

PRINCIPII ȘI MIJLOACE DE INSTRUIRE
specifice pentru
MINIHANDBAL și JUNIORI - IV

1. Principii și aspecte directe în fenomenul de însușire a jocului de handbal

1.1. Filosofia jocului

De-a lungul perioadei copilăriei, învățarea și practicarea unui joc cu mingea, apropiat ca aspect de cel al adulților, este imposibil. Ținând cont de acestea, trebuie să considerăm esențial ca jocul să fie adaptat la particularitățile psihologice, fiziologice și de vârstă ale celor care îl practică.

Nu este indicat să modificăm permanent dimensiunile terenului, ale porții, ale mingii, este important ca jocul să fie practicat constant de către copii în funcție de abilitățile și de particularitățile lor astfel încât să-și poată face permanent prieteni, să se socializeze și astfel să practice cu plăcere jocul de handbal. Jocul copiilor diferă substanțial de cel al adulților.

Până la sfârșitul acestei faze de introducere în jocul de handbal, copii vor avea suficient timp pentru a dobândi și învăța principalele elemente ce vor defini apoi handbalul „adult”. Conform concepției EHF, se încearcă elaborarea unor modele specifice de pregătire, tip „cadru” de pregătire a copiilor, particularizate la aceste vârste. Aceste programe de pregătire tip „cadru”, sunt elaborate de către federațiile de specialitate din mai multe țări, raportate la condițiile sociale și particularitățile economice.

Aceste aspecte trebuie luate în considerare, adaptate și folosite ca atare. Programele „cadru” de pregătire elaborate de către EHF, sunt structurate pe 5 nivele, în raport direct cu nivelul de experiență motrică și particularitățile de vârstă.

Trebuie să ținem cont de poziția fermă a EHF, și anume, aceea conform căreia Minihandbalul reprezintă o etapă separată clar de Handbalul de bază. Și de aici rezultă fără îndoială că perioada cea mai sensibilă în procesul de însușire a fundamentului motric handbalistic este cea de tranziție dintre minihandbal și handbalul de bază (Juniori IV).

Această fază de tranziție este tratată foarte diferit pe cuprinsul continentelor, astfel, EHF, a elaborat două concepții de pregătire în handbalul de bază, numite *Basic Handball 1* (Handbalul de bază nivelul 1) și *Basic Handball 2* (Handbalul de bază nivelul 2).

1.2. Jocul practicat de către copii pentru copii

Este clar că cei mici își însușesc mult mai repede și clar elementele de bază și ating potențialul maxim dacă în jocul lor nu intervin adulții, ei ocupând un loc în fundalul acestor activități. Bineînțeles, adulții trebuie să fie permanent vigilenți. În ideea de a ajuta copiii, este important să nu intervenim prea des în structura grupului de copii. În următoarele arii de activitate este indicat să nu intervenim:

1. Pregătirea de joc și organizarea structurală de bază: (materiale, echipament, organizarea pe plan intern) copiii trebuie să devină treptat independenți total;
2. Managementul echipei: în ceea ce privește implementarea regulilor simple, de exemplu, schimbarea jucătorilor; se recomandă ca la nivelul fiecărei echipe să fie numit un responsabil cu schimbarea jucătorilor;
3. Conducerea și activitatea de dirijare pe timpul meciului: folosirea unor modalități simple de organizare pe timpul meciului, cum ar fi, timpul și scorul să fie ținute de către un singur participant. Acesta să folosească un cronometru și o tabelă de scor.
4. Arbitrajul: cel care arbitrează trebuie să fie un factor mediator între cele două echipe, să elimine subiectivismul, astfel, apropiindu-se de rolul unui adult.

1.3. Jocul în sine

Normal, copiii pot practica un sport de echipă în jurul vârstei de 5-6 ani. Copiii se pot dezvolta psihic și fizic, dacă au răbdare și dacă sunt motivați, iar despre joc pot învăța prin descoperire, în timpul experiențelor motrice plăcute. „**Joacă-te singur sau joacă-te cu un prieten**” poate fi motto-ul acestui interval de vârstă, deoarece la această vârstă se formează spiritul de echipă.

În intervalul de vârstă 7-10 ani, prietenii, plăcerea de a juca, rezultatele pozitive, **satisfacția jocului**, trebuie să aibă primordialitate **în locul competiției în sine**. **Rezultatul, scorul, „poziția într-un clasament,” pot conduce spre distrugerea capacității copilului de a vrea să învingă**. Jocurile înrudite sau alte jocuri dinamice pot avea rezultate foarte bune și asupra fenomenului de însușire a fondului tehnic.

Respectarea strictă a anumitor reguli duce la fragmentarea plictisitoare a jocului la acest nivel. Tocmai de aceea se recomandă ca regulile să fie simple, accesibile și fundamentale. Un alt slogan care să vină în sprijinul ideii de a te juca cu prietenii în loc să te joci singur este „**experiența înaintea performanței**”.

Implementarea practică a Minihandbalului este dată desigur de rolul acestuia. Numai la sfârșitul acestui proces de dezvoltare va fi o plăcere să introducem meciul în sine, iar acesta va fi introdus cu atenție în următoarele stagii de pregătire.

1.4. Competiția

Faza foarte sensibilă de trecere de la vârsta de 11 la cea de 12 ani, trebuie să fie caracterizată de modelarea conduitei de performanță și a îmbogățirii fondului motric. De aceea, trebuie foarte mare atenție dacă jocul 6+1, pe teren normal, poate fi însușit la acest nivel. Este posibil ca la acest nivel să fie optimă practicarea jocului 5+1 pe jumătate de teren sau 2x3:3. Deoarece acest concept nu este foarte bine cunoscut vom prezenta în continuare caracteristicile jocului 2x3:3, în concepția EHF:

1.4.1. Idei de bază a jocului 2x3:3

- 2 echipe cu 6+1 jucători;
- teren normal de handbal;
- fiecare jumătate de teren este împărțită de către fiecare echipă într-o zonă de apărare și una de atac;
- în fiecare sector se află câte 3 jucători;
- nu este permis să se treacă de linia de centru;
- jocul începe cu o minge de arbitru;
- după gol mingea este repusă în joc imediat de către portar;
- după un anumit interval atacanții devin apărători, iar apărătorii atacanți.

La noi în țară, acest joc este practicat sub forma de „3 la 3 pe jumătate de teren”, cu reguli simplificate sau adaptate la specificul colectivului de copii.

1.5. Conținutul jocului

1.5.1. 5-7 ani

Aceasta este vârsta de aur a copilăriei. Mișcarea este vitală și mai presus de toate esențială pentru dezvoltarea normală psihică și fizică. Astfel, copiii vor să afle motivul și efectele efectuării activității fizice și să învețe despre propriul corp și despre mediul înconjurător. Preocuparea permanentă a copilului de a fi activ, trebuie speculată de către specialiști în activitatea de elaborare a structurii lecțiilor. Este important ca pe parcursul acestor lecții copiii să se simtă bine, să se obișnuiască în același timp cu însușirea unor elemente motrice de bază. Acest aspect îi încurajează pentru practicarea altor sporturi mai târziu.

De asemenea, la acest nivel este important ca preocuparea pentru a avea succes pe timpul jocurilor dinamice, să reprezinte una dintre prioritățile specialiștilor, iar pe durata desfășurării acestora, pe lângă familie, să ia parte, ca susținători, și unii prieteni de aceeași vârstă.

Este esențial să înceapă procesul de învățare. Abilitatea de a ști să pierzi, de a se înțelege pe sine în circumstanțele jocului la care participă, sunt marile deziderate ale echipei la acest nivel.

1.5.2. 7-10 ani

Începutul perioadei școlare reprezintă încă faza de achiziții cu proiecții spre perioada de maxim potențial de învățare motrică. După terminarea fazei de dezvoltare începe o fază de stabilitate, iar creierul este practic dezvoltat complet. În concordanță cu aceasta, apare tendința de a învăța și reproduce acte motrice.

Acest aspect raportat la jocul de handbal, reprezintă unul dintre avantajele. Pe parcursul acestei perioade de dezvoltare, mișcarea și sportul sunt unele dintre preocupările timpului liber, constituind oportunități afirmării de sine.

1.5.3. 10-12 ani

Abilitățile motrice însușite mai târziu, spre finalul acestei perioade de timp, sunt caracterizate ca primii ani de învățare motrică. La acest nivel învățarea motrică reprezintă un indice al istețimii fiecăruia. Astfel, cu puțin ajutor bazat pe principiile antrenamentului corect dozat, se creează profilul viitorului handbalist.

Forța spirituală care îi ghidează pe copii la acest nivel este aceea de juca la fel ca modelele lor adulte, de-a lungul acestei perioade fiind copiate aproape în detaliu conduitele modelelor. Dorința de execuții performante, fiind susținută de creșterea capacității de concentrare asupra sarcinii motrice de executat.

Pe parcursul acestei perioade trebuie să ținem cont de două principii importante:

- Rata de creștere și dezvoltare la băieți și fete se diferențiază în această perioadă. Fetele pot fi, până la apariția primului semn de pubertate, mai avansate decât băieții.

- Pot apare diferențe distincte între vârsta biologică și cea cronologică. Deci pot apare progrese remarcabile în procesul de însușire al actelor motrice specifice. Iar aceste progrese pot fi rezultatul dorinței de integrare, cooperare și comunicare.

1.6. Priceperile și deprinderile motrice

1.6.1. 5-7 ani

Dorința mare de mișcare este o consecință a nerăbdării de a dobândi priceperi și deprinderi motrice de bază cum ar fi, mersul, alergarea, săritura și aruncarea. Acum se însușesc rapid secvențe de mișcare ce îmbină priceperile, fiind valabilă metoda „execută ca mine”. Acest aspect este accentuat și de primele încercări de a scrie care reprezintă și primele simptome de coordonare și precizie în execuții. Iar familiarizarea cu mingea respectă aceleași principii. În ciuda problemelor de control și slaba calitate a mânăuirii mingii, totuși este vorba de o coordonare spontană a mișcărilor în relație cu mingea. În timpul exersării anumitor secvențe motrice cu mingea, trebuie să ne asigurăm că gradul de dificultate nu este prea mare, iar intervalul de timp necesar pentru execuții nu este prea mare. Acest aspect este important pentru educarea capacității de concentrare pentru viitor.

Aceste aspecte ne asigură că execuțanții rămân interesați de execuții și le permite să înregistreze succese în anumite situații. În acest moment interesul cade pe dezvoltarea echilibrului și a vitezei de reacție. Acestea sunt esențiale, deoarece sunt priceperi și deprinderi ce folosesc pe tot parcursul vieții, iar simțul ritmului este piatra hotărâtoare în dobândirea coordonării. Condiționările pot fi ignorate în programul de pregătire.

1.6.2. 7-10 ani

Dispar mișcările inutile în execuțiile mai complexe. Deja copilul decide care dintre deprinderile manuale sunt cele mai eficiente și folositoare. De acum, crește controlul asupra corpului și deplasărilor specifice. Mișcările corporale individuale vor deveni părți în secvențe dinamice, iar înșiruirile de priceperi și deprinderi sunt deja controlate, deși secvențele motrice nu sunt foarte complexe. Astfel, la acest nivel repetițiile variate au rol important. La acest nivel, rezistența și viteza se dezvoltă concomitent cu creșterea în greutate, timp în care se dezvoltă și forța și coordonarea.

De asemenea, în plus față de vigoare și rezistență, la acest nivel este bine să se pună accentul și pe viteză sub toate formele de manifestare. Bineînțeles, în afară de viteza de reacție, echilibrul static și dinamic și deprinderile tactice, trebuie exersate prinderea și pasarea. Bazele tehnicii pot fi predate, dar pe un fond larg și relaxat de execuție. Cu alte cuvinte, mingea rămâne obiectivul principal.

1.6.3. 10-12 ani

O serie de mișcări folosite frecvent, sunt copiate și învățate rapid fără complicații. Introducerea corectă în tehnica de bază sunt obiectivele principale. Țelul acestei etape este de a continua fără încetare însușirea elementelor de tehnică ce stau la baza jocului de handbal. Trebuie antrenate și săriturile, în concordanță cu agilitatea, care mai târziu este foarte greu de antrenat.

În principiu este bine să antrenăm forța specifică acestei vârste prin exerciții variate. Nu trebuie exagerat cu antrenarea forței, accelerările și execuțiile pe fond de viteză reprezentând ariile de importanță, acest lucru fiind valabil, deoarece la această vârstă copilul tinde să atingă viteza de execuție a adultului. Antrenarea coordonării este primordială la acest nivel. Astfel, această vârstă reprezintă perioada optimă de pregătire și perfecționare a priceperilor și deprinderilor motrice specifice.

Prezentăm în continuare un tabel cu principalele elemente și etape de care trebuie să se țină cont în procesul de instruire a jocului de handbal (după Rinck, C., Guerrero, J., Bouwer, R., Garcia, C., Landgraf, L., Nylund, B., Opperman, H.P., Safarikova, J., Sollberger, H., Tschappeler, U., Verdon, D.).

| Nivelul/ etapa | Vârsta | Principiul/ filosofia | De către copii pentru copii | Jocul în sine | Competiție | Conținut | Priceperi și deprinderi |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|--|--|--------------|--|---|
| I | Până la 7 ani | Mingea ca prieten/ școala mingii | „vino și mă ajută” | jocuri pregătitoare | NU | Dinamism - experiența mingii; manevrabilitatea mingii; - coordonare în mișcare; | - abilități fundamentale; - învățarea căderilor; - școala mingii/prindere/ pasare/jocuri/ștafete |
| II | 7-10 ani | Mini-handbal | Un arbitru dintre cei care joacă | - echipe 4+1; - teren redus; - poarta 2,40x1,60m; - mingi nr.0; - festivaluri de Mini-handbal | NU DA | Jocul - motivația; - simțul terenului; - experiențe motrice variate; - acțiuni sociale și festivaluri; | - abilități fundamentale + prindere /pasare /dribling /blocaje; - ocuparea spațiilor libere/observarea/alergare liberă; - aplicarea elementelor însușite în jocuri față de adversar conform cerințelor EHF Mini-handbal; |
| III | 10-12 ani | Handbal de baza/nivel 1 | - 1-2 arbitri din cele 2 echipe; - un adult supraveghează | - trecere la echipe 6+1; - teren normal; - porți normale; - mingi nr.1 - reprize reduse; - jocuri alternative cu echipe 5+1, 2x3:3; | DA/ NU | Joc/exersare - fără intervenția adulților; - dezvoltarea abilităților tehnico-tactice; - dezvoltarea abilităților fizice; festivaluri și meciuri simple; | Pasarea și relația cu coechipierii în funcție de nivel; - joc în deplasare, relația 1-1/apărare ofensivă, contraatac/joc pe orice poziție; - exerciții de forță cu greutatea proprie/exerciții variate de viteză/exerciții de rezistență incluse; |

2. Regulamentul jocului de minihandbal. Mijloace de pregătire specifice

2.1. Prefață la minihandbal

Minihandbalul sau handbalul pentru copii trebuie înțeles ca o filosofie a cărei bază esențială este jocul cu mingea pentru copii. Această filosofie, pe de o parte va aduce copiilor plăcerea, bucuria și experiența pozitivă determinate de jocul în sine, iar pe de altă parte, va realiza conexiunea cu didactica și metodică învățării sportului la copiii din școlile primare (6-10 ani). Minihandbalul este, astfel, în opinia noastră, la fel de potrivit ca mijloc de acționare și instruire în școli ca și în cluburi, și constituie în același timp subiect determinant pentru organizarea festivalurilor de sport și tabere.

Ceea ce li se oferă fetelor și băieților din școala primară ar trebui să fie orientat către joc, practicarea în anumite forme a jocului și integrarea lui ca obiectiv în fenomenul de socializare. Pentru jocul nostru, aceasta înseamnă experimentarea exercițiilor, îndemânarea motrică și coordonarea de bază, fiind la fel de importantă ca și concepția dezvoltării specifice jocului, cum ar fi: spiritul de echipă, fair-play („cu fiecare”, „împotriva fiecăruia”). Jocul și experiența vor trebui întotdeauna păstrate în prim-plan, **rezultatele și succesele în plan secundar. Minihandbalul nu este un handbal de adulți.** Tehnica și antrenamentul nu vor fi implicate ca priorități. Regulile simple vor ajuta copiii să joace mingea. **Minihandbalul este mișcare (dinamism).**

Specialiștii au încercat să definească cele mai importante probleme ale cadrului filosofic referitoare la jocul de minihandbal. Materialele publicate de EHF și IHF oferă câteva recomandări utile în direcția în care jocul trebuie practicat de către copii. De asemenea, oferă posibilități de organizare a activităților specifice copiilor care practică handbalul.

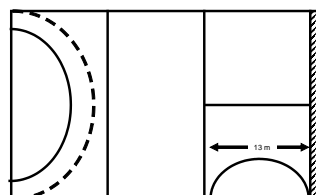
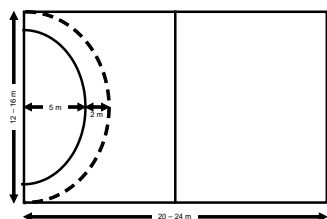
Deja în multe țări s-a lucrat intensiv și pentru mult timp în această direcție. Fiecare federație națională are propria strategie de dezvoltare în setul de activități cu copiii. Cerințele specifice diferă la fiecare țară, dar de asemenea, oferă posibilitatea de a avea ce oferi copiilor pe durata întregului proces de instruire cu mingea de handbal. Să nu uităm că în mica noastră familie handbalistică va veni un moment când vom fi recompensați chiar dacă de cele mai multe ori această recompensă nu reprezintă motivația activității noastre, ci mai degrabă o confirmare a investițiilor spirituale, psihologice și, de ce nu, materiale. **Foarte mulți dintre noi se implică din multe puncte de vedere în această activitate de educare și instruire a micilor handbaliști, deși, sunt conștienți că nu vor fi răsplătiți (material) pe măsura eforturilor și implicării lor.**

Materialul de față vă va ajuta să găsiți un mod practic și eficient de a pregăti următoarele generații de handbaliști, doar sub imboldul pasiunii.

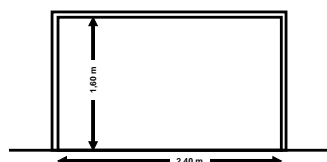
2.2. Jocul în sine

2.2.1. Dimensiunile și așezarea terenului

| | |
|-----------------|------------------|
| Lățime teren | 12-16 m |
| Lungime teren | 20-24 m |
| Semicercul mic | 5 m |
| Semicercul mare | la 2-3 m înainte |



Poarta. Înălțimea redusă de 1.70 m, cu înveliș de plastic sau cartonat, lungimea de 3 m sau 1.60 m / 2.40m.



2.2.2. Recomandări EHF/IHF pentru mini-handbal

Filosofia jocului nostru este descrisă în detaliu în acest material. Sub titlul „Reguli”, dorim să prezentăm câteva recomandări ale EHF pentru practicarea minihandbalului în forma de bază a jocului. Dintre acestea, cele mai importante principii sunt:

- Nu există un joc de minihandbal uniform;
- Fiecare țară trebuie să aibă libertatea de a juca și promova minihandbalul pentru copii în concordanță cu propriile resurse și cerințe;
- Minihandbalul ar trebui să încurajeze **dinamismul și motivația pentru joc și pentru sport la nivelul micilor noștri sportivi.**

Prezentăm în continuare câteva reguli de organizare a jocului de minihandbal (EHF/IHF 1996):

| | |
|--------------------|--|
| Sex: | fete și băieți în echipe mixte (co-educație). |
| Vârsta: | 5 / 6 – 10 ani (sau chiar 1 an mai mult). |
| Jucători: | 4 jucători apărători și 1 portar (4 + 1); posibil și 5 + 1, ca o variantă pentru copii practicanți. |
| Durata: | în concordanță cu vârsta, fiecare jucător ar trebui să fie implicat în joc, aproximativ același timp (poate chiar și o dată în poartă). |
| Arbitru: | Nu un arbitru îmbrăcat în negru, ci un antrenor / profesor. |
| Reguli: | Foarte simple, pentru a-i permite profesorului (antrenorului) să ia decizii corecte și simple, pe care copiii le pot înțelege. |
| Organizare: | școli, „mini-secții” ale cluburilor, zile sportive, tabere de vară, de mini-handbal |
| Mingea: | Potrivită pentru copii trebuie să fie colorată, moale, nu prea grea, trebuie să sară bine, să fie ușor de apucat, dacă se poate, acoperită cu un material textil, să ușureze un joc „fără teamă”. Circumferința: 44 – 49 cm. |
| Terenul: | Mai mic decât cel obișnuit, lățimea 12 – 16 cm, lungimea 20 – 24 m. |
| Semicercul: | raza de 5 m, trasat din mijlocul porții. |
| Poarta: | Mai mică: 2,40 m x 1,60 m sau poarta de handbal obișnuită: 3m x 1,7 (1,8) m |

2.2.3. Noțiuni de regulament accesibile acestui nivel de vârstă

| Noi facem așa! | Nu așa! |
|--|---|
| Portarul poate ieși din semicerc, fără minge. | Portarul nu are voie să iasă din semicerc cu mingea în mână. |
| Trebuie să pasezi mingea unui coechipier. | Nu ai voie să pasezi mingea înapoi portarului. Nici acesta nu are voie să recupereze mingea din afara semicercului și să o ducă înapoi. |
| Portarul poate bloca mingea cu orice parte a corpului. | Regulile despre „cum” să joci mingea nu sunt valabile la portar. |
| Dacă portarul respinge mingea din poartă poate să o arunce din nou în joc. | Dacă un jucător din aceeași echipă respinge mingea din poartă, echipa adversă poate să rejoyce mingea. |
| Te poți mișca oriunde în teren în afara semicercului. | Nu ai voie să calci linia semicercului. |
| Poți sări în semicerc dacă înainte de ateriza pe sol arunci mingea. | Nu ai voie să calci în semicerc, cu mingea în mână! |
| Dacă mingea este în semicerc, aparține portarului! | Nu ai voie să recuperezi mingea din semicerc! |
| Ai voie să joci mingea cu capul, partea de sus a corpului, brațele, palmele, coapsele și genunchii. | Nu ai voie să joci mingea cu gambele, tibia sau picioarele. |
| Poți ține mingea 3 secunde. | Nu ai voie să ții mingea în mână mai mult de 3 secunde. |
| Poți face 3 pași ținând mingea în mână. Poți bate mingea cât de des vrei! | Nu ai voie să faci mai mult de 3 pași ținând mingea în mână. |
| Poți ține mingea cu ambele în două ocazii. | Nu ai voie să ții mingea cu ambele mâinii a treia oară! |
| Poți să iei mingea din mâna unui oponent! | Nu ai voie să împiedici un adversar să joace mingea! |
| Dacă un jucător primește un faultat, mingea este înmânate propriei echipei. | Nu ai voie să împingi, să lovești, să tragi de tricou un alt jucător! |
| Dacă mingea iese „afară”, poate fi aruncată în teren din nou de către echipa adversară. Picioarul pe linie!. | Dacă împiedici o ocazie clară de gol, echipa adversă are dreptul la lovitură de pedeapsă. |
| Dacă te porți nesportiv, vei fi înlocuit de un coechipier pentru 2 minute | |

MIJLOACE DE INSTRUIRE - MINIHANDBAL

Model de instruire

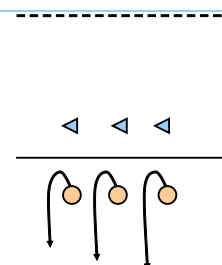
1. Nivelul 1: „Eu și mingea”
 - 1.1. Încălzirea
 - 1.2. Învățarea
 - 1.3. Punere în practică
2. Nivelul 2: „Cu fiecare”
 - 2.1. Încălzirea
 - 2.2. Învățarea
 - 2.3. Punere în practică.
3. Nivelul 3: „Împotriva fiecăruia”
 - 3.1. Încălzirea
 - 3.2. Învățarea
 - 3.3. Punere în practică

3. Nivelul 1: „Eu și mingea”

3.1. Încălzirea

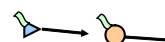
1. Ziua și noaptea

2 echipe stau față-n față de fiecare parte a unei linii. O echipă este ziua, iar cealaltă este noaptea. Când antrenorul strigă una din echipe o va urmări pe cealaltă până la linia de margine a terenului unde vor fi în siguranță.



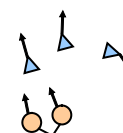
2. Fură benzile colorate

Fiecare jucător va avea la brâu o eșarfă colorată. Cine fură mai multe benzi este câștigător.



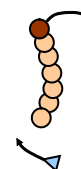
3. Prinsa pe perechi

O pereche încearcă să prindă un jucător. Cel prins va adera la echipa care prinde până când vor fi prinși toți.



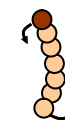
4. Vulturul și găina

5-6 jucători stau în fața unei „găini” ținându-se cu brațele de șolduri. Și acum un vultur va încerca să prindă găina.



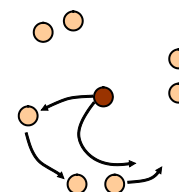
5. Capul mușcă coada

Aceeași formație pentru 4+1. Jucătorul din frunte trebuie să atingă ultimul jucător.



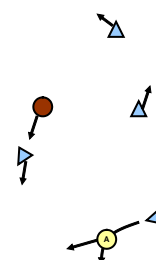
6. Pat dublu

Jucătorii stau pe perechi pe jos. Unul va fi ales să prindă iar, altul să fie iepure. Când iepurele se întinde într-un „pat dublu”, cel care este întins cel mai departe devine noul iepure.



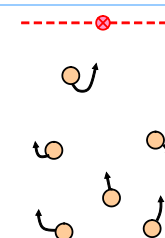
7. Prinde și salvează

Un jucător va încerca să prindă cât mai mulți adversari. Un jucător atins va trebui să stea cu picioarele depărtate. El va putea reintra în joc, când un alt jucător va trece printre picioarele lui.



8. Jocul culorilor

Jucătorii aleargă prin sală. La comanda antrenorului sau a unui jucător, una dintre culori va fi atinsă cât mai repede posibil.

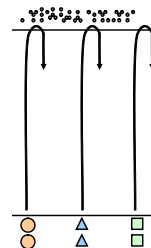


3.2. Învățarea

Transportul / Rostogolirea / Aruncarea / Pasarea

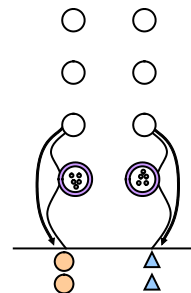
1. Adu mingea

Perechi de jucători. Fiecare jucător va trebui să aducă mingea din partea cealaltă a sălii. Câștigă echipa care are mai multe mingi.



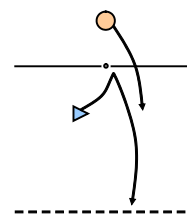
2. Semănatul și culesul cartofilor

Fiecare jucător transportă câte o minge din cercul plin în cele goale și se întoarce la coada șirului propriu atingând mâna primului din coloană.



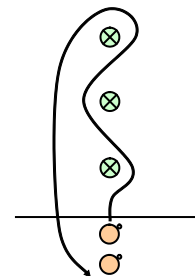
3. Fură mingea

Jucătorii vor sta pe perechi la linia de mijloc a terenului. Se va încerca luarea mingii și a o duce după marginea terenului încercând să nu fie atinși de celălalt jucător.



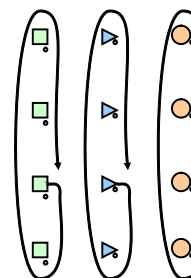
4. Slalom cu mingea rostogolită

Jucătorii rostogolesc mingea pe după jaloane, obstacole sau alte repere de pe sol după care se întorc la coada șirului propriu.



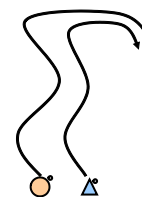
5. Cursa numerelor

În grupuri de câte 4. Fiecare jucător cu minge. Jucătorul a cărui număr va fi strigat va ocoli complet pe ceilalți, jucătorii revenind la locul lui ducând sau rostogolind mingea.



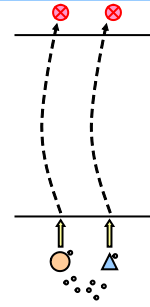
6. Stăpânul și câinele

Fiecare pereche are o minge. Stăpânul aleargă dezorientat prin sală rostogolind mingea. Câinele va trebui să facă tot posibil să imite ce face stăpânul.



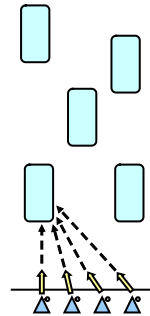
7. Aruncarea la o distanță fixă

Mingile vor trebui să aibă mărimi diferite (de tenis, minihandbal, baschet, fotbal). Se va începe cu mingea cea mai mică. Dacă va reuși să arunce mingea în spațiul fixat, va avea dreptul să treacă la o minge mai mare.



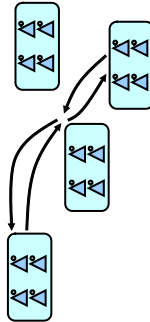
8. Aruncarea la țintă

Țintele sunt împrăștiate prin sală. Jucătorii vor sta după o linie cu o minge și vor arunca asupra fiecărei ținte. O țintă, 1 punct. Cine are mai multe puncte câștigă.



9. Mingile schimbate

Elevii stau în grup în număr egal, pe saltele, cei numiți vor schimba mingile lor cu altele din alt grup care a fost desemnat.



10. Traseul

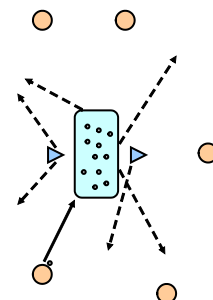
În grupe câte 3, alergare cu mingea, se așează jos mingea, se execută o rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, ridică mingea și o duce la punctul C.



3.3. Punere în practică

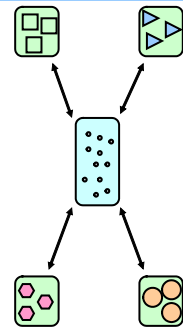
1. Golește cutia

Unul sau 2 jucători vor sta lângă o cutie cu mingi. Ei vor arunca mingile în direcții diferite, încercând să golească lada. Cealaltă vor încerca să adune cât mai multe mingi și repede și să le pună înapoi în ladă.



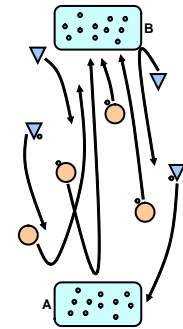
2. Călătoria spre stele

Toate mingile vor fi așezate într-o cutie în mijlocul sălii. La comandă, fiecare echipă va încerca să aducă cât mai multe mingi și să le pună în cutia lor.



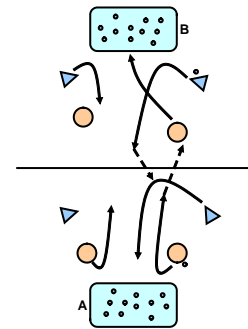
3. Competiția 1

Echipa A va încerca să aducă cât mai multe mingi de la punctul B, iar echipa B va încerca același lucru. După o perioadă determinată de timp, jocul se oprește și se numără mingile. Câștigă echipa care are mai multe mingi.



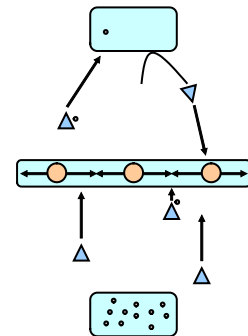
4. Competiția 2

Același regulament ca la exercițiul 3, dar fiecare jumătate de la fiecare echipă vor sta în terenul advers. La mijlocul distanței mingea va fi pasată la coechipierii din terenul celălalt, care vor pune mingile în cutie. Câștigă echipa care are mai multe mingi.



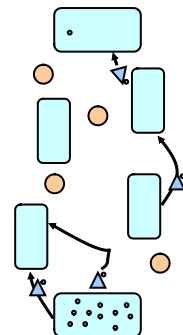
5. Transport cu obstacole

Același regulament ca la exercițiul 3, dar la mijloc vor sta apărătorii. Jucătorul care a fost atins la ducerea mingii este obligat să se întoarcă și să schimbe mingea. După un timp, se vor număra mingile din cutie și se vor schimba echipele. Câștigă echipa care are mai multe mingi.



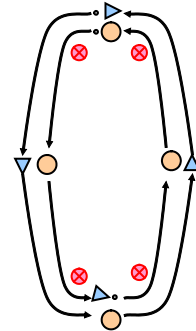
6. De la saltea la saltea

Echipa A încercă să care mingile de la punctul A la B. Oricine este atins între saltele de cei de la B trebuie să înceapă din nou din punctul A.



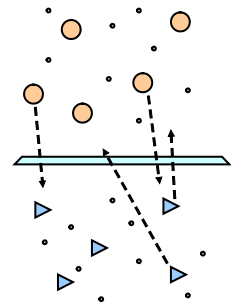
7. Cursa de 6 zile

2 echipe, jucătorii vor fi câte 1 la fiecare echipă așezați în anumite puncte ale sălii. Ei vor trebui să care mingea cât mai repede până la colegul lui prin jurul sălii, care o va duce mai departe (ștafetă). Fiecare va avea voie să ducă mingea pe o distanță scurtă.



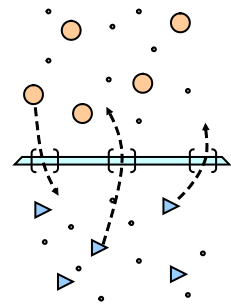
8. Păstrează locul curat

Un teren de volei, va fi împărțit în două cu bănci de gimnastică. Fiecare echipă va încerca să-și țină terenul cât mai curat, aruncând mingile în celălalt teren. Câștigă cine are mai puține mingi în terenul său.



9. Zidul spaniol

Idem exercițiul 8, numai că mingile vor fi trecute numai prin anumite porțiuni ale băncilor sau a altor obstacole.

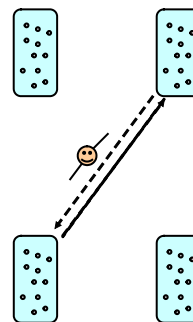


4. Nivelul 2: „Cu fiecare”

4.1. Încălzirea

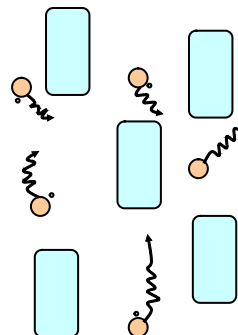
1. Polițistul

4 grupuri stau distanțate în fiecare colț al sălii. Fiecare jucător va avea câte o minge. În mijloc este polițistul care va arăta care grupuri își vor schimba locurile. El va arăta două grupuri odată.



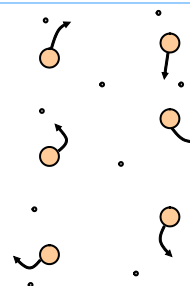
2. Salvează-te dacă poți

Fiecare jucător rostogolește mingea între saltele și în jurul sălii. La fluier fiecare jucător își ridică mingea și încercă ajungă în siguranță pe o saltea.



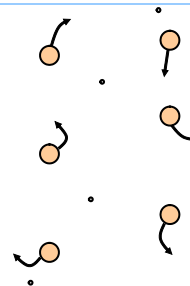
3. Caută mingea

Fiecare copil va pune mingea pe sol și va alerga dezordonat prin sală. La fluier, fiecare va trebui să găsească o minge.



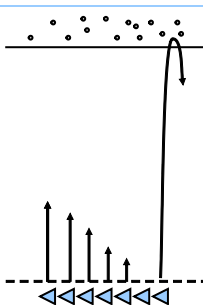
4. Cine nu are minge?

Același exercițiu ca la 4, dar vor fi mingi mai puține decât copii. Pierde cine nu are minge.

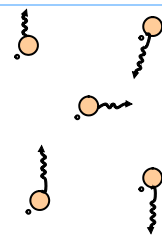


5. Goana după aur

Fiecare copil trebuie să aducă o minge din spatele liniei de marcare, cât mai repede posibil. Startul se va da din genunchi, din culcat pe spate, pe o parte etc.

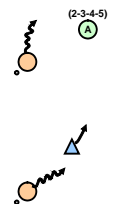
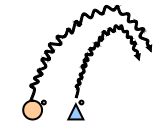


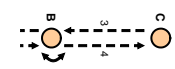
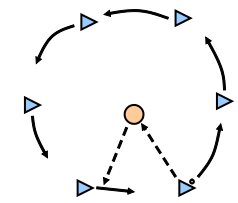
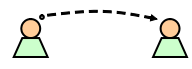
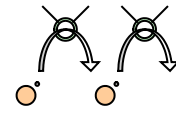

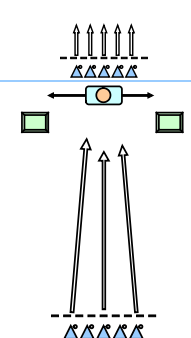


-
- 6. Rostogolește mingea**
Jucătorii rostogolesc mingea prin sală, cu părțile corpului pe care le indică antrenorul (mâna, cotul, capul, pieptul, pe genunchi etc.).



4.2. Învățarea

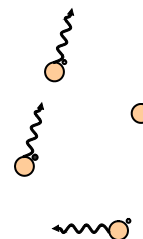
Dribling / Pase / Prindere / Ținere

- 1. Spune numărul pe degete**
Pe perechi. Jucătorii vor efectua dribling cu mingea și vor privi mereu spre antrenor, care le va arăta mâna și aceștia vor trebui să răspundă câte degete li se arată.

- 2. Stăpânul și câinele**
Pe perechi. Fiecare va efectua dribling cu mingea. Stăpânul va alerga dezordonat prin sală, iar perechea, câinele, va trebui să stea cât mai aproape de stăpân.

- 3. Dribling în cerc**
Pe perechi. Ambii jucători vor sta față-n față cu un cerc între ei și vor încerca să paseze (cu pământul) mingea astfel încât să cadă o dată în cerc, cu fiecare mână sau cu ambele mâini.

- 4. Dribling în lanț**
Un număr cât mai mare de cercuri așezate unul după altul. Jucătorul va trebui să dribleze în fiecare cerc câte o dată, pe o distanță cât mai mare.

- 5. Pase în 3**
Jucătorul A va pasa de 2 ori cu jucătorul B din mijloc, acesta se întoarce și va pasa cu jucătorul C din partea opusă tot de 2 ori, etc.

- 6. Pasarea în cerc**
Jucătorii în cerc, unul dintre ei se află în mijlocul cercului. Acesta va pasa de 2 ori cu fiecare din cerc cât mai repede posibil. Jucătorii din cerc se vor mișca ușor astfel ca fiecare să ajungă în fața celui din mijloc pentru a pasa.

- 7. Balansează-te și pasează**
Pe perechi. Fiecare va sat pe câte o bancă și vor pasa. Între pase fiecare jucător va încerca rapid să atingă banca cu mâna.

- 8. Aruncând prin cerc**
2 sau mai multe cercuri atârinate la înălțime. Jucătorii vor încerca să arunce să arunce mingea prin cerc. Trebuie variată înălțimea și distanța de aruncare.

- 9. Aruncarea la țintă**
Mai mulți jucători vor încerca să doboare diferite obiecte așezate la distanță pe o bancă.

- 10. Monstrul**
Antrenorul, acoperit o saltea se va mișca printre între două cutii. Poți să nimerești monstrul?


4.3. Punere în practică

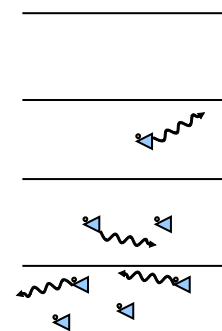
1. Prinsa (cu dribling)

Fiecare jucător va efectua dribling cu mingea. Cel care prinde va avea o minge diferită. Cel prins va schimba mingea și va prinde el.



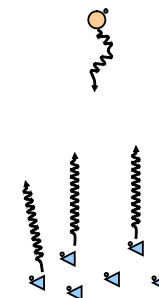
2. Regele driblingului

Fiecare jucător va efectua dribling. Vor fi 3 sau 4 spații numerotate. La început vor dribla toți în primul spațiu. Cine pierde controlul mingii trece în al doilea spațiu. Dacă va pierde controlul mingii și în al doilea spațiu va trece în al treilea, etc. Se pot încurca jucătorii (să-și fure mingea). Cel care rămâne singur în spațiul 1 câștigă.



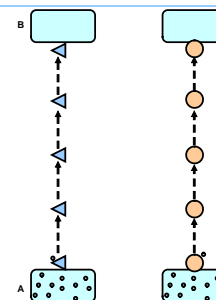
3. Jucătorul ghinionist

Jucătorii vor efectua dribling dezordonat prin sală. Ghinionistul va încerca să-i atingă tot efectuând dribling. Cel atins îl ajută la prins pe ghinionist.



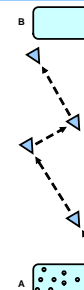
4. Pasarea în șir

Pe echipe, elevii așezați la distanță mică unul de celălalt, în șir. Fiecare echipă trebuie să transporte mingile de la punctul A la B cât mai repede, prin pasarea mingii de la unul la celălalt. Câștigă cei care au transportat mai multe mingi.



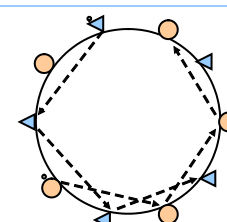
5. Pasul în zigzag

Același reguli ca la exercițiul 4. De această dată mingile vor fi pasate în zig-zag.

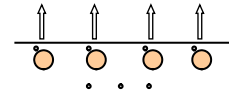
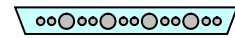
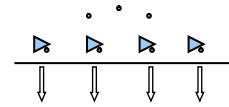


6. Pase aruncate în jurul cercului.

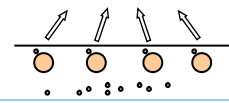
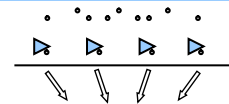
2 echipe stau într-un cerc (A, B, A, B, etc.). Echipa A trebuie să paseze mingea în jurul cercului foarte repede. Echipa B începe să paseze în sens opus și va încerca să paseze mai repede decât echipa A.



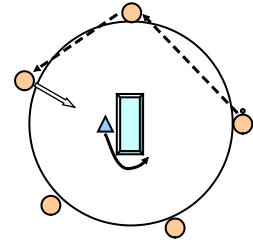
7. **Loviți mingile de pe bancă.**
Băncile sunt puse în linie pe mijlocul sălii, cu mingi medicinale pe ele.
De la o linie, 2 echipe egale numeric și fiecare cu minge, trag la țintă.
Câștigă echipa care doboară mai multe mingi.



8. **Împinge mingea**
2 echipe despărțite de o linie imaginară pe care se află o minge mai mare.
Echipele vor arunca cu mingi din spatele propriilor linii, încercând să trimită mingea mare spre terenul advers.



9. **Asediu în cerc**
2 echipe A și B. Un jucător de la echipa A stă în spatele unei cutii, în mijlocul cercului. Echipa B așezată în cerc în jurul cutiei trebuie prin pase să ajungă într-o poziție favorabilă pentru a-l putea atinge pe jucătorul echipei A cu mingea. Când este atins acesta va ieși afară, fiind înlocuit cu un alt jucător de la echipa A, până când toți sunt atinși. Apoi echipele schimbă rolurile.

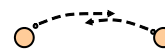


5. Nivelul 3: „Împotriva fiecăruia”

5.1. Încălzirea.

1. Diferențiere 1

2 jucători față-n față vor pasa amândoi în același timp cu 2 mingi.



2. Diferențiere 2

Fiecare cu minge, vor efectua dribling pe diferite suprafețe marcate.



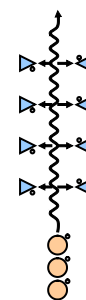
3. Orientare 1

Jucătorii trebuie să arunce mingea pe sus spre înainte, să efectueze o piruetă sau o rostogolire, după care să alerge pentru a prinde mingea înainte de a ajunge pe sol.



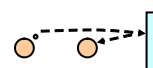
4. Orientare 2

Dribling de-a lungul unei linii de mingi grele. Ceilalți elevi vor sta alături de mingile grele, încercând prin rostogolirea acestora să-l împiedice pe cel care driblează să ajungă la capăt.



5. Reacție 1

Pe perechi. Jucătorii vor sta cu fața la un zid, unul în spatele celuilalt. Cel din spate va arunca mingea din spate în perete, iar cel din față va încerca s-o prindă fără a o lăsa să atingă solul.



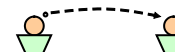
6. Reacție 2

Pe perechi. Fiecare jucător va dribla. Când unul își schimbă poziția, celălalt va face la fel.



7. Echilibru 1

Pe perechi. 2 jucători trebuie să paseze mingea de la unul la celălalt fiecare stând pe partea îngustă a băncii de gimnastică.



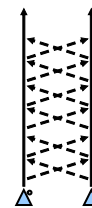
8. Echilibru 2

Fiecare jucător va încerca să efectueze dribling în timp ce se deplasează pe partea îngustă a băncii de gimnastică.



9. Ritm 1

Pase în 2 cu două mingi pe lungimea sălii.



10. Ritm 2

Jucătorii vor efectua dribling printr-un șir de cercuri în timp ce sar printr-un alt rând paralel de cercuri.

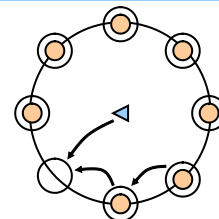


5.2. Învățarea

Căutând poziții libere (demarcaj), fente, apărare.

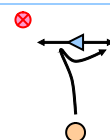
1. Găsește singur locul în cerc

Elevii dispuși în cerc stau fiecare în câte un cerc. Unul din ei va sta în mijloc. El va încerca să ocupe un cerc, în timp ce ceilalți vor sări dintr-un cerc în altul.



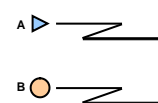
2. Atinge postul

Pe perechi. Unul din cei doi va sta între 2 obiecte (sau barele porții), iar cel din față prin alergare cu schimbări de direcție va încerca să atingă obiectele.



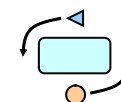
3. Oglinda

Jucătorul A se va deplasa prin schimbări de direcție. Jucătorul B aflat în fața sa, va încerca să-l imite.



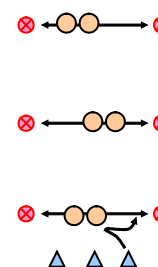
4. Prinsa în jurul unui obstacol

Față-n față vor alerga în jurul unui obstacol. Fiecare va încerca să-l prindă pe celălalt.



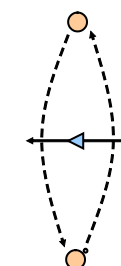
5. Peștele și plasa

Jucătorii din echipa A vor încerca să treacă printre cei din echipa B care se află situați pe 3 șiruri de câte 2, pe o distanță limitată. Cei din echipa B vor folosi brațele și se vor mișca numai lateral.



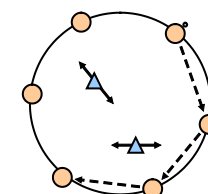
6. Atinge mingea 2:1

2 jucători A și C pasează mingea unul celuilalt. Jucătorul B trebuie să intercepteze mingea. Mingea va fi pasată și cu pământul.



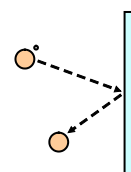
7. Pasează mingea în cerc

Jucătorii situați în cerc vor pasa mingea unul celuilalt. Jucătorul (ii) din mijloc vor încerca să-i oprească.



8. Recuperează mingea

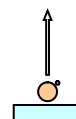
Jucătorul A va arunca mingea la perete. Jucătorul B va încerca să-o prindă fără a o lăsa să cadă pe sol și fără să iasă din spațiul delimitat.



9. Balansul nucii de cocos.

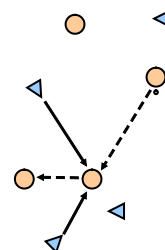
Portarul în fața a 2 cutii pe care se află diferite obiecte. El va încerca să lovească cu piciorul obiectele de pe cutii.

-
- 10. Portarul și trăgătorii**
2 jucători stau față-n față la 8 m distanță. Fiecare va apăra o cutie și va încerca să lovească cutia celuilalt.

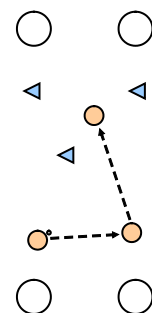


5.3. Punere în practică

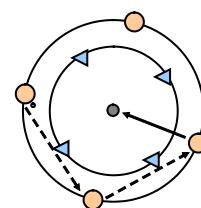
1. **Ține mingea cât mai mult**
3:3 sau 4:4. Cine ține mingea mai mult.



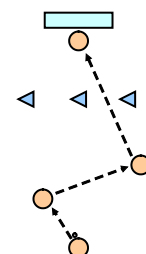
2. **Ouă în coșuri**
2:3, 3:3, 4:4. Fiecare echipă va avea câte 2 coșuri și vor încerca să pună mingea în coșul echipei adverse fără a fi atinși.



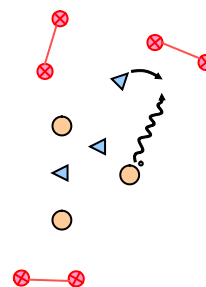
3. **Apără orașul**
4:4. Jucătorii vor sta în 2 cercuri, apărătorii în interior, iar la mijloc va fi un obiect (minge). Cei din afară vor încerca prin pase până când „se sparge lanțul”, și pot să atingă mingea, iar ceilalți trebuie s-o apere.



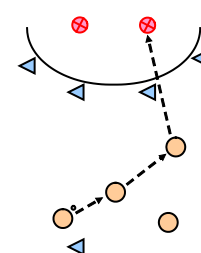
4. **Joc cu mingea**
4:4. Joc de minihandbal la 1 poartă. Unul dintre jucători va sta în semicerc pe o bancă. Un punct este reușit când este trimisă o pasă la cel de pe bancă.



5. **Condu mingea.**
3:3, 4:4. Se trasează 4 linii diferite. Se câștigă câte 1 punct când echipa reușește să dribbleze trecând mingea printre repere. Mingea trebuie să lovească solul înaintea liniei.

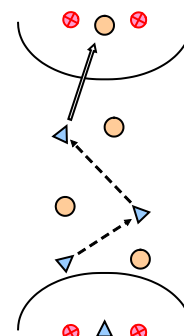


6. **Mingea la cutie**
4:4. Pe jumătate de teren de minihandbal. Un gol este marcat atunci când mingea atinge direct una din cele 2 cutii situate la distanță mică una de alta în semicerc.



7. Joc cu cutii

3:3, 4:4. Pe teren de minihandbal. Câte o cutie este plasată în fiecare semicerc apărată de câte un portar. Un gol este marcat atunci când mingea atinge direct cutia



6. Handbalul de bază (Juniori IV)

6.1. Introducere și obiective

În 1996, EHF a realizat materialul video intitulat Basic Handbal. Din acel moment au mai fost elaborate și prezentate mai multe sugestii în legătură cu procesul de antrenament, sub formă de broșură, care să însoțească diferite materiale video.

Comisia metodică EHF a ținut cont aceste aspecte și a considerat că editarea unei broșuri poate constitui un real ajutor pentru dirijarea procesului de antrenament la nivelul copiilor și juniorilor în ceea ce privește proiecția spre realizarea marii performanțe în handbal.

Aspectele de care s-a ținut cont au fost de natură metodică și conceptuală raportată la procesul de antrenament existent în Europa. Încă din 1996 la al II-lea Curs de Perfecționare EHF care a avut loc în Alanya – Turcia s-a stabilit clar că între concepțiile federațiilor de specialitate există diferențe structurale care pot fi eliminate prin elaborarea unui model unic european sub titulatura „**Staircase to Handbal**”.

Obiectivul acestui model se deosebește de concepțiile anterioare prin faptul că subliniază o diferență clară între procesul de antrenament specific minihandbalului și cel de la nivelul handbalului pentru juniori. De asemenea, aceste două concepții se deosebesc clar de cea specifică handbalului la nivel de seniori.

Astfel, rezultă obiective, instrucțiuni și metode de pregătire specifice fiecărui nivel de vârstă. Ținând cont de acestea, handbalul de bază (Juniori IV) se concentrează asupra grupei de vârstă 10-12 (ambele sexe). Linia metodică și didactică pe care o urmărește acest material se va regăsi în exercițiile descrise în continuare.

Fundamentarea metodică a jocului de handbal. Particularități ale stadiilor de dezvoltare

Coordonarea și mișcarea sunt cerințe elementare pentru dezvoltarea capacității de a practica handbalul. Antrenorii trebuie să acorde o atenție deosebită caracteristicilor specifice băieților și fetelor în funcție de particularitățile de vârstă. Acest aspect este esențial pentru dezvoltarea fondului motric fundamental, necesar practicării jocului de handbal.

În prezent, particularitățile individuale ale copiilor reprezintă unul dintre principiile fundamentale în antrenament și în procesul de instruire al tinerilor handbaliști. Nu în cele din urmă trebuie ținut cont de punctele critice specifice treptelor de dezvoltare, aspecte a căror manifestări se concretizează în dezvoltarea fondului tehnic motric și morfo-funcțional.

| NC | Stadiu de dezvoltare | Vârstă |
|----|--|----------|
| 1. | Viteza de reacție pe toate planurile morfo-fiziologice | 7-9 ani |
| 2. | Simțul ritmului | 8-11 ani |
| 3. | Echilibrul | 9-11 ani |
| 4. | Capacitățile complexe | 9-12 ani |

La această vârstă, caracteristicile motorii ale organismului sunt unele dintre aspectele de perfecționat pentru a deveni un jucător de handbal complet. Dezvoltarea abilităților, priceperilor și deprinderilor motrice joacă un rol important de-a lungul acestei perioade. Astfel, prima responsabilitate a antrenorilor este să îmbunătățească viteza de execuție a elementelor tehnice pe de o parte evitarea specializării elementelor tehnice noi pe de altă parte.

Obiectivele pregătirii tehnice în handbalul de bază

Pentru acest nivel de vârstă, obiectivul trebuie să fie concentrat asupra elementelor tehnice relativ complexe. Din acest motiv, ideile și exercițiile prezentate în acest material acoperă un teritoriu tehnic relativ restrâns. Concentrarea se face asupra condiției fizice, puterii generale, tacticii individuale și colective, elemente ce constituie lipsurile din procesul de antrenament în concepțiile de pregătire ale anumitor federații, inclusiv cea din țara noastră.

Planificarea antrenamentelor este structurată pe patru părți, astfel:

1. deplasări cu și fără minge în atac și apărare;
2. prinderea și pasarea mingii;
3. pregătirea aruncării în relație cu portarul;
4. controlul și coordonarea cu mingea.

Abrevieri

- ES – extremă stânga
- ED – extremă dreapta
- P – pivot
- CA – contraatac
- C – centrul coordonator
- IS – inter stânga
- ID – inter dreapta

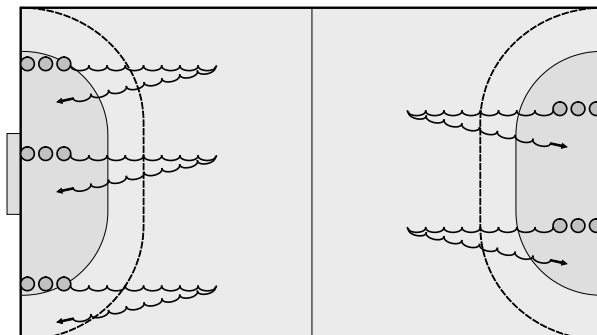
6.1.1. Deplasări cu și fără minge în atac și apărare

Obiective:

- executarea mai multor deplasări și a exercițiilor de coordonare specifice;
- introducerea în tehnica specifică de bază în atac și apărare.

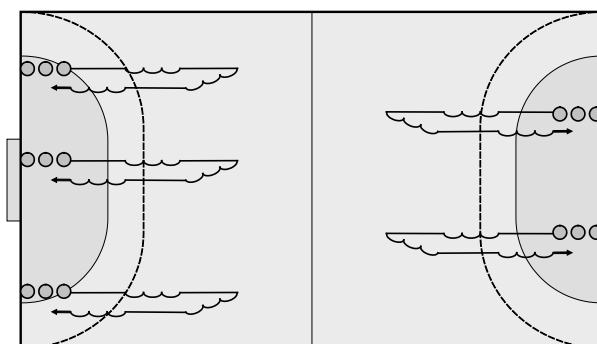
1.

Pași laterali (adăugați);



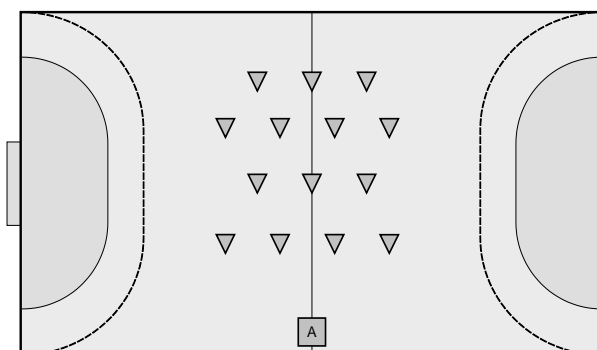
2.

Alternarea pașilor adăugați cu alergare;



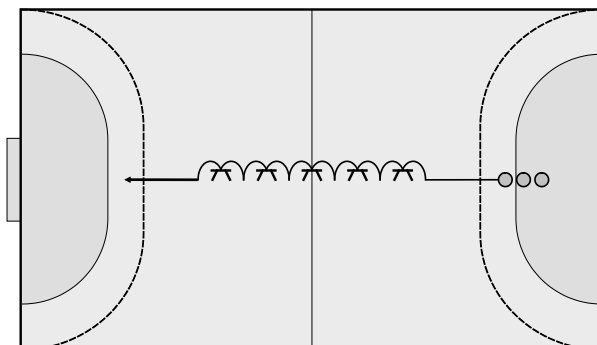
3.

Deplasări cu pași adăugați după indicațiile antrenorului;



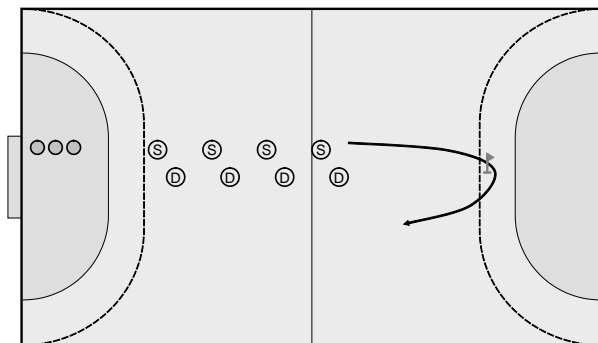
4.

Lucru pentru picioare peste băncile de gimnastică;



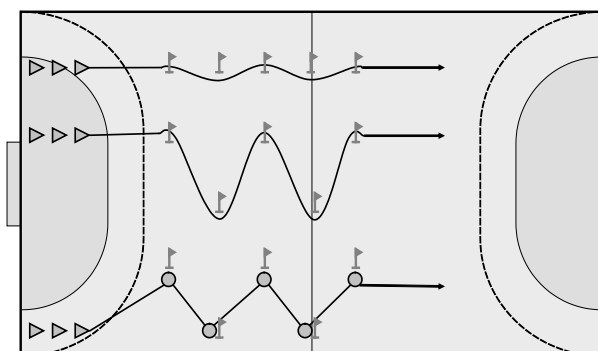
5.

Același exercițiu ca la 4 folosind cercuri de gimnastică;



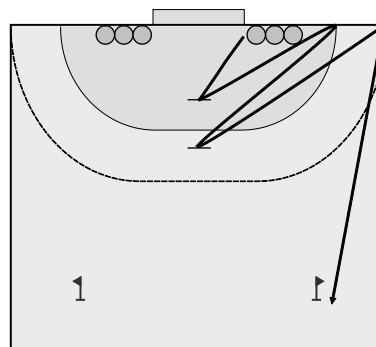
6.

Deplasări în zig-zag;



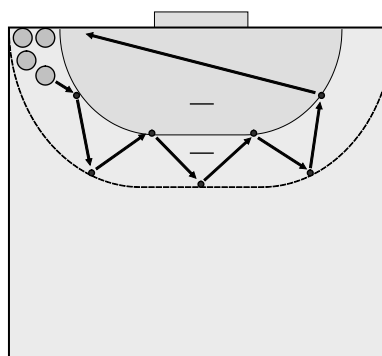
7.

Deplasări cu pași adăugați conform desenului și sprint;

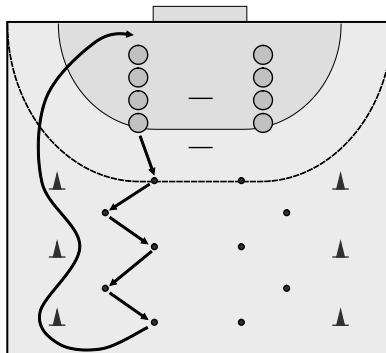


8.

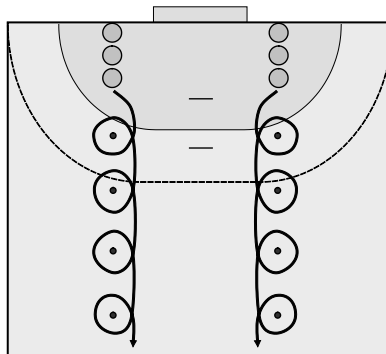
Alergare de la o minge la alta (între liniile de 6 și 9 metri) atingând mingile cu mâna dreaptă și stângă;



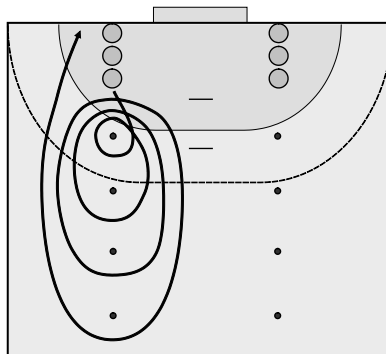
9. Fiecare minge se ridică de pe sol deasupra capului, se execută o săritură pe ambele picioare, după care mingea se așează la loc pe sol, apoi se execută alergare șerpuită printre jaloane;



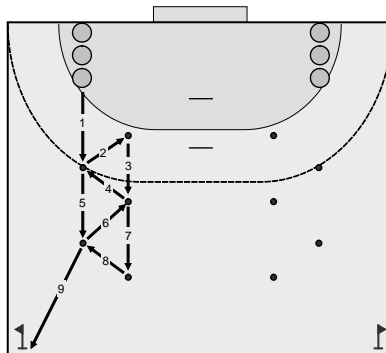
10. Alergare în jurul fiecărei mingi;



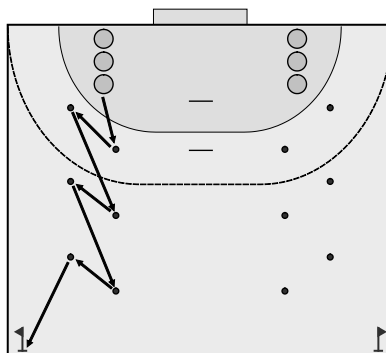
11. Idem 10, dar după alte căi;



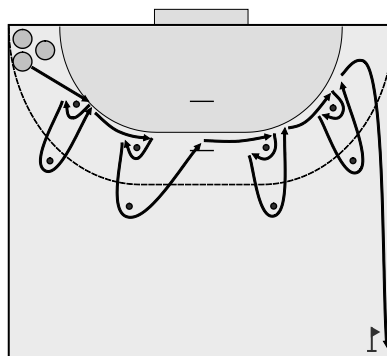
12. Alergare după schema 1-9;



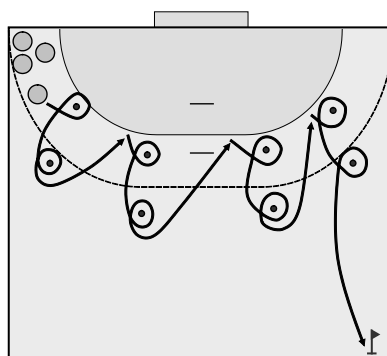
13. Repetarea deplasărilor înainte și înapoi;



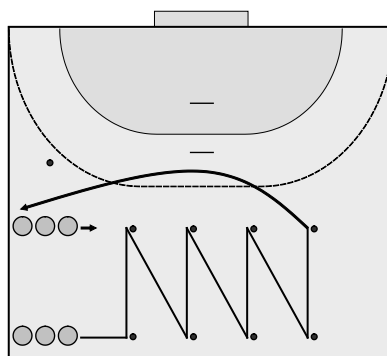
14. Deplasări cu pași adăugați după schemă;



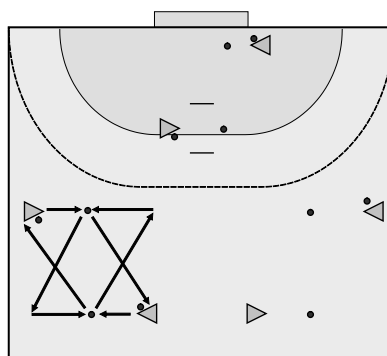
15. Deplasări cu pași adăugați după schemă;



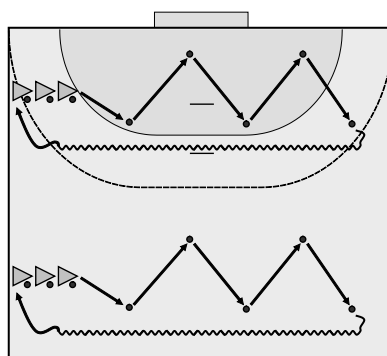
16. Deplasări cu pași adăugați și punerea mingii pe sol după o săritură pe ambele picioare conform schemei;



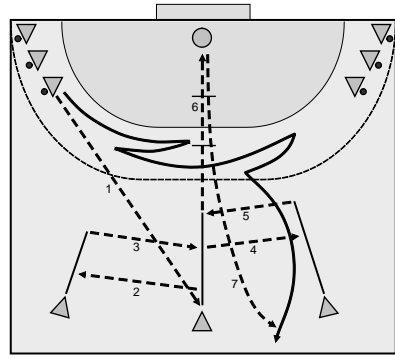
17. Doi jucători schimbă permanent mingile din mână cu cele de pe sol după direcțiile indicate;



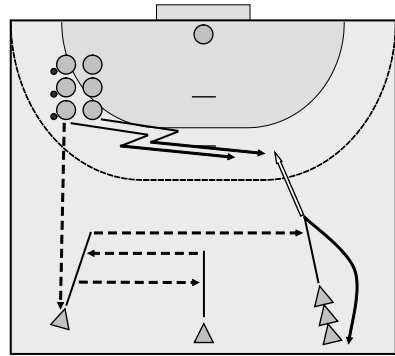
18. Fiecare jucător schimbă mingea din mână cu cea de pe sol după direcția indicată, folosind deplasările cu pași adăugați, apoi pleacă în dribling spre coada șirului;



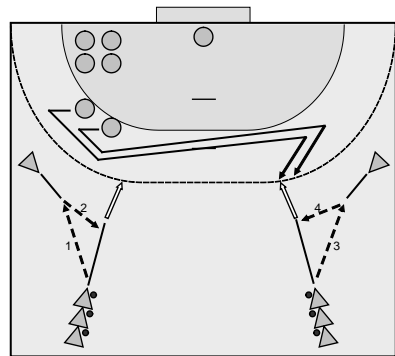
19. Extrema pasează centrului și urmărește direcția de pasare a mingii cu pași adăugați. După pasă la portar se pleacă pe CA;



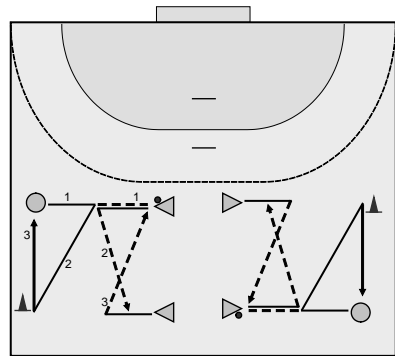
20. Cei doi jucători se mișcă după schemă cu pași adăugați și se apără la interul dreapta;



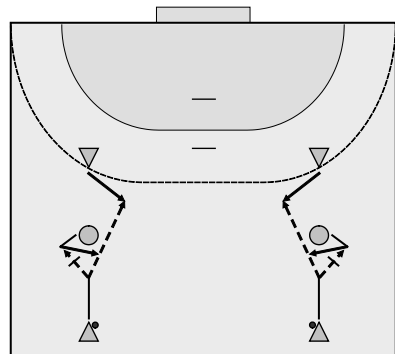
21. Cei doi apărători se apără întâi la IS, apoi la ID, după schema prezentată;



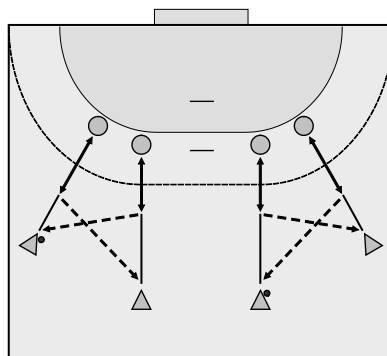
22. Doi atacanți și un apărător; apărătorul iese la atacantul A și apoi după pasă trece la atacantul B;



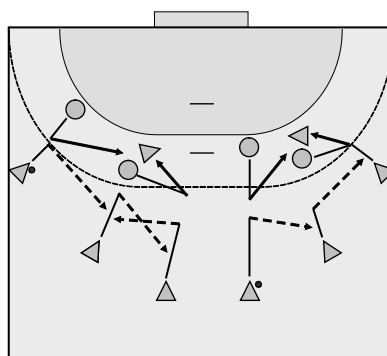
23. Doi atacanți și un apărător; atacanții pasează în timp ce apărătorul încearcă să o intercepteze;



24. Doi atacanți și doi apărători: se execută ieșiri la omul cu mingea și retrageri la semicerc;



25. 3 atacanți și un pivot contra 2 apărători, apărătorii ies la omul cu mingea, apoi se retrag pentru a se apăra la pivot;



6.1.2. Prinderea și pasarea mingii

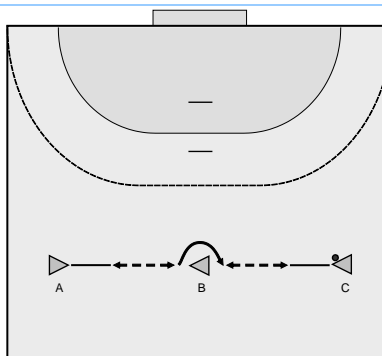
Obiective :

- execuții în condiții variate;
- inițiere în prinderea și pasarea mingii;

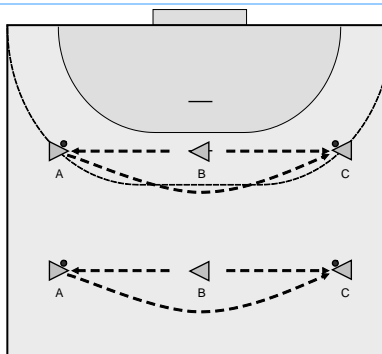
Indicații metodice:

- folosirea distanțelor variate;
- diferite direcții de pasare;
- diferite feluri de pase;
- execuții cu mâna îndemânatecă și neîndemânatecă;
- execuții din deplasare, alergare, din aer, din cădere;
- execuții după fentă de pasare;
- folosirea mișcării de biciuire din articulația radiocarpiană;

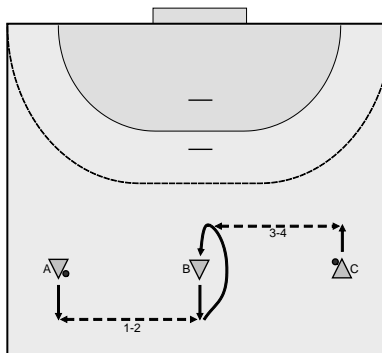
1. 3 jucători cu 2 mingi; B pasează alternativ cu A și C;



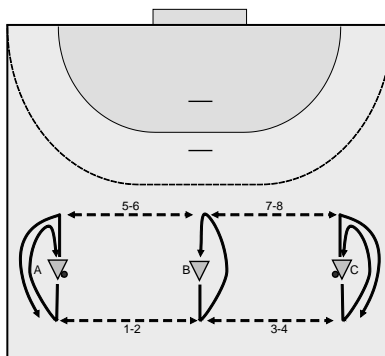
2. 3 jucători cu 2 mingi; A pasează la C, acesta la B și din nou la A (cu 2 mingi);



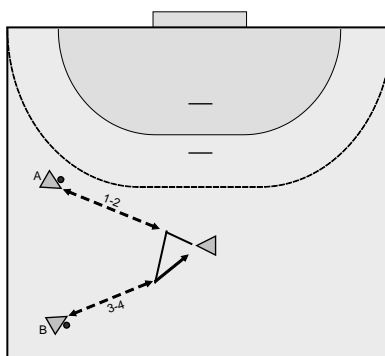
3. 3 jucători cu 2 mingi; B pasează cu C și A după direcția prezentată;



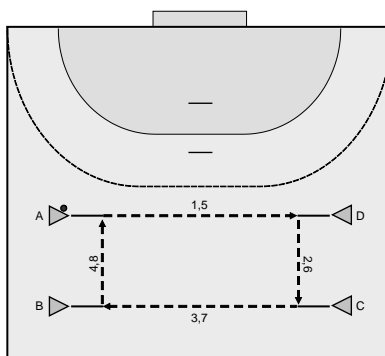
4. 3 jucători cu 2 mingi; B pasează alternativ cu A și C, odată pe direcția porții, odată spre centrul terenului;



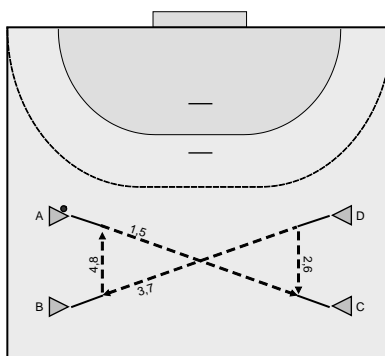
5. 3 jucători cu 2 mingi; C pasează alternativ cu B și A, după schemă;



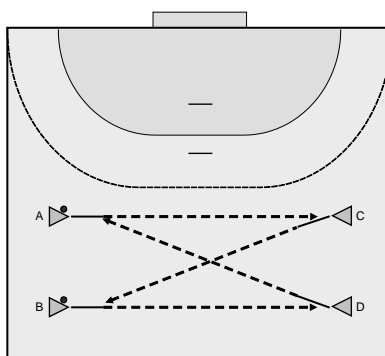
6. 4 jucători cu 1 minge; pase în sensul acelor de ceas și invers acelor de ceas;



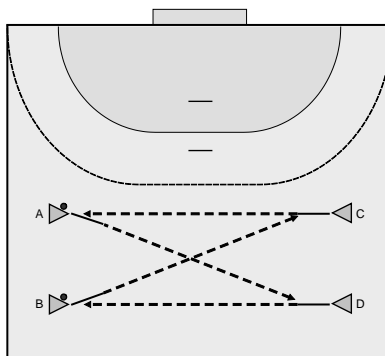
7. 4 jucători cu 1 minge ; pase pe direcția A,C,D,B.A etc.;



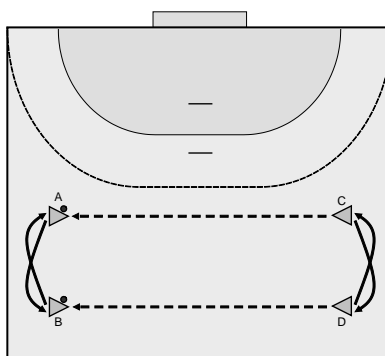
8. 4 jucători cu 2 mingi; A și B pasează direct înainte, C și D pasează pe diagonală;



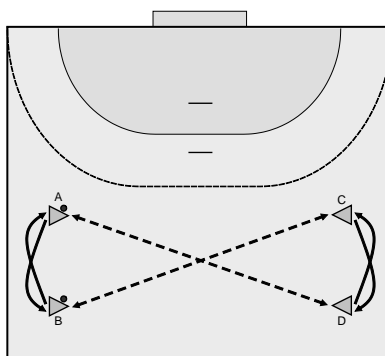
9. 4 jucători cu 2 mingi; C și D pasează direct înainte, A și B pasează pe diagonală;



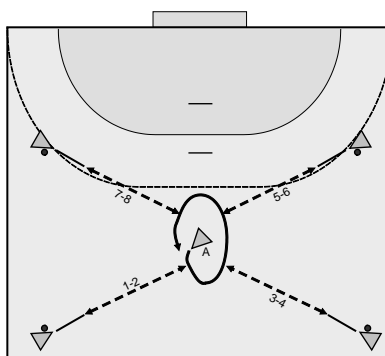
10. 4 jucători cu 2 mingi; toți jucătorii pasează direct înainte, dar A schimbă locul cu B și C cu D;



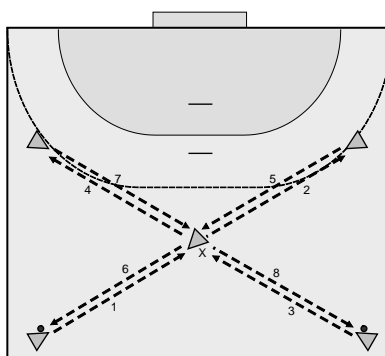
11. 4 jucători cu 2 mingi; toți jucătorii pasează pe diagonală, locurile se schimbă ca la ex.10;



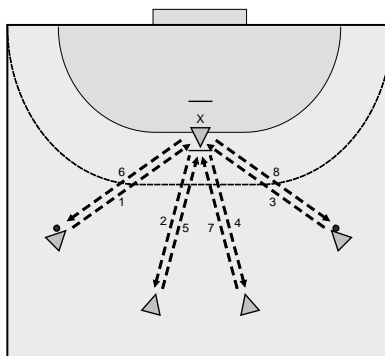
12. 5 jucători cu 4 mingi, A pasează cu fiecare posesor al mingii (tipuri diferite de pasare);



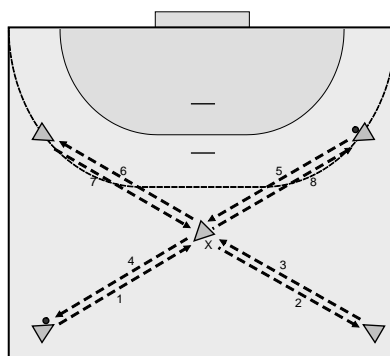
13. 5 jucători cu 2 mingi, o minge trebuie pasată între A și C, iar cealaltă între B și D, după schema prezentată;



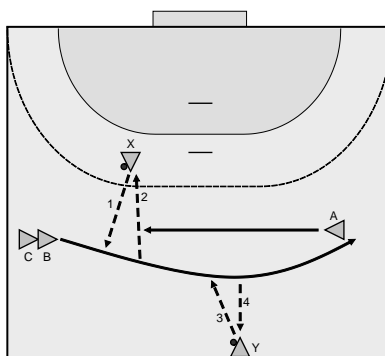
14. 5 jucători cu 2 mingi, jucătorul X pasează după schemă;



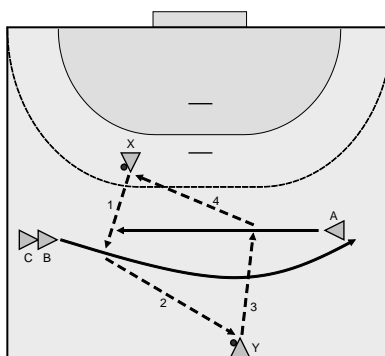
15. Idem 13, dar în ordinea prezentată;



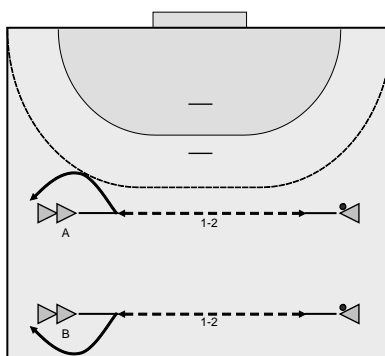
16. 5 jucători cu 2 mingi, din alergare A, B, C pasează cu X și Y după schemă;



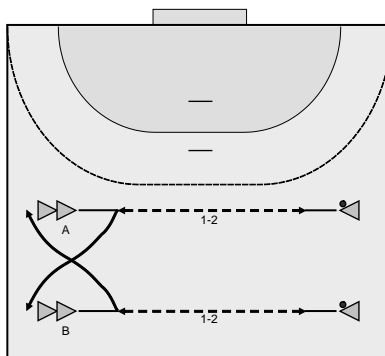
17. 5 jucători cu 2 mingi, A primește mingea de la X și o pasează la Y, B o primește de la Y și o pasează la X;



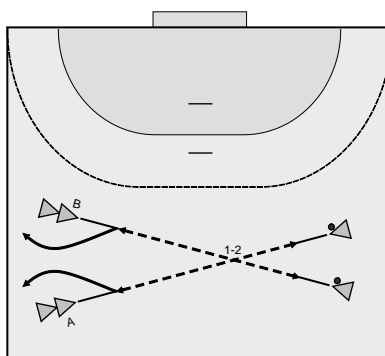
18. Prindere și pasare în linie dreaptă, retragere la coada șirului propriu;



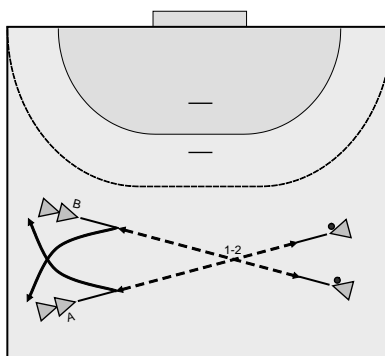
19. Prindere și pasare în linie dreaptă, retragere la coada șirului alăturat;



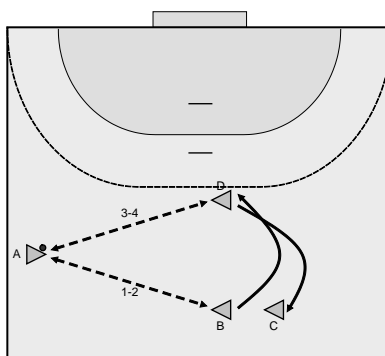
20. Prindere și pasare pe diagonală, retragere la coada șirului propriu;



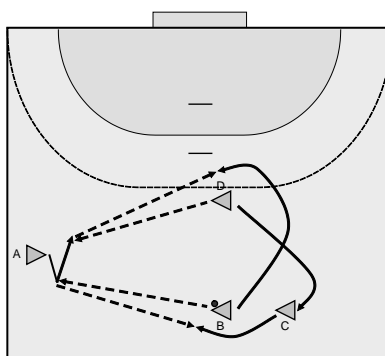
21. Prindere și pasare în diagonală, retragere la coada șirului alăturat;



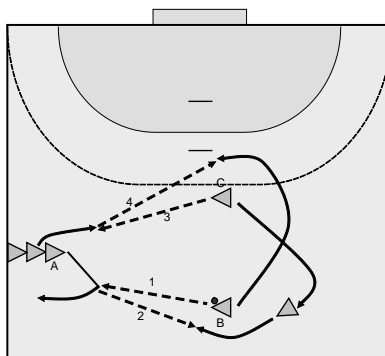
22. 4 jucători și o minge, B, C, D pasează la A și schimbă locurile după schemă;



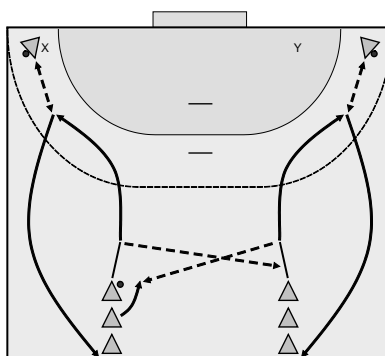
23. 4 jucători și 2 mingi, B pasează la A, A la C, apoi D pasează la A, A la B, schimbul de locuri după schemă;



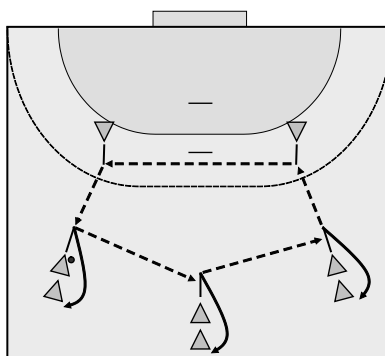
24. Idem 23, dar pe poziția A sunt 3 jucători



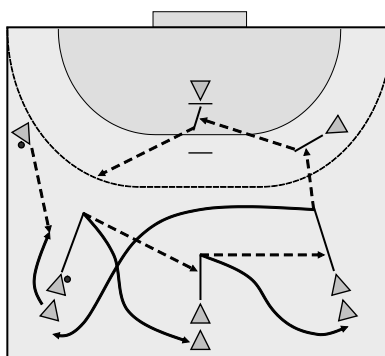
25. Cu 3 mingi, grupa A pasează cu grupa B și cu X, iar grupa B pasează cu grupa A și cu Y;



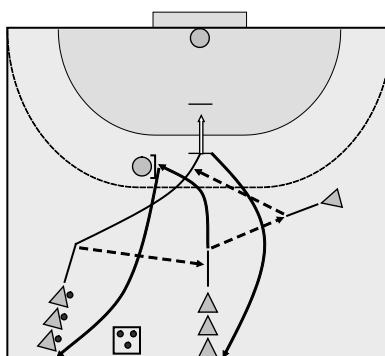
26. Pase invers acelor de ceas cu deplasare după schemă;



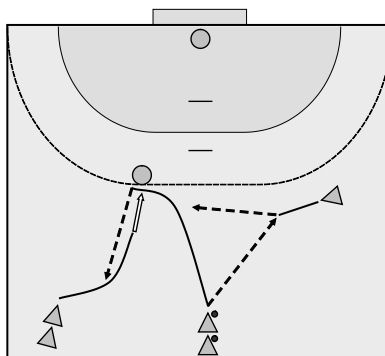
27. Cu 3 sau mai multe mingi simultan: IS după pasă trece la coada C, C la ID, ID la IS;



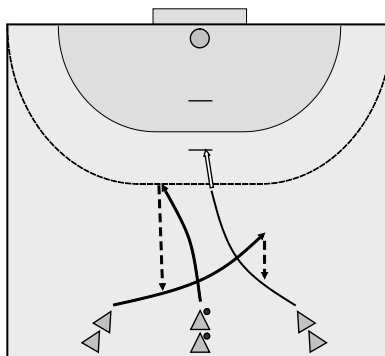
28. IS aruncă la poartă după ce C a blocat apărătorul;



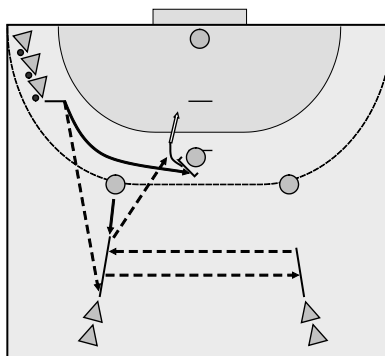
29. C încrucișează cu IS care aruncă din săritură, după schemă;



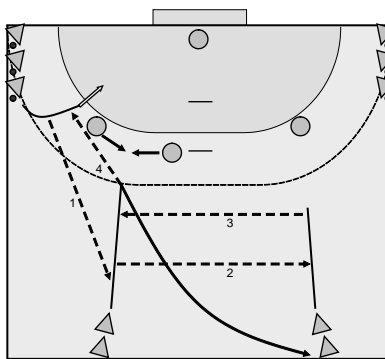
30. Centrul încrucișează cu IS, acesta încrucișează cu ID care aruncă din săritură;



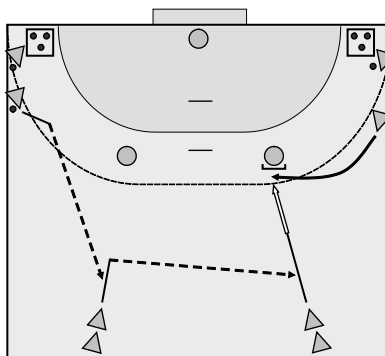
31. Mai mulți jucători în poziții de atacanți: pase după schema prezentată, ES aruncă la poartă după ce pleacă din blocaj la apărătorul central;



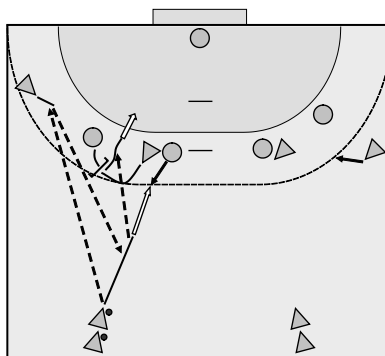
32. ID și IS atacă între 2 apărători după care pasează la un alt atacant care finalizează;



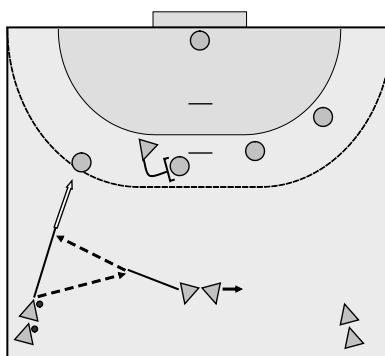
33. Dacă pasa vine de la ES, ID trebuie să arunce, iar ED blochează apărătorul. Același lucru de pe partea cealaltă;



34. Interul după ce a primit mingea de la extrema de pe partea sa aruncă la poartă sau angajează pivotul;



35. Idem 34, dar cu pasa de la centrul coordonator.



6.1.3. Pregătirea aruncării în relație cu portarul

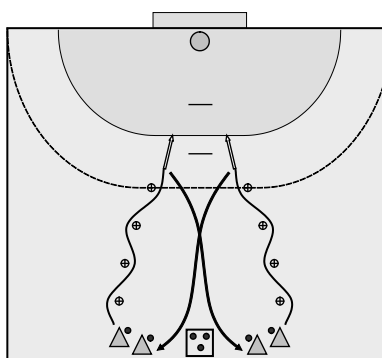
Obiective:

- repetarea aruncărilor pentru jucători și portari;
- însușirea situațiilor de joc specifice;

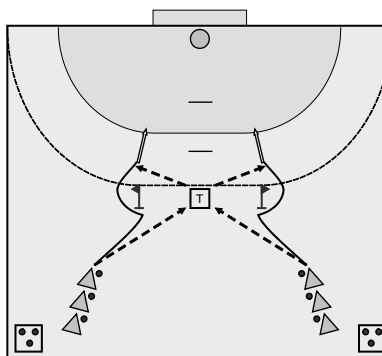
Indicații metodice:

- încercarea aruncărilor atât cu mâna îndemânată, cât și cu cea neîndemânată;
- aruncări de la diferite înălțimi;
- aruncări cu bătaie pe fiecare picior, precum și pe ambele picioare;
- aruncare cu elan de 1, 2 și 3 pași;
- aruncări cu viteze diferite;
- aruncări de pe loc, alergare, săritură sau plonjon;

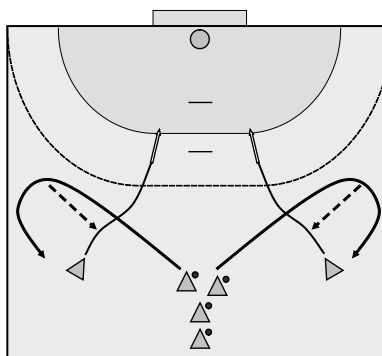
1. Jucătorii aleargă în zig-zag, apoi aruncă la portar;



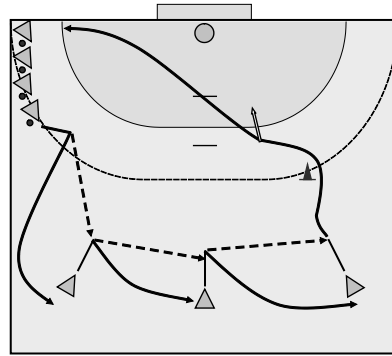
2. După ce primesc mingea de la antrenor, execută depășire la jalon, apoi aruncă la poartă;



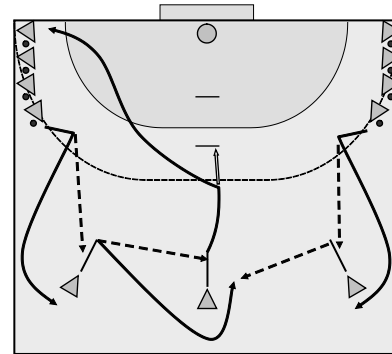
3. Aruncare după încrucișare;



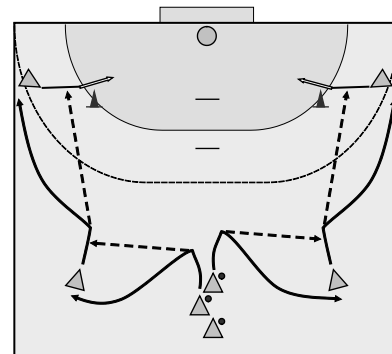
4. Jucătorii se deplasează după direcția de pasare, și finalizează de pe ID după o acțiune 1 la 1 în fața jalonului;



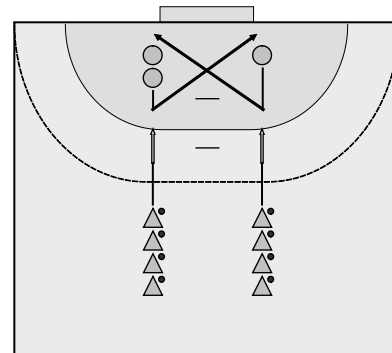
5. Idem 4, dar se aruncă de pe C, după aruncare jucătorul pleacă pe ES sau ED;



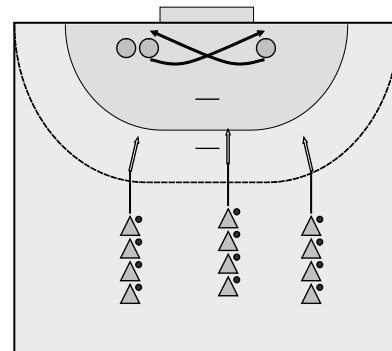
6. Idem 4, dar se aruncă de pe ES, precum și de pe ED;



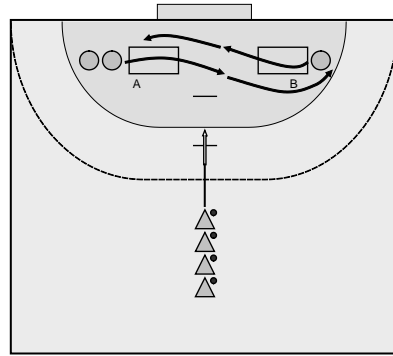
7. 3 portari repetă simultan, schimbând locurile după ce apără;



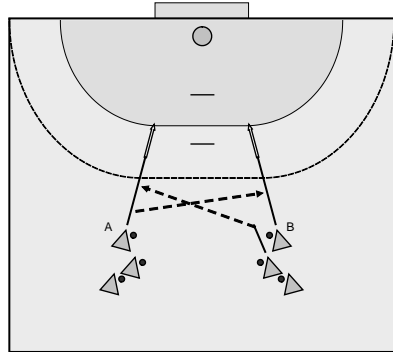
8. Fiecare portar apără 3 aruncări, după care schimbă cu ceilalți;



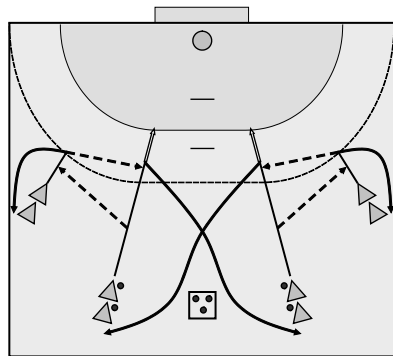
9. Înainte să apere, portarul trebuie să execute o rostogolire înainte sau/și înapoi;



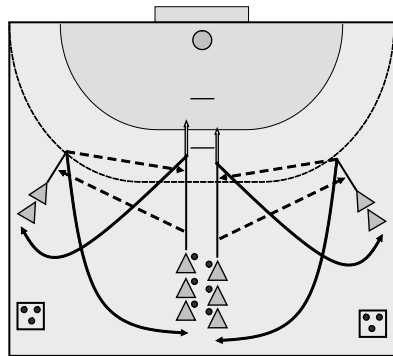
10. B aruncă după ce primește de la A și invers;



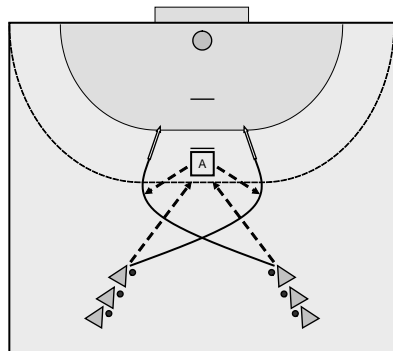
11. Din stânga și din dreapta jucătorii pasează constant spre cei din mijloc care finalizează în momentul prinderii;



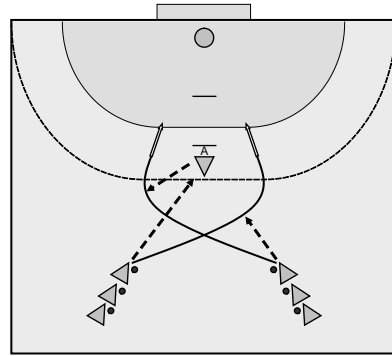
12. Idem 11, dar după aruncare schimbă locul cu cel de la care a primit;



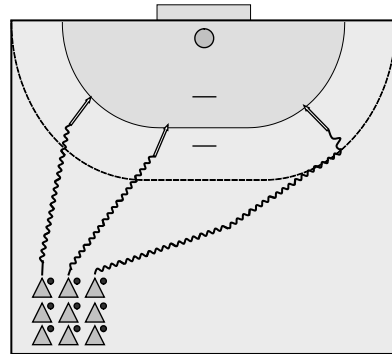
13. Pasă la antrenor și aruncare după ce reprimește pe direcția prezentată;



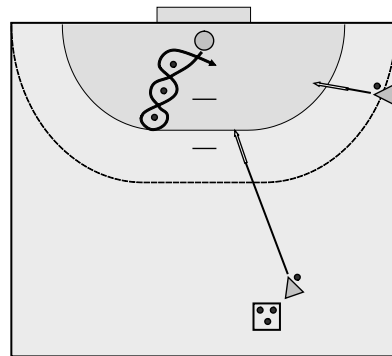
14. IS pasează la A, aleargă pe diagonală și primește de ID după care finalizează din săritură, ID aleargă pe diagonală, primește de la A și aruncă din alergare;



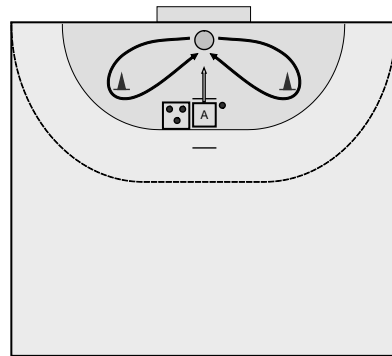
15. Jucătorii aleargă după schemă și aruncă pe rând cu procedee diferite;



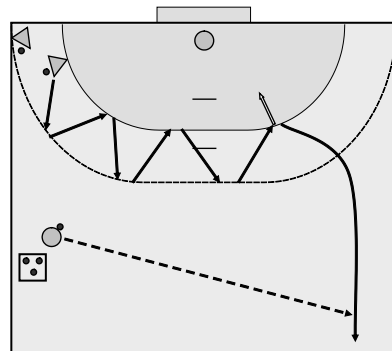
16. Portarul aleargă slalom , după care apără 2-4 aruncări;



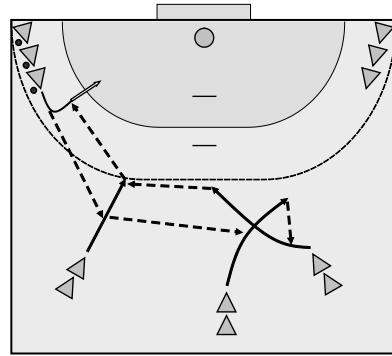
17. După ce apără, aleargă pe după conuri;



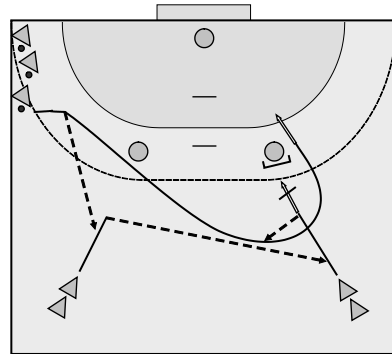
18. Jucătorii aleargă după direcția prezentată, aruncă din plonjon, apoi pleacă pe CA;



-
- 19.** Aruncare de pe ES, după ce C încrucișează cu ID, același lucru pentru ED;



-
- 20.** ES/ED pasează la IS/ID și pleacă în circulație, timp în care IS/ID pasează la ID/IS. ID/IS pasează la ES/ED care aruncă la poartă.

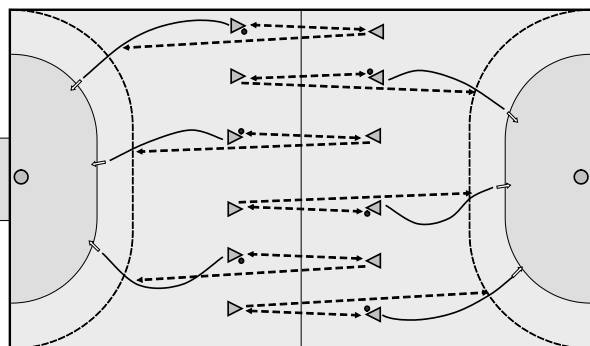


6.1.4. Controlul mingii și coordonarea în raport cu mingea

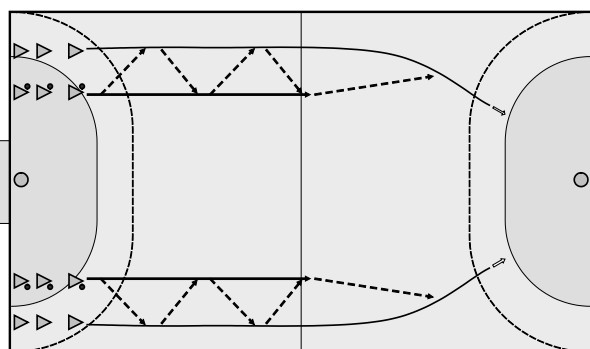
Obiective:

- dezvoltarea simțului mingii prin diferite manevrări;
- mânăuirea și direcționarea mingii din stând, culcat, alergare, (cu viteză și structură diferită) și din săritură;
- mânăuirea și direcționarea mingii în situații specifice din handbal;

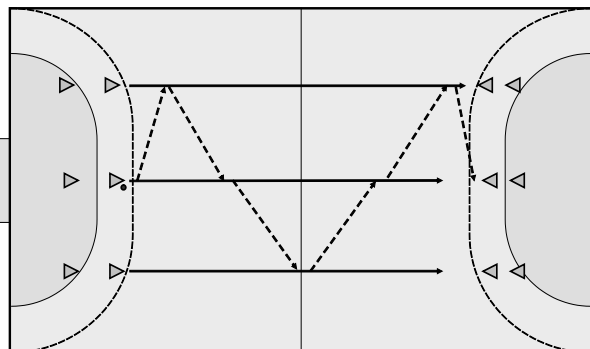
1. Se recomandă caseta metodică Basic Handbal I accesibilă pe situl EHF
2. Driblinguri cu mingea pe sub fiecare picior;
3. Rulări înapoi cu mingea fixată între picioare;
4. Deplasări pe sol cu mingea fixată între picioare;
5. Din stând depărtat aplecare cu mingea între picioare și aruncarea acesteia astfel încât să o putem prinde în față;
6. Pase în doi din dispozitivul menționat, la semnal unul dintre jucători aleargă spre poartă, iar celălalt lansează o pasă lungă;



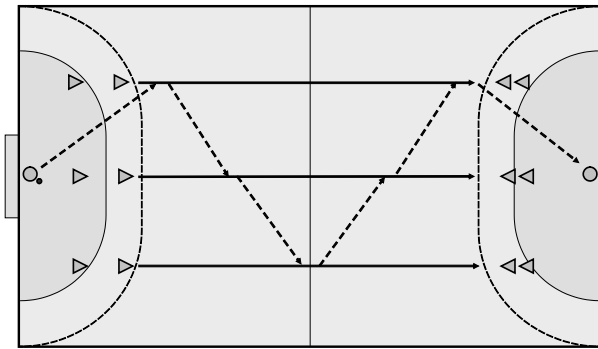
7. Pase în doi până la centru, după care cel din exterior pleacă pe CA și finalizează;



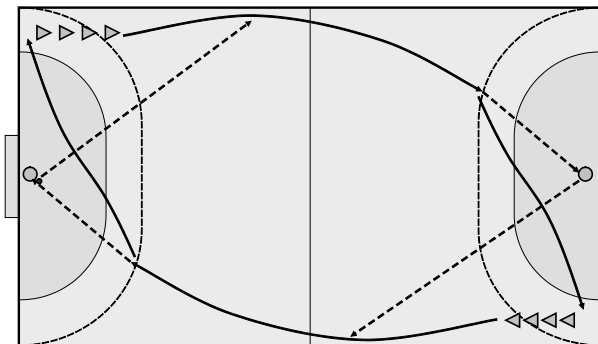
8. Pase în 3 din om în om în trepte, după care se transmite mingea celeilalte grupe;



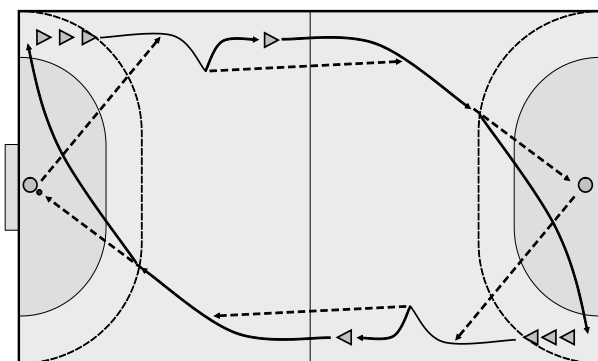
9. Idem 8, dar cu pasă la portar;



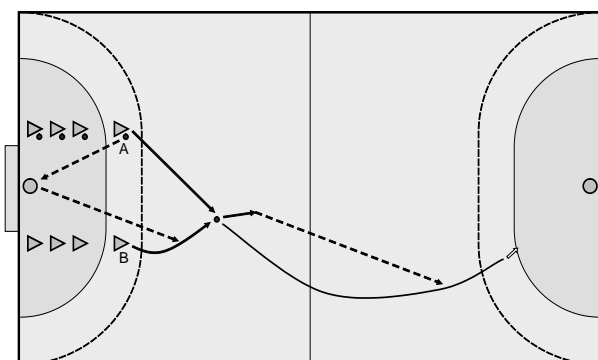
10. CA cu pasarea mingii la portar și trecerea la coada șirului opus;



11. Portarul pasează după schemă unui jucător care lansează pe CA alt jucător, acesta pasează la portarul celălalt;

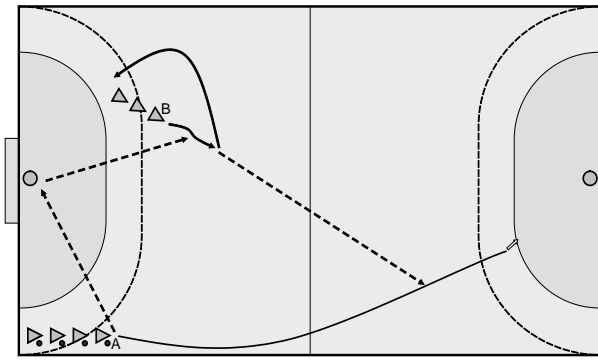


12. Portarul pasează la B care pune mingea pe sol ; A aleargă la minge și lansează pe B pe CA și finalizează;



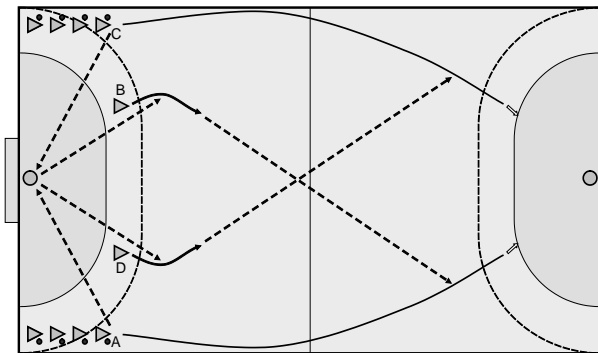
13.

A pasează la portar și pleacă pe CA; portarul pasează la B care lansează CA;



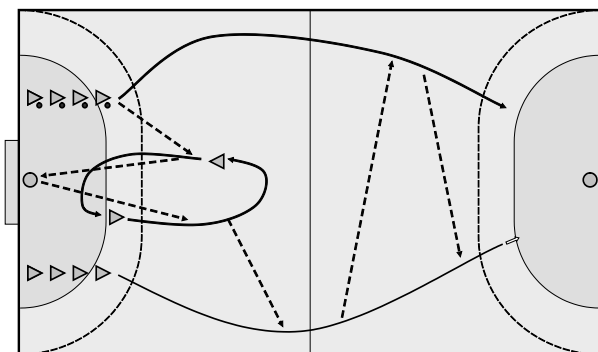
14.

Idem 13, dar simultan pe ambele părți;



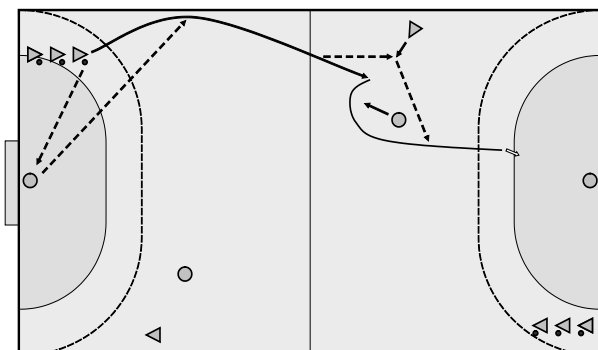
15.

Extrema pasează la un centru, iar acesta la portar; portarul pasează la celălalt centru care lansează CA după schema prezentată;

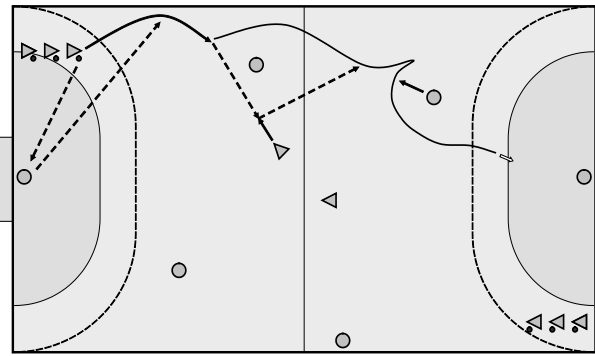


16.

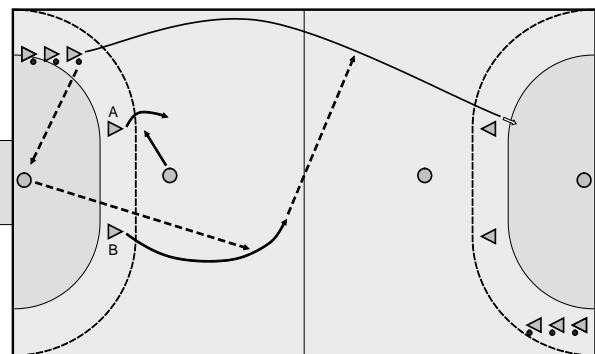
CA cu un apărător activ după schema prezentată;



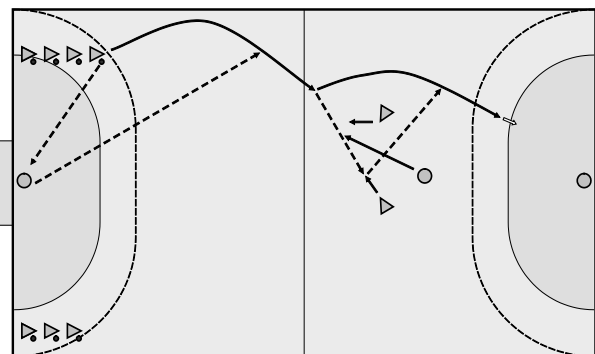
17. Idem 16, dar cu 2 apărători;



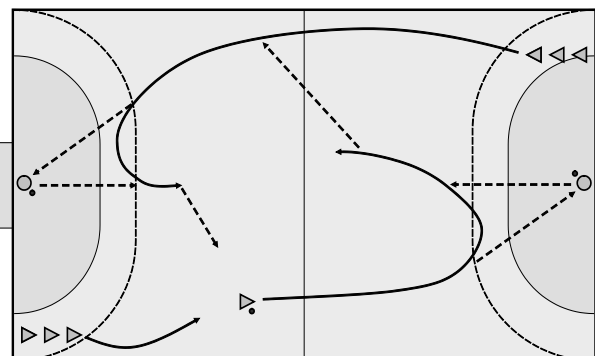
18. Extrema pasează la portar, acesta pasează la A sau B, care lansează CA;



19. Extrema pasează la portar, acesta înapoi; apoi extrema decide cui va pasa, iar un apărător încercă să împiedice desfășurarea fazei;

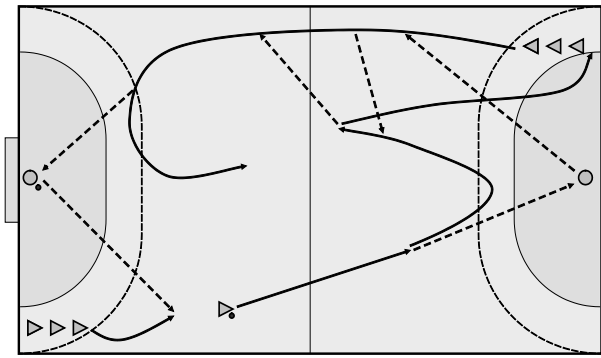


20. După pasa la portar jucătorul reprimește și pasează celuilalt de la cealaltă grupă (se lucrează cu una sau două mingi);



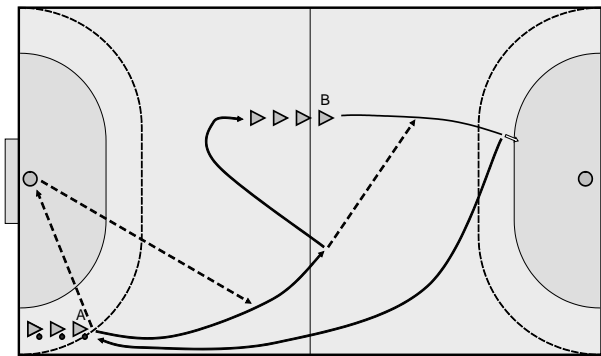
21.

Idem 20, dar cu o succesiune de pase ca în diagramă;



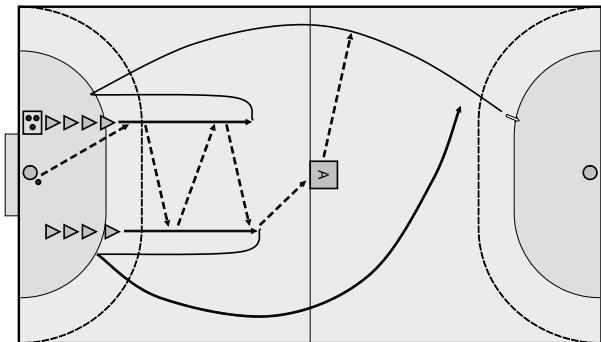
22.

A pasează lung la B și trece la coada B, acesta după ce a primit aruncă la poartă și trece la coada A;



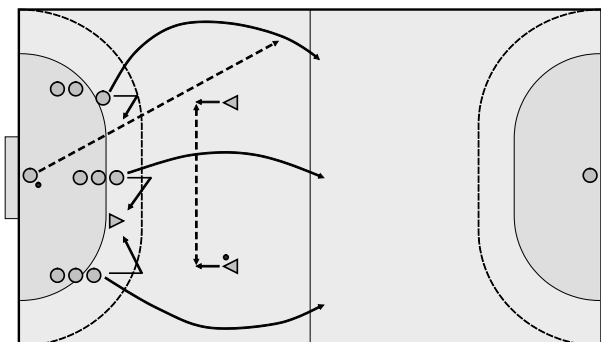
23.

Jucătorii pasează până la centru, transmit antrenorului, apoi se retrag la semicerc și pleacă pe CA; antrenorul alege un jucător căruia îi pasează, iar celălalt se transformă în apărător;

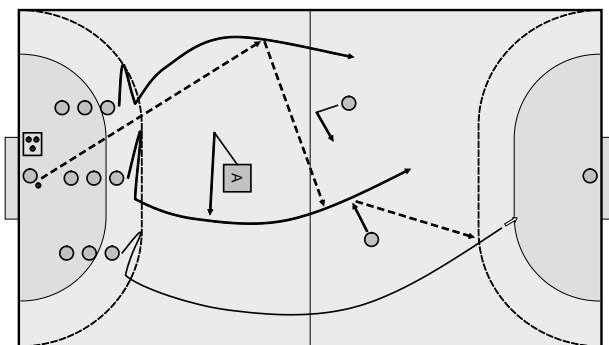


24.

3 atacanți și 3 apărători; la semnal se pleacă pe CA pe traseele menționate;



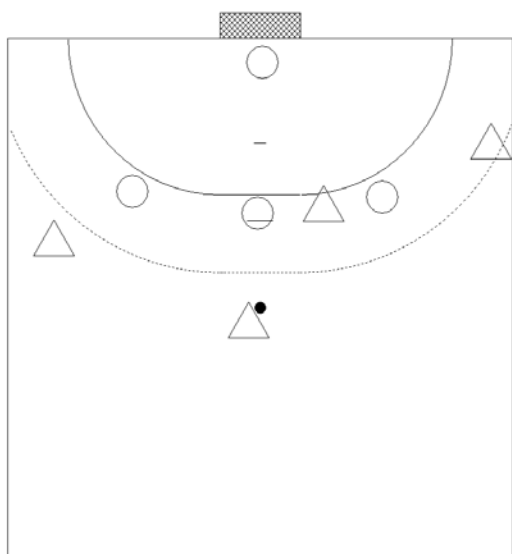
25. Jucătorii se deplasează după direcțiile indicate de antrenor, apoi la semnal se pleacă pe faza a II a în relație 3 la 2.



NOTĂ: RECOMANDĂM CA LA AMBELE NIVELE, RESPECTIV, MINIHANDBAL ȘI JUNIORI – IV, SĂ SE INTRODUCĂ FORMELE DE JOC MENȚIONATE ÎN CONTINUARE.

“Micro”-Handball – Regulament de baza

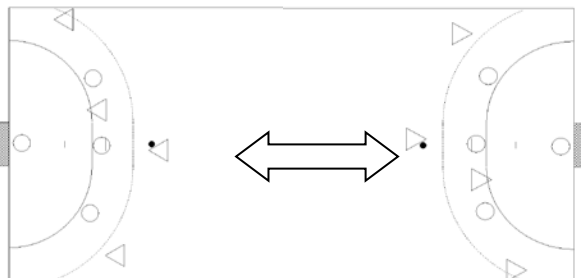
Trebuie mentionat faptul ca recomandarile de fata sunt realizate in urma unor studii efectuate cu participarea studentilor de la Institutul Sportiv din cadrul Universitatii din Viena, precum si cu cei din cadrul Academiei de Sport din Viena. Aceste recomandari sunt adresate profesorilor de educatie fizica, antrenorilor, precum si instructorilor sportivi sau celor care lucreaza cu cei mai mici “handbalisti” in vederea stabilirii unei orientari metodice unice in procesul de instruire al acestora. In consecinta, fiecare dintre specialistii de mai sus sunt liberi sa efectueze completari sau adaptari ale acestor recomandari, in functie de particularitatile mediului sau facilitatilor folosite, respectiv, sala, teren, jucatori ecgipament etc.

**Terenul:****Poarta:** 1.60 x 2.40 (Mini Handball)**Suprafata de poarta:** semicerc trasat la 4 metri de poarta (doua sferturi de cerc + o linie paralela cu linia portii la 4m).**Linia de inceput:** o linie de 4m trasata la 8-10m de poarta.**Echipele:** 4 la 4.**Mingea:** circumferinta de 44cm, **mingi care nu sar.****Reguli de baza :**

- este un joc 4 la 4, pe puncte ;
- echipele sunt formate din 4 jucatori, oricare dintre acestia avind dreptul sa fie portar ;
- fiecare gol « normal » in scris valoreaza un punct ; orice gol in scris printr-o executie spectaculoasa valoreaza doua puncte ;
- echipa care acumuleaza prima 11 puncte castiga un set ;
- cine castiga doua din trei set-uri este invingator ;
- nu este permis contactul dur cu adversarul, se joaca liber, se permite 3 sec si mai mult de 3 pasi ;
- nu se executa aruncari de pedeapsa ; orice fault in timpul aruncarii se sanctioneaza cu doua puncte pentru adversar ;
- dupa fiecare pierdere a posesiei mingii, jocul incepe de la centru ;
- mingile ricsate nu sunt considerate pierderi ale posesiei mingii.

“Midi”-Handball – Regulament de baza

Acest joc se recomandă a fi predat după “Micro – handbal”. Acum se joacă la două porți. Portarul devine jucător de cimp la fiecare fază de atac. Astfel, avem superioritate 4 la 3 de fiecare dată.



Poarta: 1.60 x 2.40 (Mini Handball)

Suprafața de poartă: semicerc trasat la 4 metri de poartă (două sferturi de cerc + o linie paralela cu linia portii la 4m).

Terenul: dimensiunile terenului se adaptează în funcție de colectivul de elevi și disponibilitățile materiale.

Echipele: 4 la 4

Mingea: circumferința de 44 cm, mingi care nu sar.

Reguli de baza:

- este un joc 4 la 4 pe puncte ;
- echipele sunt formate din 4 jucători, oricare dintre aceștia având dreptul să fie portar ;
- fiecare gol « normal » înscris valorează un punct ; orice gol înscris printr-o execuție spectaculoasă valorează două puncte ;
- echipa care acumulează prima 15 puncte câștigă un set ;
- cine câștigă două din trei set-uri este învingător ;
- nu este permis contactul dur cu adversarul, se joacă liber, se permite 3 sec și mai mult de 3 pași ;
- mingea poate fi jucată cu orice parte a corpului, cu excepția piciorului de la genunchi în jos ;
- nu se execută aruncări de pedeapsă ; orice fault în timpul aruncării se sancționează cu două puncte pentru adversar ;

Regula “centrul terenului “

- un gol este valabil doar dacă toată echipa (inclusiv portarul) sunt trecuți de linia terenului ;
- dacă un aparator nu este în jumătatea proprie, golul se dublează ;

Regula “rotării în atac”:

- jucătorul care a atins ultima minge în atac devine portar ;
- dacă un alt jucător trece poarta în locul celui menționat mai sus, se acordă două puncte pentru adversar

NOTĂ: Dacă umflăm ușor mingea, se poate permite și driblingul și recuperarea mingilor respinse sau ricsate.