca sarcină principală împiedicarea adversarilor de a arunca de la distanță din zona centrală a terenului. Poziția lui în teren îi permite să intercepteze pasele prin care se intenționează schimbarea părții atacului.



Apărarea 5+1 devine vulnerabilă la sistemul de atac cu doi pivoți.

Timp de lucru (recomandat)	90 de minute
Rezumat	Legarea contraatacului indirect cu faza a III a atacului se realizează prin trecere în viteză mare din apărare în atac, cu explicarea ocupării zonelor de acționare. Metodica învățării tacticii în apărare Metodele pe care le folosim la învățarea apărării sunt următoarele: • explicarea dispunerii jucătorilor în teren, a rolului, sarcinilor și zonei lor de acțiune; • ilustrarea principalelor acțiuni ale apărării prin desene; • folosirea machetei de teren cu jucători; • observarea jocului altor echipe; • prezentarea materialului intuitiv: filme, fotografii, kinograme; exersarea practică a mijloacelor concrete de pregătire tactică.
Concluzii	Jucătorii sunt atrași mai mult de învățarea jocului de atac decât a celui de apărare și de aceea, profesorul va trebui să creeze un climat plăcut, cu mijloace de acționare atractive, pentru a facilita învățarea și consolidarea apărării.
Teste de autocontrol	Cum se intitulează faza a III a atacului? Care este metodica predării mijloacelor tactice colective specifice apărării? Ce element tehnic de aruncare este specific fazei I a atacului?

Lecția nr. 6

- *Repetarea tehnicii portarului.*
- *Repetarea pașilor pivotului*
- *Repetarea sistemului de apărare 5+1*

A. Sisteme de acționare pentru optimizarea pregătirii portarilor

Ex.1. din așezat depărtat, ridicare rapidă și luarea poziției fundamentale;

Ex.2. din ghemuit, ridicare rapidă și luarea poziției fundamentale;

Ex.3. deplasări între cele două bare, în poziție fundamentală;

Ex.4. din stând cu spatele spre teren, săritură cu întoarcere 180 de grade și luarea poziției fundamentale;

Ex.5. jucătorii așezați în cerc (cu o minge) și un portar aflat în mijloc:jucătorii cu minge execută pase între ei, iar portarul se deplasează în poziție fundamentală odată cu mingea;

Ex.6. sărituri de pe un obstacol sau peste un obstacol cu aterizare în poziție fundamentală;

Ex.7. din stând în poziție fundamentală în mijlocul porții: deplasare laterală spre stânga și atingerea barei în partea de jos, revenire în poziție fundamentală, apoi aceeași execuție în partea opusă;

Ex. 8. același exercițiu, dar cu atingerea barei în partea de sus;

Ex.9. același exercițiu, dar atingerea barelor se va face alternativ, pe diagonală;

Ex.10. din stând în poziție fundamentală, lângă una din bare, săritură laterală peste banca de gimnastică (așezată în centrul porții), cu aterizare în poziție fundamentală, după care se execută fandare laterală;

B. Repetarea pașilor pivotului

Ex. 1. Pornire rapidă, fentă de corp – pătrundere:

- a) pornire rapidă la ieșirea întârziată a apărătorului;
- b) fentă de corp simplă;
- c) fentă de corp dublă. Fig.28

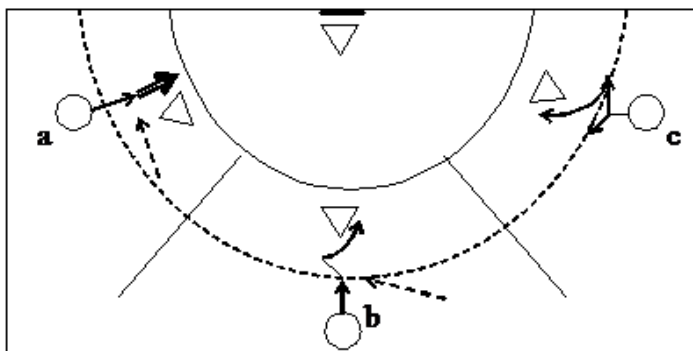


Fig.28

Ex. 2. Fentă de corp, fentă de aruncare:

- a) săritură în poziție fundamentală, fentă de corp;
- b) fentă de aruncare zvârlită;
- c) fentă de aruncare cu cădere laterală;
- d) fentă de pasă. Fig.29

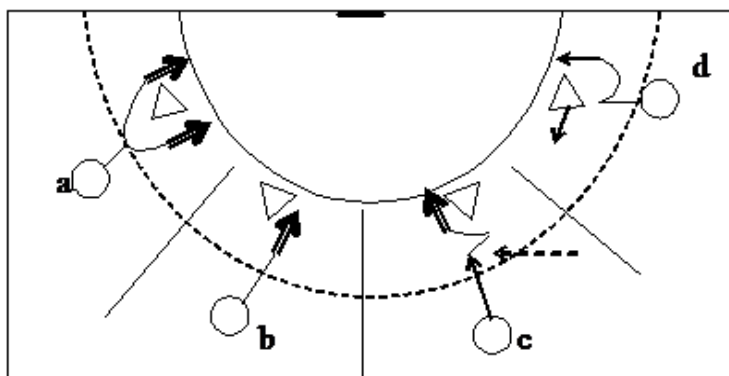


Fig.29

Ex. 23. Pasarea mingii în pătrunderi succesive (atacantul atacă apărătorul din dreptul său), pivotul aruncă la poartă după efectuarea schimbării de direcție. Fig.30

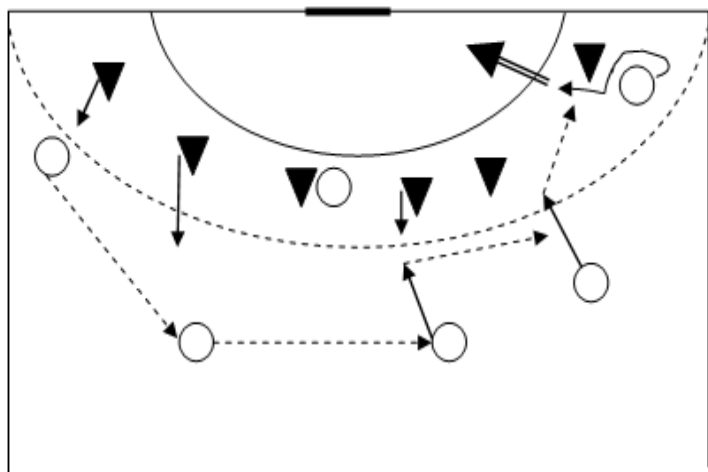


Fig.30

C. Repetarea sistemului de apărare 5+1

Timp de lucru (recomandat)	75-80 minute
Rezumat	Formele, metodele și mijloacele de intervenție educațională trebuie folosite cu mult simț de răspundere și adecvat particularităților individuale în scopul formării și dezvoltării personalității sportivului. Apărarea, specific fazei de apărare sau portarului, este o sarcină extrem de grea, de aceea, pregătirea psihologică și abordarea sistematică, vor avea o contribuție importantă în învățare, consolidare, perfecționare.
Concluzii	Procesul instructiv – educativ desfășurat cu studenții asigură instruirea sportivă de specialitate a acestora, dar în același timp contribuie la formarea și dezvoltarea unor calități psihice și moral – volitive cu valoare aplicativă în activitatea lor socială viitoare.

Teste de autocontrol	Care sunt posturile pe care acționează jucătorii de handbal? Compuneți un exercițiu pentru învățarea pasului 1 al pivotului. Reliefați cea mai importantă calitate a portarului.
----------------------	---

Lecția nr. 7

- *Repetarea elementelor de tehnică și de tactică specifice portarului*
- *Repetarea fazei a II a a atacului*
- *Joc cu temă: apărare 5+1*

A. Repetarea elementelor de tehnică și de tactică specifice portarului

1. *Poziția fundamentală:*

Mijloace:

Ex. 1. Deplasări lente între cele două bare ale porții (deplasarea va fi dirijată de pase executate de jucătorii de la 9m.);

Ex. 2. Deplasări laterale cu pași adăugați, cu spatele spre teren; întoarcere 180 de grade și luarea poziției fundamentale la semnal auditiv;

Ex. 3. Doi portari față în față, unul din ei este dispus în cadrul porții: deplasarea și fixarea pozițiilor fundamentale în centrul porții, la nivelul interilor și extremelor.

1. *Deplasarea în poartă:*

Ex.1. Fandări laterale stânga – dreapta, cu ducerea brațului în direcția piciorului care execută fandarea;

Ex. 2. Poziție fundamentală în centrul porții: fandare spre stânga urmată de fandare spre dreapta, după fiecare fandare se revine în poziția fundamentală;

Ex. 3. Poziție fundamentală în centrul porții: fandare spre stânga, pas lateral și săritură spre colțul de sus al porții, aterizare și revenire în poziție fundamentală în centrul porții, prin pași adăugați: exerciții repetate alternativ spre stânga și spre dreapta;

Ex.4. Poziție fundamentală în centrul porții: fandare spre stânga, revenire în poziție fundamentală, pas lateral dreapta și săritură spre colțul de sus-dreapta; aterizare și revenire în centrul porții;

Ex. 5. Se repetă ex. 4, fandarea efectuându-se cu elan de pas adăugat, la fel ca și săritura;

1. Prinderea mingii:

Ex. 1. stând în poziția fundamentală, prinderea mingii aruncate de profesor:

- pe direcția portarului;
- lateral stânga, dreapta;
- prinderea mingii aruncate ușor spre colțurile de sus ale porții;
- prinderea fiind precedată de pași adăugați în poartă.

1. Respingerea mingilor:

Ex.1. Lovirea mingii, cu latul piciorului, la perete;

Ex.2. Poziție fundamentală – respingerea mingilor aruncate jos, folosind numai picioarele, mâinile la spate;

Ex.3. Stând cu spatele spre antrenor – întoarcere rapidă la semnal (respingerea mingilor aruncate cu brațele, picioarele sau trunchiul);

Ex.4. Respingerea mingilor aruncate cu pământul;

Indicații metodice pentru poziționarea în poartă

- faza a II-a – portarul să se găsească la postul său;
- aruncările din zona centrală – poziție joasă sau înaltă;
- aruncările de pe semicerc – poziție joasă sau medie;
- aruncările de pe extreme – poziție înaltă.

B. Repetarea fazei a II-a a atacului

Ex.1. Extrema, vârful de contraatac este atacată, se pasează unui coechipier din zona centrală. Fig.31

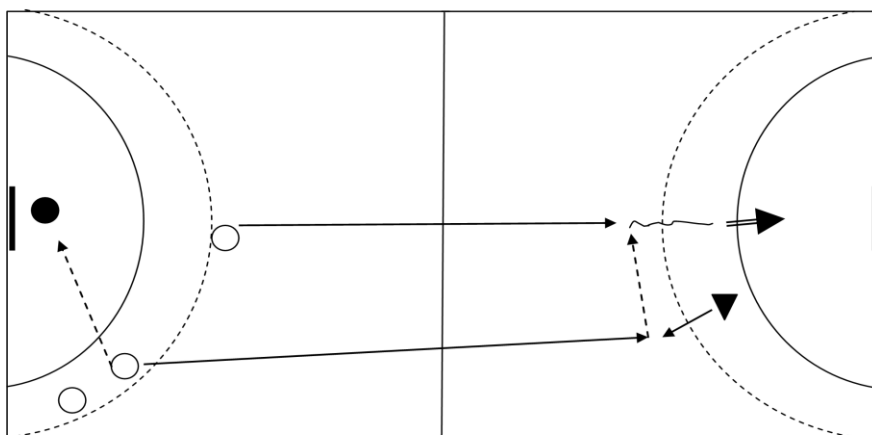


Fig.31

Ex.2. Extrema atacată de apărător, încrucișează cu jucătorul centrul. Fig.32

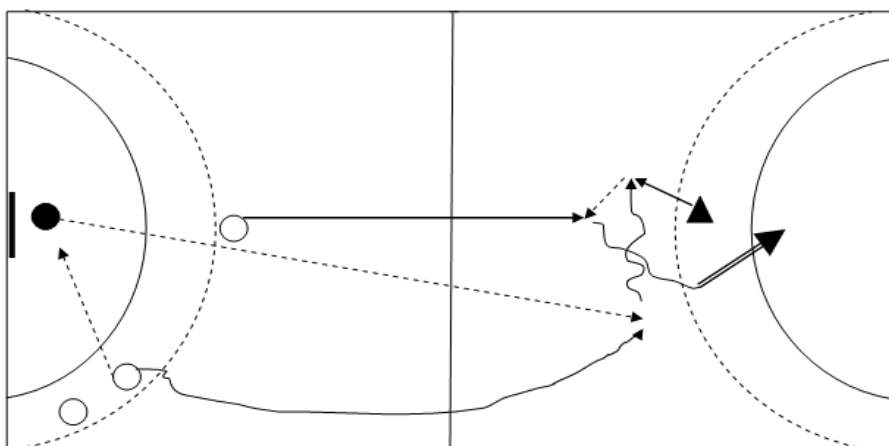


Fig.32

C. Joc cu temă: apărare 5+1

Sistemul de apărare 5+1 va fi repetat în condiții de adversitate, apropiate de joc, pentru repetarea în condiții variate.

Timp de lucru (recomandat)	85-90 minute
Rezumat	Apărarea este coordonată de portar, indiferent de sistemul de apărare abordat de echipa din defensivă. Faza a II a a atacului este trecerea în terenul advers, în viteză, gradat: extremele și pivotul sunt primii care ajung în terenul advers, apoi, centrul și interii.
Concluzii	În orice joc colectiv există faze de atac și faze de apărare, atacul fiind ”situația tactică în care o echipă se află în posesia mingii și își creează posibilitatea să întreprindă acțiuni ofensive pentru a înscrie puncte (goluri)”; astfel, apărarea este ”situația tactică în care o echipă luptă pentru a intra în posesia mingii, în vederea întreprinderii de acțiuni ofensive, fără a comite greșeli și fără a permite adversarilor să punteze”. În acest context, tactica se antrenează și pentru atac și pentru apărare.

Teste de autocontrol	Explicați sistemul de apărare 5+1. Compuneți un exercițiu pentru antrenamentul tactic al portarului. Enumerați fazele atacului.
-------------------------	--

Lecția nr. 8

- *Învățarea încrucișării duble*
- *Consolidarea depășirilor cu pas sărit în condiții de adversitate.*
- *Repetarea fazei a II-a a atacului*

A. Învățarea încrucișării duble

Ex.1. Jucătorii sunt dispuși pe posturile de la 9m. Aruncări la poarta din săritură precedate de încrucișare simplă. După aruncare cel care a pasat recuperează mingea și se deplasează la șirul opus. Fig. nr. 33

Recomandări: exercițiul este folosit pentru aruncările de la 9m. Încrucișarea se face la distanță cât mai mare, pentru a da posibilitatea jucătorului să se lanseze, pentru a crea deprinderea de a sări la distanță față de apărători.

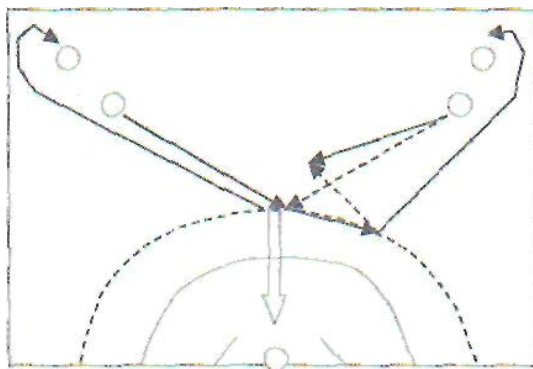


Fig nr. 34

Ex 2: Jucătorii sunt dispuși pe următoarele posturi: inter stânga, extremă stângă și centru. Interul stânga 1 pasează extremei 2, aceasta transmite

centrului 3 care pătrunde oblic și încrucișează cu interul care aruncă. Fig. nr. 34

Recomandări: prin intermediul acestui exercițiu se realizează colaborarea între cele trei posturi: transmiterea mingii spre extremă deplasează zona, centru face paravan interului care aruncă nestingherit.

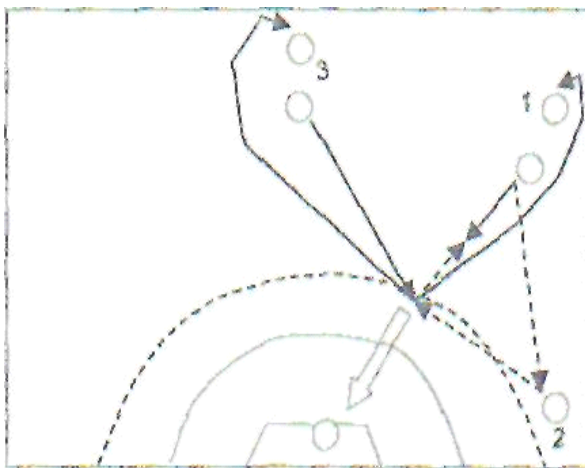


Fig nr. 34

Ex 3: Jucătorii sunt dispuși pe cele trei posturi de la 9m. Aruncări la poartă de la distanță precedate de încrucișare și transmitere astfel: jucătorul central 1 execută dribling spre interul stâng 2, acesta primește mingea pe care o transmite interului dreapta 3, care aruncă la poartă. Fig. nr. 35

Recomandări: se perfecționează încrucișarea simplă, pasa la distanță și aruncarea la poartă din sprijin pe sol, din săritură sau evitare. Interul stâng amenință poarta printr-o fentă de aruncare după care pasează interului din partea opusă.

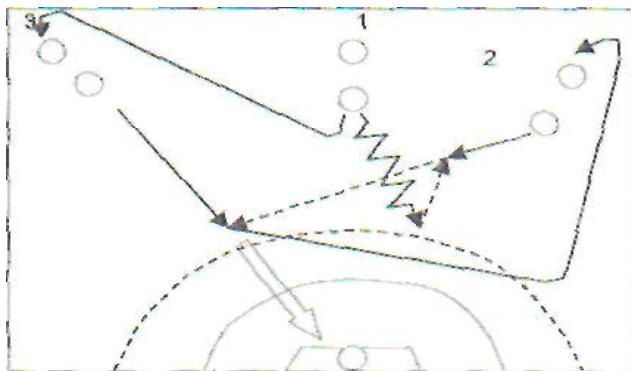


Fig. nr.35

Ex. 5. Explicarea încrucișării duble, cu poziționarea pivotului în dreptul interului care va arunca la poartă și transformarea centrului, cel care execută prima încrucișare, în inter.

B. Operatori algoritmici pentru perfecționarea depășirii și aruncarea la poartă

Ex. 1. Un apărător și un șir de atacanți, fiecare cu minge: cei din atac execută pase la apărător, reprimesc mingea, depășire și aruncare la poartă;

Ex.2. Doi apărători, două șiruri de atacanți, fiecare cu minge și un jucător plasat între cele două grupe de atacanți: atacanții execută pase la jucătorul din centru, reprimesc mingea, depășire și aruncare la poartă;

Ex. 3. Se lucrează pe partea stângă (sau dreapta) a atacului, unde se află doi apărători, iar înaintea lor sunt doi atacanți cu o minge: se execută acțiuni de depășire și aruncare la poartă, precedate de pase între atacanți;

Ex.4. Doi apărători la centrul terenului, iar la una din porți se găsesc formații de câte trei jucători cu mingea: se execută pase în trei din deplasare, depășirea apărătorilor și aruncare la poartă;

C. Operatori algoritmici și sisteme de acționare pentru optimizarea fazei a II-a a atacului

Ex.1. La o poartă, jucătorii sunt dispuși în coloană câte doi, fiecare pereche cu minge, iar antrenorul situat lateral, în cealaltă jumătate de teren: pase în doi din deplasare până la centrul terenului, de unde jucătorul aflat în posesia mingii pasează profesorului și devine apărător; celălalt jucător primește mingea de la profesor, execută depășirea apărătorului și aruncă la poartă;

Ex.2. la o poartă, jucătorii sunt dispuși în coloană câte trei, fiecare grupă cu minge, iar în cealaltă jumătate de teren se află profesorul (situat lângă linia de margine) și un apărător la 9 m: pase în trei din deplasare până la centrul terenului, moment în care jucătorul aflat în posesia mingii dă pasă profesorului și devine al doilea apărător; ceilalți doi jucători reprimesc mingea de la profesor și rezolvă situația de “doi la doi” finalizată cu aruncare la poartă.

Timp de lucru (recomandat)	75-85 minute
Rezumat	Viteza de execuție reprezintă timpul necesar efectuării integrale a unor acte motrice mai complexe sau a celor realizate în condiții îngreunate când atât stimulul cât și execuția conțin elemente surpriză, ea fiind extrem de importantă în executarea depășirilor și a fazei a II-a a atacului. Execuția se bazează pe o selecție prealabilă a răspunsului adecvat din mai multe răspunsuri prealabile.
Concluzii	Toate zonele de acționare, toate posturile jocului de handbal au obligativitatea de a putea realiza depășirile și primele două faze ale atacului.

Teste de autocontrol	Care sunt posturile care inițiază faza a II-a a atacului? Câte tipuri de încrucișări cunoașteți? Ce sunt depășirile?
---------------------------------	---

Lecția nr. 9

- *Învățarea depășirii cu trecerea brațului peste adversar*
- *Joc bilateral cu temă: apărare 5+1*

A. Operatori algoritmici pentru perfecționarea depășirii și aruncarea la poartă

Ex.1. Un apărător și un șir de atacanți, fiecare cu minge: cei din atac execută pase la apărător, reprimesc mingea, depășire cu trecerea brațului peste apărător și aruncare la poartă;

Ex.2 . Doi apărători, două șiruri de atacanți, fiecare cu minge și un jucător plasat între cele două grupe de atacanți: atacanții execută pase la jucătorul din centru, reprimesc mingea, depășire cu trecerea brațului peste apărător și aruncare la poartă;

Ex.3. Pe o jumătate de semicerc se găsesc doi apărători, iar înaintea lor sunt doi atacanți cu o minge: se execută acțiuni de depășire cu trecerea brațului peste apărător și aruncare la poartă (aruncarea va fi precedată de pase între atacanți).

Ex.4. Doi apărători la centrul terenului, iar la una din porți se găsesc formații de câte trei jucători cu mingea: se execută pase în trei din deplasare, depășirea apărătorilor, utilizând trecerea brațului peste apărător și aruncare la poartă;

B. Joc bilateral cu temă: apărare 5+1

Joc bilateral: echipa care nu utilizează sistemul de apărare 5+1 va fi penalizată, la fiecare fază de apărare, cu 2 puncte.

Timp de lucru (recomandat)	85-90 minute
Rezumat	Depășirile se pot repeta în condiții apropiate de joc, utilizând sistemul de apărare 5+1.
Concluzii	Pasarea mingii trebuie să fie cea mai simplă acțiune de pătrundere și desfacere a sistemului de apărare advers. Prin pase repetate, executate în fața apărării sau printre apărători se creează culoare în sistemul de apărare advers, pe unde se pot realiza pătrunderi, aruncări la poartă de la distanță sau angajări ale pivotului la semicerc, precum și depășiri. Transmiterea în viteză a mingii, fără ținerea ei prea mult timp în mână și fără dribling aduce mai multe avantaje echipei, facilitând surprinderea adversarului.

Teste de autocontrol	Explicați sistemul de apărare 5+1. Compuneți un exercițiu pentru perfecționarea depășirii cu pas sărit. Care este cel mai eficient procedeu tehnic de aruncare la poartă?
----------------------	---

Lecția nr. 10

- *Repetarea depășirilor.*
- *Joc bilateral cu temă: se penalizează efectuarea driblingului, iar golurile care vor fi marcate din contraatac sau din faza a II-a, se vor dubla (ca punctaj).*

A. Repetarea depășirilor

Ex.1. Cine ține mai mult mingea, cu efectuarea obligatorie a depășirilor, când atacanții întâlnesc un apărător.

Ex.2. Câte doi față în față pe lățimea terenului, la una din porți, fiecare pereche cu minge: se execută deplasare în alergare, timp în care jucătorul aflat cu spatele se

retrage, iar cel cu minge execută depășire și imitarea aruncării la poartă.

Ex.3. Joc doi la doi, cu efectuarea depășirilor (cu pas sărit sau cu trecerea brațului peste apărător).

Ex.4. Joc patru la patru, fără dribling, pe lățimea sau lungimea terenului cu finalizare într-o zonă stabilită. Se urmărește realizarea depășirilor și respectarea regulii celor 3 pași. Fig.36

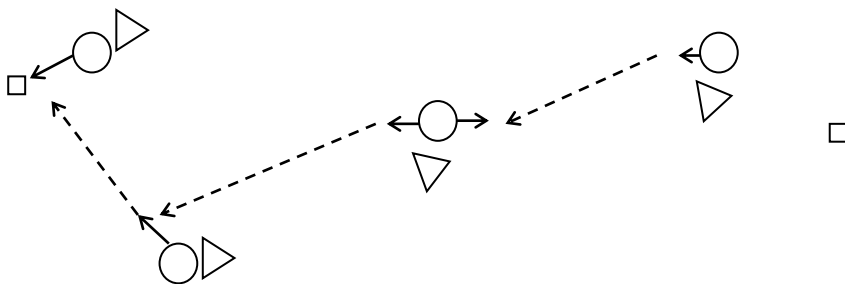


Fig.36

Ex. 5. Același exercițiu dar cu marcaj strâns, pentru consolidarea depășirilor, finalizarea fiind făcută prin pasă cu pământul, printre jaloane (sau mingi medicinale), unui jucător aflat în spatele acestora, lăsând mingea jos. Reia jocul echipa adversă. Se improvizează două porți din două jaloane. Fig.37

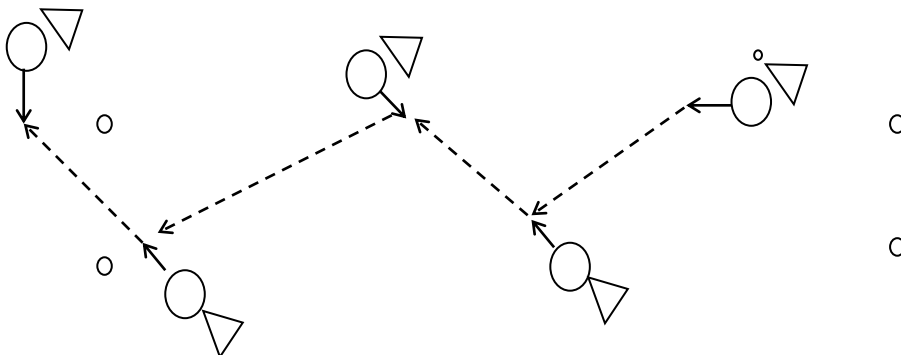


Fig.37

B. Joc bilateral cu temă: se penalizează efectuarea driblingului, iar golurile care vor fi marcate din contraatac sau din faza a II-a, se vor dubla (ca punctaj).

Timp de lucru (recomandat)	80 minute
Rezumat	Depășirile contribuie la execuții tehnice care satisfac cerințele jocului în atac și fiecare jucător poate să-și însușească regulile tactice referitoare la folosirea tactică a procedeeleor tehnice. Aplicarea lor conștientă în joc aduce mari avantaje jucătorilor și implicit întregii echipe. Jocul bilateral în care este penalizat driblingul, crește viteza de deplasare a jucătorilor și de pasarea mingii, educând și atenția distributivă.
Concluzii	Este important de reținut că driblingul în exces încetinește viteza de pasare și astfel scade calitatea jocului. În lupta directă cu apărătorul se va ține seama de principiul asigurării mingii, care-l obligă pe atacant să-și interpună corpul între minge și adversar.

Teste autocontrol	de	Desenați sistemul de apărare 5+1. Compuneți un exercițiu specific fazei I a atacului în care să includeți și depășirile.
----------------------	----	--

Lecția nr. 11

- *Repetarea depășirii cu trecerea brațului peste adversar*
- *Repetarea pașilor pivotului*
- *Repetarea încrucișării duble.*

A. Repetarea depășirii cu trecerea brațului peste adversar

Ex.1. Joc doi contra unu pe lungimea terenului folosind driblingul, apărătorul va ataca jucătorul cu minge, iar finalizarea va fi precedată de depășire (pasa primită de la portar). Fig. 38).

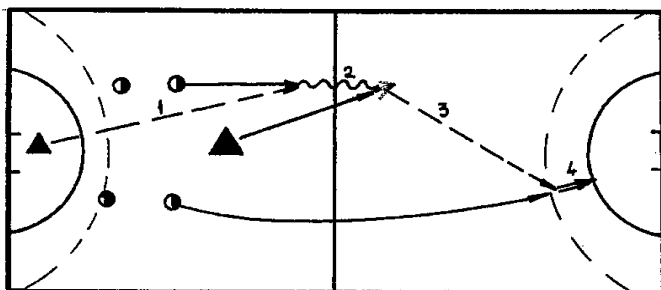


Fig. 38

Ex.2. Trei contra doi, finalizarea se va realiza ca la exercițiul 1. Fig. 39.

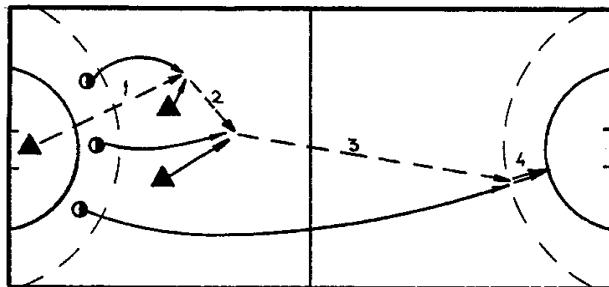


Fig. 39

Ex.3. Patru atacanți contra trei apărători.

Ex.4. Doi atacanți contra doi apărători: (jucătorul cu mingea va încerca să-și depășească adversarul direct, celălalt atacant încercând să scape de sub supravegherea apărătorului). Fig. 40.

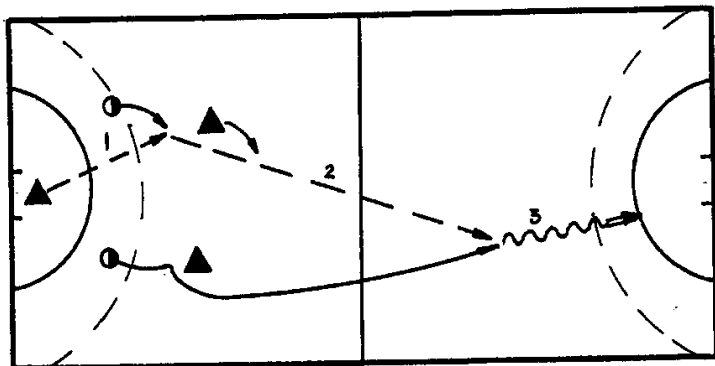


Fig. 40

Ex.5. Patru atacanți contra patru apărători.

B. Repetarea pașilor pivotului

Ex.1. Interul dreapta pasează jucătorului situat pe postul de centru. Centrul, cu fentă de pasă și schimbare de direcție va pasa pivotului. Pivotul, va executa unul din pașii săi specifici pentru a arunca la poartă. Fig. 41

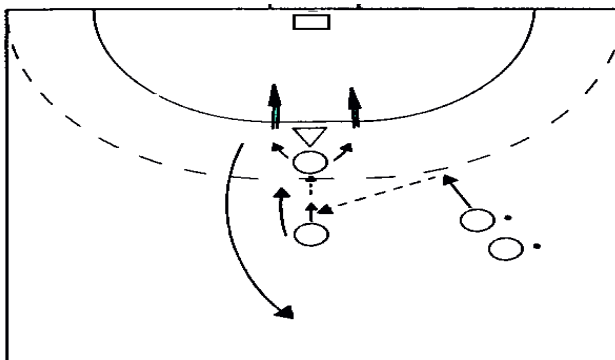


Fig.41

Ex.2. Centrul pasează jucătorului de pe interul stânga iar acesta va face o fentă de pasă spre extrema stângă și va pasa pivotului. Pivotul, execută unul din pașii pivotului (spre dreapta) și va arunca la poartă. După aruncare, centrul devine pivot și pivotul va trece pe postul de centru.

Ex.3. Se repetă exercițiul nr. 2, dar colectivul de jucători se va poziționa pe interul dreapta și pe postul de centru.

Ex. 4. Profesorul va fi situat pe postul de centru, pasează alternativ interului stânga sau interului dreapta. Cei din urmă, încearcă, prin schimbări de direcție să pătrundă spre poartă, având apărători direcți. Există posibilitatea de a pasa pivotului (care va utiliza cei doi pași specifici învățați, pentru a finaliza) în situația în care interii nu pot să înscrie. Fig. 42

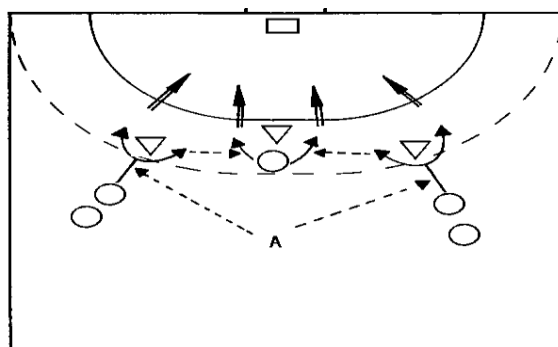


Fig. 42

C. Repetarea încrucișării duble

Încrucișările sunt scheme tactice extrem de eficiente, contribuția lor fiind determinată de acțiunile tactice individuale ale jucătorilor de câmp prin intenția lor de a se demarca, de a atrage un apărător, de a depăși un apărător, pentru a-l atrage pe acesta și a crea spații libere pentru coechipieri. În ceea ce privește tactica colectivă, trebuie stabilită direcția fundamentală a acțiunii, analiza situațiilor specifice aruncării, folosirea combinată a mijloacelor tactice individuale

Ex.1. Centrul, interul stânga și interul dreapta, sunt poziționați în afara semicercului de 9m, iar la semicercul de 6 m sunt doi apărători, situați în poziție centrală. Mingea va pleca de la jucătorul situat pe postul de centru, căruia i se va face încrucișare de către interul stânga. Centrul este cel care finalizează pe lângă apărătorul central. Exercițiul se repetă și cu interul dreapta. Fig 43

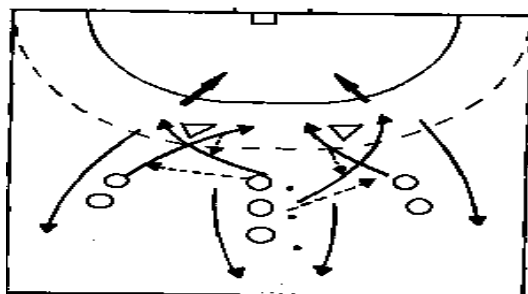


Fig. 43

Ex.2. Colectivul este dispus pe cei doi interi, dreapta, stânga și pe postul de centru. În poziție centrală sunt doi apărători. Interul dreapta pasează centrului care îi face încrucișare, atrăgând apărătorul, și ultimul aruncă la poartă prin culoarul creat. Același exercițiu se repetă și pe partea stângă a atacului. Fig. 44

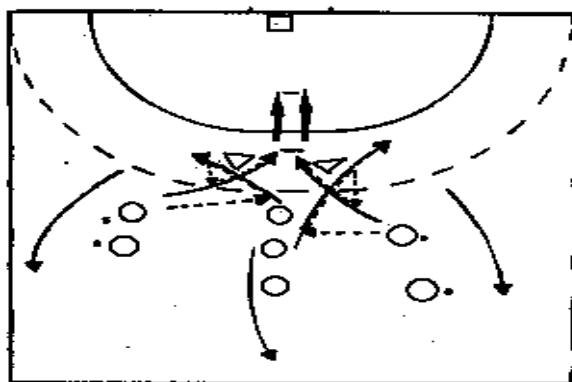


Fig. 44

Ex.3. Încrucișarea se lucrează pe partea stângă a atacului. Centrul pasează interului stânga, interul face încrucișare centrului care pătrunde în ultimul culoar și cheamă extrema stânga la încrucișare, ultima aruncând la poartă de pe postul de inter stânga. Fig. 45

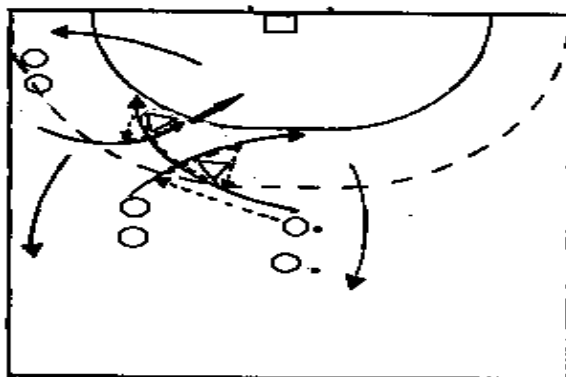


Fig. 45

Ex.4. Jucătorii sunt situați pe extrema stânga, pe interul stânga și pe postul de centru, având apărători în poziția centrală. Mingea va pleca de la interul stânga care pasează extremei stânga, aceasta pleacă în circulație și execută o încrucișare centrului, ultimul cheamă la încrucișare interul stânga care va finaliza. După acțiune, interul stânga va trece pe postul de extremă stânga, iar extremele vor deveni centri. Fig. 46

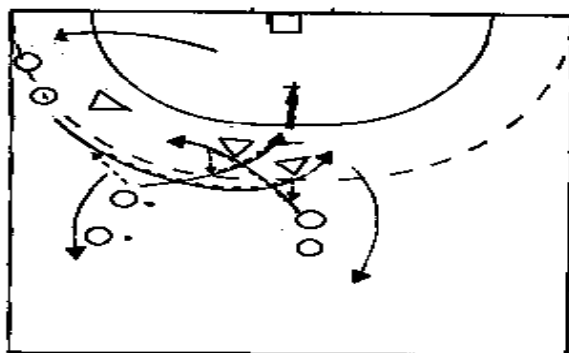


Fig. 46

Timp de lucru (recomandat)	85-90 minute
Rezumat	Ultimele lecții vor fi de repetare a structurilor tehnico-tactice însușite. Se utilizează apărători semiactivi și activi pentru consolidarea procedeeleor tehnice și a elementelor de tactică predate.
Concluzii	Disponerea jucătorilor în teren în atac este determinată de sistemul de joc folosit de echipă, precum și de sistemul de apărare folosit de adversari. O plasare și specializare a atacanților pe posturi, duce la un randament bun al jucătorilor deși, actualmente, jucătorii de handbal trebuie să dețină calități care să le dea posibilitatea să acționeze pe orice post. Repartizarea jucătorilor pe posturi în atac se face ținând seama de cerințele postului respectiv și de calitățile fizice, tehnice și tactice ale atacanților.

Teste de autocontrol	Evidențiați rolul pivotului în sistemul de atac 5+1. Depășirile se utilizează în faza de atac sau în cea de apărare? Cum se realizează demarcarea pivotului pe semicerc?
-------------------------	--

Lecția nr. 12

- *Repetarea încrucișării duble*
- *Repetarea aruncărilor specifice postului de pivot*

A. Repetarea încrucișării duble

Ex.1. Centrul, interul stânga și interul dreapta, sunt poziționați în afara semicercului de 9 m, iar la semicercul de 6 m sunt doi apărători, situați în poziție centrală. Mingea va pleca de la jucătorul situat pe postul de centru, căruia i se va face încrucișare de către interul stânga. Centrul este cel care finalizează pe lângă apărătorul central. Exercițiul se repetă și cu interul dreapta. Fig 47

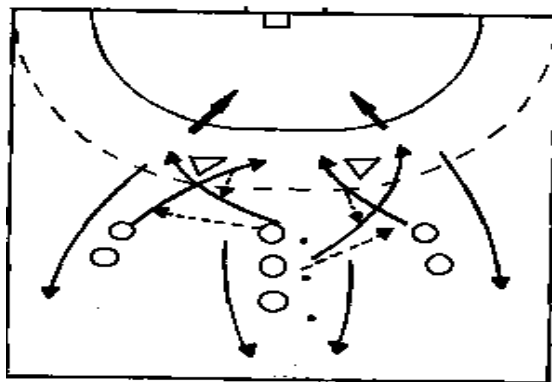


Fig. 47

Ex.2. Colectivul este dispus pe cei doi interi, dreapta, stânga și pe postul de centru. În poziție centrală sunt doi apărători. Interul dreapta pasează centrului care îi face încrucișare, atrăgând apărătorul, și ultimul aruncă la poartă prin culoarul creat. Același exercițiu se repetă și pe partea stângă a atacului. Fig. 48

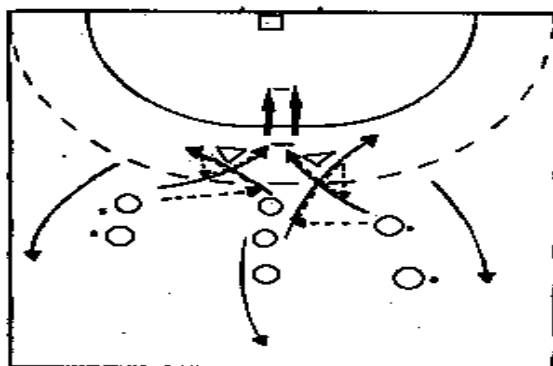


Fig. 48

Ex.3. Încrucișarea se lucrează pe partea stângă a atacului. Centrul pasează interului stânga, interul face încrucișare centrului care pătrunde în ultimul culoar și cheamă extrema stânga la încrucișare, ultima aruncând la poartă de pe postul de inter stânga. Fig. 49

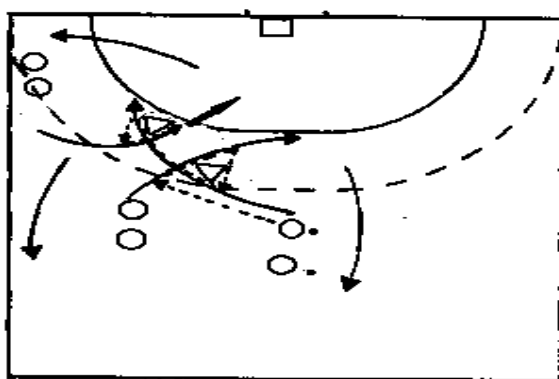


Fig. 49

Ex.4. Jucătorii sunt situați pe extrema stânga, pe interul stânga și pe postul de centru, având apărători în poziția centrală. Mingea va pleca de la interul stânga care pasează extremei stânga, aceasta pleacă în circulație și execută o încrucișare centrului, ultimul cheamă la încrucișare interul stânga care va

finaliza. După acțiune, interul stânga va trece pe postul de extremă stânga, iar extremele vor deveni centri. Fig. 50

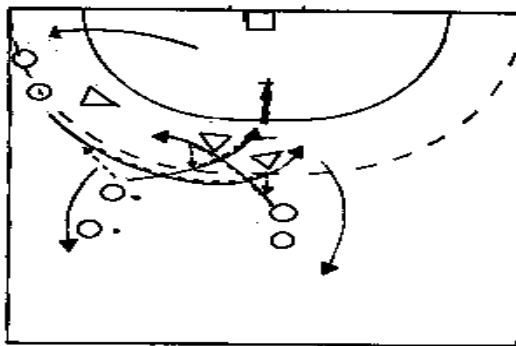


Fig. 50

B. Repetarea aruncărilor specifice postului de pivot

Se vor repeta pașii pivotului, cu apărător semiactiv, pentru consolidarea aruncărilor, a tehnicii portarului și pentru pregătirea probei de control.

Timp de lucru (recomandat)	85-90 minute
Rezumat	Fiecare lecție practică se încheie cu joc bilateral, cu anumite teme care să conducă spre repetarea acțiunilor tehnico-tactice predate.
Concluzii	Numărul de repetări va fi adaptat nivelului de pregătire al studenților și în concordanță cu nivelul cognitiv al acestora.

Teste autocontrol	de Care sunt probele de control corespunzătoare conținutului cursului practico-metodic? Care jucător de handbal inițiază schemele tactice?
---------------------------------	---

Lecția nr. 13

Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: încrucișarea dublă

Lecția nr. 14

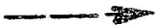
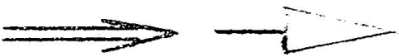
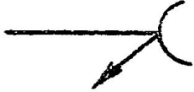
Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin **probe de control:**

- **tehnic:** demonstrarea pașilor pivotului (pasul I și II).
- **performanță:** joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate.

Bibliografie

1. ALEXE, N., (1983). *Antrenamentul sportiv modern*, EDITIS, București.
2. BADIU, T., Mereuță, C., (1998). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Galați
3. BIRO, F., Roman, C., Dragoș, P (2002) *Handbal-inițiere*, Editura Universității din Oradea.
4. BOMPA, T. O., (2000). *Periodizarea – Teoria și Metodică Antrenamentului Sportiv*, Editura Ex Ponto, Constanța.
5. BOTA, I., Macovei, B. (1983). *Handbal – antrenamentul portarului*, Editura Sport – Turism, București.
6. BOTA, I., BOTA, Maria (1980). *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura SPORT-TURISM, București.
7. BOTA, I., BOTA, Maria (1987). *Handbal*, Editura SPORT-TURISM, București.
8. BOTA, Ioan (1984). *Handbal – modele de joc și pregătire*, Editura Sport – Turism, București.
9. CERCEL, P., (1975). *Calitățile motrice în handbal*, Editura SPORT-TURISM, București.
10. CERCEL, P., (1983). *Handbal, Antrenamentul echipelor masculine*, Editura SPORT-TURISM, București.
11. CERCEL, P., (1978). *Handbal, Curs opțional*, Iași.
12. CERCEL, P., (1980). *Handbal. Exerciții pentru fazele de joc*, Editura SPORT-TURISM, București.
13. CSUDOR, G., (1986). *Handbal – Instruirea echipelor școlare*, Editura SPORT-TURISM, București.

14. CSUDOR, M., Cusudor, G. (1989). *Handbal – combinații tactice*, Editura Sport – Turism, București.
15. DRAGNEA, A. (1995). *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
16. GOGALTAN, V. (1974). *Instruirea copiilor și juniorilor în handbal*, Editura STADION, București.
17. KUNST-GHERMĂNESCU, I.,(1977). *Curs de handbal*, M.E.I. – I.E.F.S., București.
18. NICULESCU, M., (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanță și de înaltă performanță*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
19. SOTIRIU, R., (1998). *Handbal*, București.
20. TROFIN, E., (1991). *Handbalul la copii și juniori*, Editura Consiliului Național pentru educație fizică și sport, București
21. VERNER, Vick și alți autori (1995) *Pregătirea de handbal în sală*, Federația Română de Handbal, București.

	- profesor
	- Jucător în atac, cu minge
	- Jucător în apărare
	- Drumul jucătorului
	- Traectoria mingii
	- Deplasare pași adăugați
	- Deplasare pași încrucișați
	- Schimbări de direcție simplă, dublă
	- Întoarcere de 180°, de 360°
	- Dribling
	- Aruncare la poartă
	- Paravan
	- Blocaj
	- Blocaj plecare din blocaj
	- Numerotarea acțiunilor

