

NR. CRT	PROCEDEU TEHNIC	SUB CRT.	COMPONENTE TEHNICO-TACTICE	5-8 ani		Mini+J4 9-13 ani		J 3 14-15 ani		J2 16-17 ani			J1 18-19 ani		
				Î	C	Î	C	Î	C	Î	C	P	Î	C	P
1	SPORTURI COMPLEMENTARE ATLETISM ȘI GIMNASTICĂ	1.1	Școala alergării	X		X			X			X			X
		1.2	Școala săriturii	X		X			X			X			X
		1.3	Școala aruncării	X		X			X			X			X
		1.4	Gimnastică de bază	X		X			X			X			X
2	POZIȚIA FUNDAMENTALĂ	2.1	Poziția fundamentală jucător în apărare						X			X			X
		2.2	Poziția fundamentală jucător în atac			X			X			X			X
3	DEPLASAREA ÎN TEREN(APĂRARE)	3.1	Alergarea în linie dreaptă (repliere)	X		X			X			X			X
		3.2	Alergarea cu spatele	X					X			X			X
		3.3	Deplasarea cu pas adăugat			X			X			X			X
		3.4	leșiri-retrageri			X			X			X			X
		3.5	Deplasarea în triunghi					X			X				X
	DEPLASAREA ÎN TEREN (ATAC)	3.6	Alergarea în linie dreaptă (contraatac)			X			X			X			X
		3.7	Alergarea șerpuită	X		X			X			X			X
		3.8	Alergarea cu schimbare de direcție			X			X			X			X
		3.9	Opriri-înțoarceri	X		X			X			X			X
		3.10	Pătrundere-retragere			X			X			X			X
		3.11	Schimbarea culoarului					X			X			X	
4	ȚINEREAMINGII	4.1	Ținerea mingii cu 2 mâini	X		X			X			X			X
		4.2	Ținerea mingii cu 1 mână în echilibru			X			X			X			X
		4.3	Ținerea mingii cu 1 mână apucat			X		X			X				X
5	PRINDEREA ȘI PASAREAMINGII	5.1	Prinderea mingii de pe loc cu 2 mâini(în dreptul pieptului, deasupra capului, venite din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)	X		X			X			X			X
		5.2	Prinderea mingii de pe loc cu 1 mână(în dreptul pieptului, deasupra capului, venite din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)			X		X		X				X	
		5.3	Prinderea mingii din deplasare cu 2 mâini (în dreptul pieptului, deasupra capului,venite din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)			X			X			X			X

		5.4	Prinderea mingii din deplasare cu 1mână						X			X		
		5.5	Pasarea mingii cu 1mână de deasupra umărului de pe loc (de deasupra umărului, din lateral, joase, sărite pe sol, rostogolite pe sol)			X			X			X		X
		5.6	Pasarea mingii cu 1 mână de deasupra umărului din deplasare			X			X			X		X
		5.7	Pasarea mingii oferită la încrucișare					X			X			X
		5.8	Pasarea mingii din pronație la încrucișare							X				X
		5.9	Pase speciale							X			X	
6	DRIBLINGUL	6.1	Driblingul simplu	X		X			X			X		X
		6.2	Driblingul multiplu în linie dreaptă			X			X			X		X
		6.3	Driblingul multiplu cu schimbare de direcție					X				X		X
7	FENTELE ȘI MISCĂRILE ÎNȘELĂTOARE	7.1	Schimbarea de direcție simplă			X			X			X		X
		7.2	Schimbarea de direcție dublă					X			X			X
		7.3	Fenta simplă de pornire			X			X			X		X
		7.4	Fenta dublă de pornire					X			X			X
		7.5	Fenta de pasare			X		X			X			X
		7.6	Fenta de aruncare					X			X			X
8	ARUNCAREA LA POARTĂ	8.1	Aruncarea la poartă de pe loc	X		X			X			X		X
		8.2	Aruncarea la poartă din alergare	X		X			X			X		X
		8.3	Aruncarea la poartă din săritură			X			X			X		X
		8.4	Aruncarea la poartă cu pas adăugat					X			X			X
		8.5	Aruncarea la poartă cu pas încrucișat					X			X			X
		8.6	Aruncarea la poartă de la șold					X			X		X	



		8.7	Aruncarea la poartă cu evitare					X			X			X	
		8.8	Aruncarea la poartă cu plonjon (specifice posturilor)					X			X				X
		8.9	Aruncarea din săritură precedată de prinderea mingii în săritură (aeriană)					-	-	X				X	
9	SCOATEREA MINGII DIN DRIBLING	9.1	Din față			X		X				X			X
		9.2	Din lateral			X		X			X				X
		9.3	Din spate					-	-	X					X
		9.4	Din ținere echilibrată					-	-	-	-			X	
10	BLOCAREA ARUNCĂRILOR LA POARTĂ	10.1	Blocarea mingilor înalte			X		X				X			X
		10.2	Blocarea mingilor laterale					X			X				X
		10.3	Blocarea mingilor joase					X			X				X
11	ATACAREA ADVERSARULUI AFLAT ÎN POSESIA MINGII	11.1	Ieșirea pe brațul cu mingea al adversarului						X			X			X
12	TEHNICA PORTARULUI	12.1	Poziția fundamentală (înaltă, medie, joasă)			X		X				X			X
		12.2	Deplasarea în poartă			X		X				X			X
		12.3	Prinderea mingii			X		X				X			X
		12.4	Degajarea mingii			X		X				X			X
		12.5	Respingerea mingiilor înalte			X		X				X			X
		12.6	Respingerea mingiilor de la înălțime medie			X		X				X			X
		12.7	Respingerea mingilor joase			X		X				X			X
		12.8	Respingerea mingilor ricoșate din sol			X		X				X		X	
		12.9	Plonjonul și mișcărilor înșelătoare					X			X			X	
13	RELAȚII DE JOC	13.1	Relația 1:1 (depășiri/marcaj)			X		X			X				X
		13.2	Relația 2 : 2 fără Pv (depășiri, încrucișări simple/marcaj, schimb de oameni la încrucișare)					X			X				X
		13.3	Relația 2: 2 cu Pv (depășiri, bloc-plecare, învăluire/marcaj, schimb de oameni, marcaj Pv, ieșire din blocaj Pv)					X			X				X
		13.4	Relația 3:3 fără Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluiri/marcaj, schimb de oameni la încrucișare)					X		X				X	

		13.5	Relația 3:3 cu Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluri/marcaj, schimb de oameni la încrucișare, marcaj Pv)						X				X		
		13.6	Relația 4:4 cu Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluri/marcaj, schimb de oameni la încrucișare, marcaj Pv)						X					X	
		13.7	Relația 5:5 fără Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluri, circulație fără mingă / marcaj, predare primire, schimb de oameni la încrucișare, blocarea plecării adversarului fără mingă în circulație)						X					X	
		13.8	Relația 5:5 cu Pv (depășiri, încrucișări simple, încrucișări duble, învăluri/marcaj, schimb de oameni la încrucișare, Marcaj Pv, blocarea plecării adversarului fără mingă în circulație)						X					X	
14	ATACUL ÎN SISTEM	14.1	Atacul împotriva apărării 6:0 (succesiv, pase în pătrundere succesivă, atacarea culoarului, atacarea culoar peste culoar PV, circulația jucătorilor fără mingă)					X		X				X	
		14.2	Atacul împotriva apărării 5:1 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără mingă)					X		X				X	
		14.3	Atacul împotriva apărării 4:2 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără mingă)							X				X	
		14.4	Atacul împotriva apărării 3:3 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără mingă)							X					X
		14.5	Atacul împotriva apărării 3:2:1 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără mingă)											X	
		14.6	Atacul împotriva apărării 1:5 (încrucișări simple și duble, transformări, circulația jucătorilor fără mingă)					X			X			X	

		14.7	Atacul împotriva apărării”OM LAOM”(pe tot terenul, în propria jumătate, individual)			X		X			X		X		
15	APĂRAREA ÎN SISTEM	15.1	Apărarea 6:0 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără mingă, marcaj Pv)			X		X			X			X	
		15.2	Apărarea 5:1 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără mingă și la transformare în 2Pv, marcaj Pv)					X			X			X	
		15.3	Apărarea 1:5 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără mingă și la transformare în 2Pv, alunecarea, marcaj Pv)							X				X	
		15.4	Apărarea 4:2 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără mingă și la transformare în 2Pv, alunecarea, marcaj Pv)					X			X			X	
		15.5	Apărarea 3:3 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără mingă și la transformare în 2Pv, alunecarea, marcaj Pv)							X				X	
		15.6	Apărarea 3:2:1 (numărarea oamenilor, marcajul, dublajul, predare-primire, schimbul de oameni, reguli de apărare la circulația jucătorilor fără mingă și la transformare în 2 Pv, alunecarea, marcaj Pv)							X				X	
		15.7	Apărarea”OM LAOM”(pe tot terenul, în propria jumătate, individual, marcaj Pv)	X		X		X				X			X
16	INFERIORITATE/ SUPERIORITATE NUMERICĂ	16.1	2 la 1			X		X			X			X	
		16.2	3 la 2					X			X			X	
		16.3	4 la 3							X			X		

		16.4	5 la 4							X				X		
		16.5	6 la 5							X				X		
		16.6	7 la 6(numai în atac)									X				
17	FAZA a -I- a ATAC/APĂRARE	17.1	Contraatacul cu 1 vf/Replierea					X			X				X	
		17.2	Contraatacul cu 1 vf și 1 Intermediar/Replierea			X				X						X
		17.3	Contraatacul cu 2 vf/Replierea							X						
18	FAZA a -II- a ATAC/APĂRARE	18.1	Contraatac faza a II-a (succesiv C-I-Ex)/Zona Temporară					X			X					X
		18.2	Contraatac faza a II-a (C-I-Exopusă)/Zona temporară					X			X				X	
		18.3	Contraatac faz aa-II-a (C-I-Pv)/Zona Temporară					X			X				X	
		18.4	Trasee tactice/zonă temporară					X		X					X	
19	MOMENTE FIXE ȘI SPECIALE	19.1	9M (Paravan/Ieșirea apărătorilor din paravan)					X			X					X
		19.2	7 M			X		X			X					X
		19.3	Prepasiv					X		X					X	

Legendă : Î - învățare ; C – consolidare ; P-perfecționare ;

Document :

Conceput în cadrul FRH de către directorul tehnic prof. Bogdan Macovei.

Actualizat în :

2015 – prof. Bogdan Macovei și prof. Nicoleta Alexandrescu

2021 – dezbătut în întâlnirea pe strategia handbalului feminin românesc desfășurată la Ploiești, 21-24 iunie 2021 și actualizat de către Marius Dănuț, Simona Maior

Pașca și Lupan Lenuța;

2024 – actualizat de departament tehnic FRH