**PLANIFICAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE**

**A ÎNCEPĂTORILOR ÎN HANDBAL**

Prof.univ.dr**. *Constantin RIZESCU***

Dorinţa specialiştilor de a efectua o eşalonare cât mai raţională a conţinutului instruirii, a metodelor şi mijloacelor de antrenament a condus la necesitatea periodizării și programării pregătirii sportivilor.

Periodizarea reprezintă “împărţirea anului competiţional în intervale mai scurte, strâns legate între ele şi fiecare urmărind influenţarea creşterii gradului de pregătire a sportivilor potrivit cerinţelor obţinerii şi menţinerii formei sportive” (Şiclovan I., 1977).

În lucrarea “Terminologia educaţiei fizice şi sportului” (1974), periodizarea este definită ca “operaţia de programare a pregătirii sportivilor pe anumite unităţi de timp, variabile ca durată şi corelate între ele”. Asemănător este definită periodizarea şi de Bompa T. (2002), care mai face precizarea că termenul nu este deloc nou, originea sa trebuie căutată la olimpici antici.

Referindu-se la programarea conţinutului pregătirii, Şiclovan I. (1977) înţelege prin aceasta “eşalonarea ponderii componentelor instruiri (pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihologică şi teoretică), precum şi volumul şi intensitatea efortului corespunzător obiectivelor proprii fiecărui microciclu”. Există o strânsă relaţie între cele două activităţi, periodizare şi programare, care se realizează la parametrii diferiţi în funcţie de obiectivele prioritare ale etapelor de pregătire, dar şi de nivelul de pregătire al sportivilor.

La nivelul handbalului, periodizarea instruirii copiilor şi juniorilor este o activitate metodică de mare responsabilitate. Dacă la nivelul juniorilor şi al handbalului de performanţă periodizarea se realizează în strânsă concordanţă cu sistemul competiţional, la incepatori stabilirea perioadelor şi etapelor de pregătire urmăreşte realizarea obiectivelor de perfecţionare a componentelor antrenamentului. În fiecare perioadă şi etapă se urmăreşte îndeplinirea de obiective instructiv-educative intermediare, care să conducă la realizarea obiectivelor finale planificate pentru anul respectiv.

Periodizarea pregătirii copiilor trebuie făcută în concordanţă cu structura anului şcolar. Se va avea în vedere faptul că pe parcursul unui an şcolar sunt perioade cu o mai mare încărcătură pe plan școlar - testări şi verificări semestriale sau finale, dar şi perioade mai putin aglomerate - începuturile de semestru şi vacanţele şcolare. Programarea instruirii pe parcursul acestor etape fiind diferită, ele pot deveni etape distincte de pregătire.

Cerinţele metodologice şi organizatorice specifice pregătirii copiilor vor influenţa programarea instruirii la acest nivel.

Necesitatea perfecţionării permanente a procesului de pregătire, pentru realizarea de performante superioare, necesită o accelerare a instruirii la nivelul bazei de masă a handbalului de performanţă.

Accelerarea instruirii rezultă şi din tendinţele de evoluţie şi dezvoltare a jocului de handbal pe plan mondial, care solicită jucători tot mai bine pregătiţi fizic, tehnic, tactic și psihic. Pe această direcţie considerăm că este necesară experimentarea unor modalităţi, practice şi eficiente, de accelerare a pregătirii, în concordanţă cu cerinţele actuale ale handbalului de mare performanţă.

Lipsa calendarului competiţional la începători, va orienta pregătirea spre perfecţionarea componentelor antrenamentului şi nu la obţinerea formei sportive. Deasemenea, pregătirea se va realiza în concordanţă cu obiectivele prioritare stabilite pentru fiecare etapă de instruire. Datorită stabilităţii în general reduse a efectivelor la aceste grupe, copiilor nou selecţionaţi li se vor întocmi programe de pregătire individualizată, pentru a ajunge la acelaşi nivel de instruire. Toate aceste considerente vor influenţa periodizarea şi programarea pregătirii copiilor începători şi avansaţi (juniori IV) şi parţial pe a copiilor de performanţă (juniori III).

Cunoaşterea particularităţilor de vârstă a celor care alcătuiesc grupele, dar şi analiza şi interpretarea disponibilităţilor din punct de vedere fizic, tehnic, tactic şi psihic, vor constitui baza unei corecte conceperi a instruirii copiilor şi juniorilor.

Instruirea în jocul de handbal se caracterizează prin prezenţa simultană a tuturor componentelor antrenamentului, respectându-se cerinţa de modelare a pregătirii în conformitate cu structura şi caracterul jocului. Ponderea componentelor diferă în funcţie de nivelul de instruire şi perioadele de pregătire. La nivelul eşaloanelor de juniori şi în handbalul de performanţă, ponderea componentelor este strâns legătă de calendarul competiţional.

Atingerea formei sportive determină ponderea componentelor antrenamentului, şi diferă de la o perioadă la alta sau chiar în cadrul aceleiaşi perioade. Cea mai mare stabilitate a raportului dintre componentele antrenamentului o vom întâlni la nivelul grupelor de copii începători (Tabelul 1)

Stabilirea ponderii componentelor antrenamentului la grupele de copii se face luând în calcul trei elemente:

* motricitatea fiecărei grupe în parte şi nivelul atins în perfecţionarea fiecărei componente;
* încărcătura profesională din anumite perioade şcolare;
* baza materială şi condiţiile climaterice de lucru;

**Tabelul 1. Ponderea componentelor antrenamentului la nivelul**

**bazei de masă a handbalului de performanţă**

(după Kunst-Ghermănescu I., Gogâltan V,. Jianu E., Negulescu I., 1983)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Componentele  antrenamentului  Nivelul de instruire | Pregătire  fizică | ***Pregătire tehnică*** | Pregătire  tactică |
| ***Copii începători*** | **40%** | ***50%*** | **10%** |
| *Copii avansaţi – jun.IV* | **35%** | ***50%*** | **15%** |
| *Copii performanţă – jun III* | **35%** | ***45%*** | **20%** |
| *Juniori II* | **30%** | ***45%*** | **25%** |
| *Juniori I* | **25%** | ***40%*** | **35%** |

Constatăm că pregătirea tehnică ocupă ponderea cea mai mare în antrenamentul copiilor şi juniorilor. Cu toate acestea conţinutul ei, la copiii începători şi avansaţi, cuprinde numai tehnica de bază (fundamentală) care trebuie însuşită foarte bine, consolidată şi perfecţionată. Deşi cuprinde mai puţine procedee, volumul de muncă va fi mare, fiind necesară folosirea unui sistem de mijloace cât mai variat şi diversificat.

Modelul de joc la nivelul copiilor este mult simplificat, iar învăţarea şi consolidarea tehnicii de bază cuprinsă în aceste modele constituie premise pentru însuşirea ulterioară a tehnicii handbalului de performanţă.

**Modelul de joc la nivelul handbaliştilor începătorilor**

*Modelul jocului în atac*

Faza a I-a - **Trecerea rapidă din apărare în atac – contraatacul colectiv**

*Componentele tehnico-tactice de realizare*:

* alergare accelerată, alergare lansată, alergare de viteză în linie dreaptă şi cu schimbări de direcţie
* porniri, opriri, sărituri, întoarceri
* demarcajul pentru intrarea în posesia mingii
* degajarea mingii de către portar
* pasa oblică în adâncime efectuată de un jucător de câmp
* pase din deplasare, între 2-3 jucători, în acelaşi plan şi în adâncime
* driblingul simplu şi multiplu
* aruncarea la poartă din alergare şi din săritură

Faza a-II-a - **Atacul în sistem;** forma poziţională, în sistemul cu un pivot

*Componentele tehnico-tactice de realizare*:

* aşezarea în teren şi respectarea posturilor în cadrul sistemului
* pase în potcoavă, pase cu ameninţarea porţii
* aruncarea la poartă din săritură, din sprijin (cu pas încrucişat sau pas adăugat) şi din plonjon
* acţiuni tehnico-tactice simple: pătrunderea printre doi adversari cu finalizare şi depăşirea individuală a adversarului direct
* aşezarea la executarea aruncării de la 7 m

*Modelul jocului în apărare*

Faza a I-a - **Retragerea în apărare în cea mai mare viteză– replierea colectivă**

*Componentele tehnico-tactice de realizare:*

* alergare de viteză la momentul oportun, alergare cu spatele, alergare cu schimbare de direcţie
* porniri, opriri, sărituri, întoarceri
* marcajul adversarului
* atacarea adversarului aflat în posesia mingii
* aglomerarea zonei unde se află mingea, sau a zonei centrale

Faza a-II-a - **Apărarea în sistem**; forma “om la om” sau zonă 6+0

*Componentele tehnico-tactice de realizare:*

* repartizarea adversarilor şi marcajul adversarului direct strâns, la intercepţie și om la om
* aşezarea în sistem cu respectarea posturilor
* deplasări în poziţie fundamentală cu paşi adăugaţi lateral, înainte şi înapoi
* atacarea adversarului cu minge şi retragerea oblică în sensul pasării mingii
* aşezarea la aruncările de la 7 m şi 9 m

Ca și documente de planificare a pregatirii la nivelul începătorilor recomand folosirea planului anual (cu obiective de performanță și pe componentele antrenamentului), graficul planului anual, graficele planurilor de etapă (mezocicluri) și pentru fiecare etapă un plan calendaristic cu eșalonarea conținuturilor pregatirii.

Pentru a putea prezenta modelul planificării pregătirii la handbaliştii începători, pe un macrociclu anual, vom pleca de la stabilirea obiectivelor de performanţă, dar şi a celor instructiv-educative pe componentele antrenamentului. Obiectivele pe componentele antrenamentului trebuie privite în ansamblu lor, deoarece se condiţionează reciproc şi se abordează simultan în pregătire.

Eşalonarea pregătirii cuprinde conţinuturile pentru toate componentele antrenamentului care vor fi rezolvate cu mijloacele specifice metodicii jocului de handbal.

Modelul mijloacelor de pregătire specifice sunt în mod deosebit pentru pregătirea tehnică a handbaliştilor începători, find alcătuite din jocuri dinamice şi pregătitoare, ştafete şi concursuri, dar şi din exerciţii specifice pregătirii tehnice a handbaliştilor.

Prezentăm în continuare obiectivele pregătirii;

**Obiective generale**

***I. De performanţă;***

1. Promovarea probelor de control F.R.H. şi a celor suplimentare.

***II. Instructiv-educative;***

1. Continuarea preocupărilor pentru lărgirea şi asigurarea bazei de selecţie, în concordanţă cu cerinţele F.R.Handbal.
2. Îmbunătăţirea continuă a motricităţii generale.
3. Creşterea capacităţii de efort a organismului pe baza dezvoltării fizice generale.
4. Dezvoltarea calităţilor motrice de bază cu accent pe viteză şi îndemânare.
5. Însuşirea corectă a procedeelor tehnice de bază ale jocului şi formarea priceperilor de utilizare a acestora în condiţii simple de joc.
6. Învăţarea regulilor tactice de utilizare în joc a procedeelor tehnice de bază, paralel cu însuşirea principalelor aspecte ale regulamentului de joc.
7. Formarea motivaţiei pentru practicarea handbalului; dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter şi a celor moral-volitive.

**Obiective şi sarcini pe componentele antrenamentului**

***I. Pregătire fizică***

A. Generală

1. Dezvoltarea vitezei sub toate aspectele.
2. Dezvoltarea îndemânării generale şi în manevrarea mingii.
3. Dezvoltarea forţei generale.
4. Dezvoltarea rezistenţei generale.

B. Specifică

1. Dezvoltarea vitezei în regim de rezistenţă şi de forţă.
2. Dezvoltarea îndemânării specifice manevrării mingii şi mişcării în teren.
3. Dezvoltarea detentei membrelor inferioare şi superioare.
4. Dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză şi îndemânare.

***II. Pregătirea tehnică***

1. Învăţarea şi consolidarea poziţiei fundamentale de atac şi apărare şi a mişcării în teren specifică jocului în atac şi apărare.
2. Învăţarea , consolidarea şi perfecţionarea prinderii şi pasării mingii (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din deplasare şi în pătrundere.
3. Învăţarea şi consolidarea aruncării la poartă (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din alergare, din săritură şi din pătrundere cu pas încrucişat.
4. Învăţarea , consolidarea şi perfecţionarea driblingului multiplu.
5. Învăţarea şi consolidarea atacării adversarului cu minge.

***III. Pregătirea tactică***

1. Învăţarea marcajului şi demarcajului.
2. Învăţarea utilizării cu eficienţă tactică a procedeelor tehnice.
3. Învăţarea şi consolidarea trecerii rapide din apărare în atac.
4. Învăţarea şi consolidarea trecerii rapide din atac în apărare.
5. Învăţarea şi consolidarea apărării om la om și zonă 6+0.
6. Învăţarea şi consolidarea sistemului de atac poziţional cu un pivot.

***IV. Pregătirea teoretică***

1. Însuşirea noţiunilor de igienă individuală şi colectivă.
2. Însuşirea de cunoştinţe referitoare la tehnica şi tactica jocului
3. Formarea de cunoştinţe referitoare la efort, parametrii efortului şi refacerea organismului după efort.
4. Învăţarea principalelor aspecte legate de regulamentul de joc.

***V. Pregătirea psihologică***

1. Educarea motivaţiei pentru practicarea handbalului, înţelegerea necesităţii depunerii de eforturi în antrenament pentru a devenii buni jucători.
2. Educarea trăsăturilor morale şi de voinţă.
3. Dezvoltarea curajului, perseverenţei şi a dârzeniei.
4. Educarea atitudinii de respect pentru coechipieri, adversari şi arbitrii.

**GRAFICUL PLANULUI ANUAL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNA | sept. | | octombrie | | | | noiembrie | | | | decembrie | | | | ianuarie | | | | februarie | | | | martie | | | | aprilie | | | | mai | | | |
| SĂPTĂMÂNA | **5** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | VACANŢA DE IARNĂ | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **16** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** |
|  | ETAPA | a – I - a | | | | | | a – II - a | | | | | | | **a – III - a** | | | **a - IV - a** | | | | | | | | **a - V - a** | | | | | | | |
| C.M. | Motricitate gen. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Îndemânare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viteză |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Forţă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rezistenţă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Preg. tehnică | Mişcare în teren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manevrarea mingii |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prindere/pasare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Arunc.la poartă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dribling |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atac.adversarului |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fente/dep.ind. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Preg. tactică | Marcaj-demarcaj |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Contratacul colect. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Replierea colect. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atac cu un pivot |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ap.”om la om” |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ap.zonă 6+0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | JOC |  |  |  |  |  |  | o | o | o | o | o | o |  |  |  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |  |
|  | *Probe de control* | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | o | o | o |

**GRAFICUL ETAPEI I – a, mezociclu de acomodare**

Obiective - prioritare: 1, 2, 3

- secundare: 4, 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Luna | septenbrie | | | | | | octombrie | | | | | | | | | | | |
| Saptămâna | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | |
| Nr.antrenamentului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Calităţi motrice | **Motricitate generală** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Îndemânare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viteză |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rezistenţă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pregătire tehnică | Mişcarea în teren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manevrarea mingi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prindere şi pasare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aruncare la poartă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Eşalonarea conţinutului pregătirii**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Săpt. | Obiective – sarcini de antrenament | Cod # |
| 1 | 1 - Învăţarea tehnicii alergării corecte  - Învăţarea ţinerii şi transmiterii mingii  2 - Dezvoltarea vitezei de deplasare  - Învăţarea mişcării în teren – în apărare  - Consolidarea ţinerii şi transmiterii mingii  3 - Dezvoltarea vitezei de deplasare  - Îmbunătăţirea motricităţii generale  - Consolidarea ţinerii şi transmiterii mingii | M1, M2  Mt1  M2, M3  M4 |
| 2 | 4 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Îmbunătăţirea motricităţii generale  - Învăţarea prinderii şi pasării mingii de pe loc  5 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea mişcarii în teren – în atac  - Consolidarea prinderii şi pasării mingii de  pe loc  6 - Consolidarea mişcării în teren – apărare  - Consolidarea prinderii şi pasării mingii de  pe loc  - Îmbunătăţirea motricităţii generale | P1-2  Mt1,Mt2  P3  Mt1,Mt3  P5, P9 |
| 3 | 7 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Îmbunătăţirea motricităţii generale  - Învăţarea prinderii şi pasării mingii din  deplasare  8 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea prinderii şi pasării mingii din  deplasare  - Dezvoltarea rezistenţei generale  9 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Îmbunătăţirea tehnicii paselor din alergare  - Îmbunătăţirea motricităţii generale | P4  P6  P7, P8 |
| 4 | 10 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea mişcării în teren – apărare  - Îmbunătăţirea tehnicii paselor din alergare  11 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Învăţarea aruncării la poartă de pe loc  - Dezvoltarea motricităţii generale  12.- Îmbunătăţirea tehnicii mişcării în teren, în atac  - Consolidarea aruncării la poartă de pe loc  - Dezvoltarea rezistenţei generale | Mt1,Mt3  P4, P9  Ap1,Ap2  Mt3,Mt4  Ap2,Ap4 |
| 5 | 13 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Învăţarea aruncării la poartă din alergare  - Dezvoltarea rezistenţei generale  14 - Îmbunătăţirea tehnicii mişcării în teren, în  apărare  - Consolidarea paselor din alergare  - Dezvoltarea rezistenţei generale  15 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Îmbunătăţirea aruncării la poartă din alergare  - Dezvoltarea rezistenţei generale | Ap3,Ap6  Mt1,Mt2  P3  Ap7 |
| 6 | 16 - Dezvoltarea îndemânării generale  - Consolidarea tehnicii mişcării în teren, în atac  - Îmbunătăţirea aruncării la poartă precedată  de pasă  17 - Dezvoltarea îndemânării generale  - Consolidarea paselor din deplasare  - Îmbunătăţirea rezistenţei generale  18 - Dezvoltarea îndemânării generale  - Consolidarea paselor din deplasare  - Consolidarea tehnicii mişcării în teren, în  apărare | Mt2  Ap9  P4  P4  Mt4 |

**GRAFICUL ETAPEI a - II – a, mezociclu de bază**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Luna | noiembrie | | | | | | | | | | | | decembrie | | | | | | | | |
|  | Săptămâna | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | |
|  | Nr.antrenamentului | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| Calităţi motrice | Îndemânare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Forţă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pregătire tehnică | Mişcarea în teren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prindere şi pasare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aruncare la poartă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dribling |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atacarea adversarului |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| P.Ta***.*** | Marcaj-demarcaj |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Joc |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Obiective - prioritare: 1, 2, 3

- secundare: 4, 5

**Eşalonarea conţinutului pregătirii**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Săpt. | Obiective – sarcini de antrenament | Cod |
| 7 | 19 - Dezvoltarea îndemânării generale  - Învăţarea driblingului multiplu  - Consolidarea paselor din deplasare  20 - Dezvoltarea îndemânării generale  - Consolidarea aruncării la poartă din alergare  precedată de pasă  - Consolidarea driblingului multiplu  21 - Dezvoltarea îndemânării generale  - Consolidarea tehnicii paselor din deplasare  - Joc: Huştuluc (prindere-pasare, aruncare din  alergare) | D1  P8  Ap14  D1, D2  P7  2x10′ |
| 8 | 22 - Dezvoltarea forţei generale  - Învăţarea aruncării la poartă cu paşi încrucişaţi  - Consolidarea tehnicii mişcării în teren, în  apărare  23 - Dezvoltarea forţei generale  - Consolidarea aruncării la poartă cu paşi  încrucişaţi  - Consolidarea tehnicii mişcării în teren, în atac  24 - Dezvoltarea forţei generale  - Consolodarea tehnicii aruncării la poartă cu  paşi încrucişaţi, precedată de dribling  - Joc: Huştuluc (prindere-pasare, aruncare din  alergare) | Ap4.Ap16  Mt3  Ap16  Mt3, Mt4  Ap14  2x10′ |
| 9 | 25 - Dezvoltarea forţei generale  - Consolidarea tehnicii pasării mingii  - Consolidarea aruncării la poartă – joc cu  temă  26 - Dezvoltarea forţei generale  - Consolidarea aruncării la poartă precedată  de pase  - Consolidarea paselor din deplasare – joc cu  temă  27 - Dezvoltarea forţei generale  - Consolidarea aruncării la poartă din alergare  precedată de dribling  - Joc şcoală | P9  2x10′  Ap14,Ap17  2x10′  Ap13,D7  4x10′ |
| 10 | 28 - Dezvoltarea forţei membrelor inferioare  - Învăţarea paselor în pătrundere  - Consolidarea aruncărilor la poartă – joc cu  temă  29 - Dezvoltarea forţei membrelor inferioare  - Consolidarea paselor în pătrundere  - Repetarea aruncărilor la poartă (din alergare  şi din pătrundere cu pas încrucişat)  30 - Dezvoltarea forţei membrelor inferioare  - Consolidarea paselor în pătrundere  - Joc şcoală | P18, P19  4x10′  P18, P19  Ap12,Ap13  P19,P20  4x10′ |
| 11 | 31 - Dezvoltarea forţei musculaturii spatelui  - Învăţarea atacării adversarului cu minge  - Repetarea paselor din deplasare  32 - Dezvoltarea forţei musculaturii spatelui  - Învăţarea atacării adversarului cu minge  - Repetarea driblingului multiplu  33 - Dezvoltarea forţei musculaturii spatelui  - Consolidarea atacării adversarului cu minge  - Joc şcoală | Aa1,Aa2  P14,P16  Aa2, Aa3  D9  Aa3, Aa4  4x10′ |
| 12 | 34 - Dezvoltarea forţei musculaturii abdomenului  - Învăţarea aruncării la poartă din săritură  - Consolidarea paselor  35 - Dezvoltarea forţei musculaturii abdomenului  - Consolidarea aruncării la poartă din săritură  - Consolidarea paselor  36 - Dezvoltarea forţei musculaturii abdomenului  - Consolidarea aruncării la poartă din săritură  - Joc şcoală | Ap9,Ap17  P12,P17  Ap17,Ap18  P14,P17  Ap12,Ap13  Ap17  4x10′ |
| 13 | 37 - Dezvoltarea forţei musculaturii braţelor  - Învăţarea marcajului şi demarcajului  - Joc şcoală  38 - Dezvoltarea forţei musculaturii braţelor  - Repetarea marcajului şi demarcajului  - Joc şcoală  39 - Dezvoltarea forţei musculaturii braţelor  - Consolidarea marcajului şi demarcajului  - Joc şcoală | Md1,Md2  4x10′  Md4,Md5  4x10′  Md2,Md6  4x10′ |

***Vacanţa de iarnă***

**GRAFICUL ETAPEI a - III – a, mezociclu de acomodare**

Obiective - prioritare: 2, 3, 4

- secundare: 1, 5, 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Luna | ianuarie | | | | | | | | |
|  | Săptămâna | 14 | | | 15 | | | 16 | | |
|  | Nr.antrenament | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| C.M. | Îndemânare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pregătire tehnică | Mişcare în teren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prindere şi pasare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aruncare la poartă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atacarea adversarului |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| . | Joc |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Eşalonarea conţinutului pregătirii**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Săpt. | Obiective – sarcini de antrenament | Cod |
| 14 | 40 - Dezvoltarea îndemânării generale şi specifice  - Consolidarea aruncării la poartă precedată  de pasă  - Joc şcoală  41 - Dezvoltarea îndemânării generale şi specifice  - Repetarea paselor din deplasare  - Joc şcoală  42 - Dezvoltarea îndemânării generale şi specifice  - Consolidarea paselor din deplasare  - Joc şcoală | Ap16,Ap17  2x15′  P15,P17  2x15′  P14,P16  2x15′ |
| 15 | 43 - Dezvoltarea îndemânării generale şi specifice  - Consolidarea aruncării la poartă precedată  de dribling  - Joc şcoală  44 - Dezvoltarea îndemânării generale şi specifice  - Consolidarea paselor în pătrundere  - Joc şcoală  45 - Dezvoltarea îndemânării generale şi specifice  - Consolidarea paselor în pătrundere  - Joc şcoală | D11  2x15′  P10,Ap15  2x15′  P19,P21  2x15′ |
| 16 | 46 - Dezvoltarea îndemânării specifice  - Consolidarea mişcării în teren  - Joc şcoală  47 - Dezvoltarea îndemânării specifice  - Consolidarea atacării adversarului cu minge  - Joc şcoală  48 - Dezvoltarea îndemânării specifice  - Consolidarea atacării adversarului cu minge  - Joc şcoală | Mt7,Mt10  2x15′  Aa3,Aa4  2x15′  Aa2,Aa5  2x15′ |

**GRAFICUL ETAPEI a - IV – a, mezociclu de bază**

Obiective - prioritare: 3, 4, 5

- secundare: 1, 2, 6, 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Luna | februarie | | | | | | | | | | | | martie | | | | | | | | | | | |
|  | Săptămâna | 17 | | | 18 | | | 19 | | | 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | 24 | | |
|  | Nr.antrenamentului | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| C.M. | Îndemânare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viteză |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Forţă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| P.Tehnică | Prindere şi pasare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aruncare la poartă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atacarea adversarului |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fente - depăşire individuală |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Preg. Tactică | Contraatacul colectiv |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Replierea colectivă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atacul cu un pivot |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Apărare “om la om” |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Apărare zonă 6+0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Joc |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Eşalonarea conţinutului pregătirii**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Săpt. | Obiective – sarcini de antrenament | Cod |
| 17 | 49 - Dezvoltarea îndemânării specifice  - Învăţarea depăşiri individuale  - Învăţarea fazei I-a a atacului, contraatacul  colectiv  50 - Dezvoltarea îndemânării specifice  - Învăţarea depăşiri individuale  - Învăţarea fazei I-a a atacului, contraatacul  colectiv  51 - Repetarea fazei I-a a atacului, contraatacul  colectiv  - Repetarea depăşiri individuale  - Joc bilateral | Di1,Di2,Di3  Ca1,Ca2  Di1,Di3  Ca2,Ca3  Ca3,Ca4  Di3,Di4  4x10′ |
| 18 | 52 - Dezvoltarea vitezei de repetiţie  - Învăţarea fazei I-a a apărării, replierea  colectivă  - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate  de pase  53 - Dezvoltarea vitezei de repetiţie  - Învăţarea fazei I-a a apărării, replierea  colectivă  - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate  de pase  54 - Dezvoltarea vitezei de repetiţie  - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea  colectivă  - Joc bilateral | Re1,Re2  Ap12,Ap19  Re1,Re2  Ap16,Ap19  Re2,Re3  4x10′ |
| 19 | 55 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea depăşirilor individuale  - Învăţarea sistemului de apărare “om la om”  56 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea depăşirilor individuale  - Repetarea sistemului de apărare “om la om”  57 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Repetarea sistemului de apărare “om la om”  - Joc bilateral | Di3,Di5  Oo1,Oo2  Di4,Di5  Oo2,Oo3  Oo4  4x10′ |
| 20 | 58 - Dezvoltarea vitezei de execuţie  - Învăţarea sistemului de atac cu un pivot  - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate  de dribling  59 - Dezvoltarea vitezei de execuţie  - Repetarea sistemului de atac cu un pivot  - Consolidarea aruncărilor la poartă din  pătrundere  60 - Dezvoltarea vitezei de execuţie  - Repetarea sistemului de atac cu un pivot  - Joc bilateral | P20,P21,  At1  Ap15,D11  At1,At2  Ap15,Ap17  At3,At4  4x10′ |
| 21 | 61 - Dezvoltarea forţei musculaturii spatelui  - Consolidarea fazei I-a a atacului,  contraatacul colectiv  - Consolidarea depăşirilor individuale  62 - Dezvoltarea forţei musculaturii spatelui  - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatacul  colectiv  - Consolidarea depăşirilor individuale  63 - Dezvoltarea forţei musculaturii spatelui  - Consolidarea fazei I-a a atacului,  contraatacul colectiv  - Joc bilateral | Ca1,Ca2  Di2,Di3  Ca2,Ca3  Di4,Di5  Ca3,Ca4  4x10′ |
| 22 | 64 - Dezvoltarea forţei musculaturii abdomenului  - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea  colectivă  - Consolidarea atacării adversarului cu minge  65 - Dezvoltarea forţei musculaturii abdomenului  - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea  colectivă  - Consolidarea atacării adversarului cu minge  66 - Dezvoltarea forţei musculaturii abdomenului  - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea  colectivă  - Joc bilateral | Re2,Re5  Aa3,Aa4  Re3,Re4  Aa4,Aa5  Re3,Re5  4x10′ |
| 23 | 67 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare  - Consolidarea atacului cu un pivot  - Consolodarea sistemului de apărare  “om la om”  68 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare  - Consolidarea atacului cu un pivot  - Consolidarea sistemului de apărare  “om la om”  69 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare  - Consolidarea atacului cu un pivot  - Joc bilateral | At1,At3  Oo2,Oo3  At2,At4  Oo3,Oo4  At3,At4  4x10′ |
| 24 | 70 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare  - Învăţarea apărării în zonă 6+0  - Consolidarea paselor din deplasare  71 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare  - Repetarea apărării în zonă 6+0  - Consolidarea paselor din deplasare  72 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare  - Repetarea apărării în zonă 6+0  - Joc bilateral | Az1,Az2  P15,P16  Az2,Az3  P14,P16  Az3,Az4  4x10′ |

**GRAFICUL ETAPEI a - V – a, mezociclu de bază**

Obiective - prioritare: 2, 4, 5

- secundare: 1, 3, 6, 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Luna | aprilie | | | | | | | | | | | | mai | | | | | | | | | | | |
|  | Săptămâna | 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | | | 29 | | | 30 | | | 31 | | | 32 | | |
|  | Nr.antrenamentului | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| C.M. | Îndemânare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viteză |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rezistenţă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| P.Teh. | Prindere şi pasare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aruncare la poartă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fente - depăşire individuală |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Preg. Tactică | Contraatacul colectiv |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Replierea colectivă |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atacul cu un pivot |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Apărare “om la om” |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Apărare zonă 6+0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Marcaj - demarcaj |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Joc |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Eşalonarea conţinutului pregătirii**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Săpt | Obiective – sarcini de antrenament | Cod. |
| 25 | 73 - Dezvoltarea rezistenţei generale  - Consolidarea paselor din pătrundere şi deplas  - Joc şcoală (arunc.din alergare se punctează  dublu)  74. - Dezvoltarea rezistenţei generale  - Consolidarea paselor din pătrundere şi deplas  - Joc şcoală (arunc.cu pas încrucişat se  punctează dublu)  75.- Dezvoltarea rezistenţei generale  - Consolodarea paselor din pătrundere şi deplas  - Joc bilateral | P9,P10,  P20  2x15′  P17,P14,  P21  2x15′  P16,P21  4x10′ |
| 26 | 76 - Dezvoltarea rezistenţei generale  - Consolidarea aruncărilor la poartă  - Joc şcoală (golul precedat de dep.ind. se  dublează)  77 - Dezvoltarea rezistenţei generale  - Consolidarea aruncărilor la poartă  - Joc şcoală (golul precedat de dep.ind. se  dublează)  78 - Dezvoltarea rezistenţei generale  - Consolidarea aruncărilor la poartă  - Joc bilateral | Ap12,Ap13,  D11  2x15′  P14,Ap19,  Re3  2x15′  Ap16,Ap17  4x10′ |
| 27 | 79.- Dezvoltarea îndemânării specifice  - Repetarea marcajului şi demarcajului  - Joc şcoală (apărare “om la om” pe jumatate  de teren)  80 - Dezvoltarea îndemânării specifice  - Repetarea marcajului şi demarcajului  - Joc şcoală (apărare “om la om” pe jumatate de  teren)  81.- Dezvoltarea îndemânării specifice  - Repetarea marcajului şi demarcajului  - Joc bilateral | MD6,MD9  2x15′  MD7,MD9  2x15′  MD8,MD9  4x10′ |
| 28 | 82 - Dezvoltarea rezistenţei specifice  - Repatarea aruncării la poartă din plonjon  - Joc şcoală (Golul din arunc cu plonjon se  dublează)  83 - Dezvoltarea rezistenţei specifice  - Repatarea aruncării la poartă din plonjon  - Joc şcoală (golul din arunc cu plonjon se  dublează)  84.- Dezvoltarea rezistenţei specifice  - Repatarea aruncării la poartă din plonjon  - Joc bilateral | Ap14,Ap17  2x15′  Ap17,Ap19  2x15′  Ap15,Ap19  4x10′ |
| 29 | 85 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea. contraatacului şi replierii colective  - Joc şcoală (golul precedat de dep.ind. se  dublează)  86 - Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea contraatacului şi replierii colective  - Joc şcoală (golul precedat de dep.ind. se  dublează)  87.- Dezvoltarea vitezei de reacţie  - Consolidarea contraatacului şi replierii colective  - Joc bilateral | Re2,Ca3,  Re4  2x15′  Re2,Re3,  Ca3  2x15′  Ca3,Re4  4x10′ |
| 30 | 88 - Dezvoltarea vitezei de execuţie  - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot  - Joc şcoală (golurile din aruncări cu plonjon  se dublează)  89 - Dezvoltarea vitezei de execuţie  - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot  - Joc şcoală (golurile din aruncări cu plonjon se  dublează)  90.- Dezvoltarea vitezei de execuţie  - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot  - Joc bilateral | At1,At2  2x15′  At2,At3  2x15′  At3,At4  4x10′ |
| 31 | 91 - Dezvoltarea vitezei de deplasare  - Consolidarea apărării în zonă 6+0  - Joc şcoală (golurile din pătrundere pe culoar  se dublează)  92 - Dezvoltarea vitezei de deplasare  - Consolidarea apărării în zonă 6+0  - Joc şcoală (golurile din pătrundere pe culoar  se dublează)  93 - Dezvoltarea vitezei de deplasare  - Consolidarea apărării în zonă 6+0  - Joc bilateral | Az1,Az2  2x15′  Az2,Az3  2x15′  Az3,Az4  4x10′ |
| 32 | 94 - Consolidarea aruncărilor la poartă  - Joc bilateral  95 - Consolidarea aruncărilor la poartă  - Joc bilateral  96 - Consolidarea aruncărilor la poartă  - Joc bilateral | 4x15′  4x15′  4x15′ |

**#** Pe parcursul eşalonării conţinutului pregătirii am folosit următoarele coduri ale mijloacelor utilizate: **M** – şcoala mingii; **Mt** – mişcare în teren; **P** – prinderea şi pasarea mingii; **Ap** – aruncare la poartă; **D** – dribling; **MD** – marcaj şi demarcaj; **Aa** – atacarea adversarului cu minge; **Di** – depăşire individuală; **Ca** – contraatacul colectiv; **Re** – replierea colectivă; **At** – atacul cu un pivot; **Oo** – sistemul de apărare “om la om”; **Az** – sistemul de apărare zonă 6+0.

**MODEL DE EŞALONARE A MIJLOCELOR**

**SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR**

(jocuri dinamice şi pregătitoare, ştafete şi concursuri, exerciţii specifice)

***I. Mişcarea în teren - Mt***

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 4. Cursa pe numere, 2 x 5 min, pauză 1 min

Mt 5. Labirintul, 4 x 4 min, pauză 45 sec

Mt 6. Urmăreşte-l pe cel cu minge, 2 x 5 min, pauză 45 sec

Mt 7. Ştafete cu ; alergare cu faţa şi cu spatele, porniri, întoarceri, opriri, sărituri, schimbări de direcţie, 6 x 30 m, pauză 45 sec

Mt 8. Alergare cu paşi adăugaţi (lateral, înainte sau înapoi) şi paşi încrucişaţi, 4 x 30 m, pauză 45 sec

Mt 9. Galop lateral, înainte, înapoi, 4 x 30 m, pauză 45 sec

Mt 10. Deplasări laterale, înainte şi înapoi din poziţie fundamentală de apărare, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

***II. Şcoala mingii – M***

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 3. Mingea pe sub pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 4. Mingea în val, 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 5. Mingea călătoare (prin lateral), 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 6.Ştafete cu transportul mingiilor ( de diferite dimensiuni), 4 x 30 m, pauză 45 sec

M 7. Ştafete cu rostogolirea a două mingii, 4 x 30 m, pauză 45 sec

***III. Prinderea şi pasarea mingii – P***

P 1. Apără cetatea, 4 x 2 min, pauză 30 sec

P 2. Mingea frige, 4 x 2 min, pauză 30 sec

P 3. Mingea în stea, 2 x 5 min, pauză 1 min

P 4. Mingea la căpitan, 4 x 3 min, pauză 30 sec

P 5. Mingea naţiunilor, 2 x 5 min, pauză 1 min

P 6. Pasează numărul strigat, 4 x 4 min, pauză 30 sec

P 7. Goana mingiilor, 2 x 5 min, pauză 1 min

P 8. Ştafete cu pase în doi, 6 x 30 m, pauză 45 sec

P 9. Pase în 2 şi 3 jucători, de pe loc, 5 x 2 min, pauză 1 min

P 10. Pase în triunghi, cu ieşire la minge, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 11. Pase în zig-zag, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 12. Pase în pătrat, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 13. Pase în stea, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 14. Pase din alergare între 2, 3, 4 jucători, fără şi cu aruncare, 8 x 30 m, pauză 45 sec

P 15. Suveică simplă, 5 x 2 min, pauză 1 min

P 16. Suveică dublă, fără şi cu aruncare, 5 x 3 min, pauză 45 sec

P 17. Pătratul mişcător, cu una şi două mingii, 4 x 4 min, pauză 45 sec

P 18. La nivel de inter stânga şi dreapta, pase în pătrundere şi retragere înapoia şirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec

P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta şi centru, pase în pătrundere şi retragere înapoia şirului, 3 x 3min, pauză 30 sec

P 20. Pe grupe de patru, interi şi extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interilor, 3 x 5 min, pauză 1 min

P 21. Din aşezare în atac, fără pivot, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare, 3 x 5 min, pauză 1 min

***IV. Aruncarea la poartă (de pe loc) – Ap***

Ap 1. Mingea la ţintă, 2 x 5 min, pauză 30 sec

Ap 2. Aruncă cel strigat, 2 x 5 min, pauză 30 sec

Ap 3. Raţa sălbatică, 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 4. Mingea pe sub şnur, 2 x 5 min, pauză 30 sec

Ap 5. Mingea la turn, 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 6. Doboară mingea, 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 7. Culorile (aruncă culoarea strigată), 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 8. Cursa cu ochire, 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 9. Concurs de aruncări la distanţă (cu mingi de tenis sau de oină), 4 x 2 min, pauză 30 sec

Ap 10. Aruncări la poartă de pe loc (lovirea bări verticale sau orizontale, 3 x 10 aruncări

Ap 11. Aruncări la poarta împărţită în 9 dreptunghiuri, 3 x 7 aruncări

Ap 12. Aruncări la poartă precedată de pase, de pe diferite posturi din atac, 3 x 10 aruncări

Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări

Ap 14. Aruncări la poartă din plonjon, 3 x 7 aruncări

Ap 15. Aruncări la poartă precedate de pase în potcoavă, 3 x 5 aruncări

Ap 16. Aruncări la poartă cu paşi încrucişaţi, 3 x 10 aruncări

Ap 17. Aruncări la poartă din săritură sau plonjon, precedate de pase,

3 x 10 aruncări

Ap 18. Aruncări la poartă din săritură peste banca de gimnastică, 2 x 10 aruncări

Ap 19. Aruncări la poartă de pe extreme, fără şi cu plonjon, 3 x 10 aruncări

Ap 20. Aruncări la poartă de la 7 m, 4 x 2 aruncări

***V. Driblingul – D***

D 1. Drum lung cu dribling, 6 x 30 m, pauză 45 sec

D 2. Mingea pe cărare, 6 x 30 m, pauză 45 sec

D 3. Cursa pe numere cu dribling, 2 x 5 min, pauză 30 sec

D 4. Dribling printre obstacole, 6 x 30 m, pauză 30 sec

D 5. Dribling pe loc, cu braţul îndemânatic sau cel neîndemânatic, 4 x 45 sec, pauză 30 sec

D 6. Dribling din alergare în linie dreaptă, 6 x 30 m, pauză 30 sec

D 7. Suveică simplă cu dribling (20-30 m), 4 x 2 min, pauză45 sec

D 8. Dribling printre 6 jaloane, fără şi cu aruncare, 2x 8 execuţii, pauză 45 sec

D 9. Ştafetă cu dribling, pe grupe de 4 jucători, 6 x 30 m, pauză 30 sec

D 10. Dribling în viteză pe 15-20 m urmat de pasă sau aruncare, 3 x 7 execuţii, pauză 45 sec

D 11.Dribling, pasă, prindere, dribling, aruncare, 2 x 10 execuţii, pauză 1 min.

***VI. Marcajul şi demarcajul – MD***

MD 1. Leapşa cu ghemuire, 3 x 2 min, pauză 30 sec

MD 2. Prinde umbra, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

MD 3. Deplasări “în oglindă”, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

MD 4. Crabi şi creveţii, 6 x 30 sec, pauzp 30 sec

MD 5. Cursa cu urmărire în linii, 2 x 5 min, pauză 1 min

MD 6. Cine ţine mingea mai mult, 4 x 3 min, pauză 1 min

MD 7. Joc 2.2, pe jumătate de teren, 4 x 2 min, pauză 1 min

MD 8. Joc 3:3, pe jumătate de teren, 4 x 3 min, pauză 1 min

MD 9. Joc 4:4, pe tot terenul, 3 x 4 min, pauză 2 min

MD 10. Joc cu apărare “om la om” pe tot terenul, 4 x 3 min, pauză 2 min

***VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa***

Aa 1. Deplasări “în oglindă” pe perechi, 4 x 40 sec, pauză 20 sec

Aa 2. Din deplasări în poziţie fundamentală de apărător, pe perechi de câte doi, atingerea umerilor partenerului, 4 x 45 sec, pauză 15 sec

Aa 3. Deplasări cu pas adăugat pe semicerc, cu ieşiri la nivelul interilor şi centrului, cu atingerea unor jaloane, 6 execuţii, pauză 30 sec

Aa 4.Pe grupe de câte doi, atacantul la 9 m, apărătorul la 6 m, apărătorul ieşire şi atacarea adversarului urmată de retragere oblică, 3 x 10 execuţii, după fiecare serie se schimbă rolurile

Aa 5. Joc şcoală 3:3, 4:4, 5:5, pe jumătate de teren, 3 x 3 min, pauză 1 min

***VII. Depăşirea individuală – Di***

Di 1. Din alergare uşoară pe lungimea terenului, la fluierul antrenorului se execută schinbare simplă de direcţie, 6 x 30 m, pauză 30 sec

Di 2. Din alergare uşoară, fiecare cu minge în mână, aruncarea acesteia uşor în sus, prinderea, efectuarea unei schimbări de direcţie urmată de un

dribling, 6 x 4 execuţii, pauză 30 sec

Di 3. Pe grupe de câte doi, un atacant şi un apărător pasiv, atacantul primeşte mingea de la apărător, efectuează o depăşire urmată de aruncare la poartă, 2 x 10 execuţii fiecare

Di 4. Depăşire individuală cu apărător semiactiv, cu pas primit din lateral, 2 x 10 execuţii

Di 5. Joc 1:1, 4 x 5 atacuri fiecare, pauză 1 min

***VIII. Contraatacul colectiv – Ca***

Ca 1. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători, 4 x 4 min, pauză 45 sec

Ca 2. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanţi, cu 1, 2, 3 apărători (pasivi sau semiactivi), fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 3. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanţi, cu 1, 2, 3 apărători activi în jumătatea adversă de teren, fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min

***IX. Replierea colectivă – Re***

Re 1. Pe grupe de câte doi, unu execută dribling, celălalt se retrage pe direcţia lui de înaintare, 6 x 30 , pauză 30 sec

Re 2. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători cu repliere, 4x 3 min, pauză 1 min

Re 3. Pe grupe de doi atacanţi la nivel de interi care execută 2, 3 pase finalizate cu aruncare, urmate de repliere la celălalt semicerc, 15 execuţii, pauză 45 sec

Re 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min

Re 5. Pe grupe de 3, 4 în atac, pase în pătrunderi succesive finalizate cu aruncare, urmate de repliere, 10 execuţii, pauză 45 sec

***X. Sistemul de atac cu un pivot – At***

At 1. Din aşezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă de la o extremă la cealalta şi retur, 4 x 2 min, pauză 1 min

At 2. Din aşezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă din doi în doi (extremă-centru-extremă-pivot-inter-inter), 4 x 3 min, pauză 1 min

At 3. Din aşezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu angajarea pivotului de cătr inter, 4 x 3 min, pauză 1 min

At 4. Din aşezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu schimbarea direcţiei de pasare, cu apărători semiactivi, 4 x 3 min, pauză 1 min

***XI. Sistemul de apărare “om la om” – Oo***

Oo 1. Deplasări “în oglindă”, pe perechi de câte doi, 4 x 2 min, pauză 45 sec

Oo 2. Joc “Cine ţine mingea mai mult”, pe echipe de 4, 5, sau 6 jucători, 3 x 2-4 min, pauză 1 min

Oo 3. Joc şcoală pe jumătate de teren, pe grupe de 4, 5 sau 6 jucători, 3 x 5 min, pauză 2 min

Oo 4. Joc şcoală cu apărare “om la om” pe tot terenul, 4 x 5 min, pauză 2 min

***XII. Sistemul de apărare în zonă “6 +0” – Az***

Az 1. Trei apărători în zona centrală care se deplasează după mingea pasată între centru şi cei doi interi, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Az 2. Patru apărători şi patru atacanţi (doi interi şi două extreme), atacanţi pasează mingea iar apărătorii, ţinându-se de mâini încearcă să fie totdeauna pe direcţia mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Az 3. Patru apărători şi cinci atacanţi, atacanţii pasează mingea în pătrundere, apărătorii atacă jucătorul cu minge şi se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Az 4. Cinci apărători şi cinci atacanţi, atacanţii pasează mingea în pătrundere cu schimbarea direcţiei de pasare, apărătorii atacă jucătorul cu minge şi se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Materialul prezentat face parte integrantă dintr-o mai amplă lucrare de cercetare ştiinţifică, în care modelul eşalonării mijloacelor pentru pregătirea tehnică şi cel al planificării instruirii pe un macrociclu anual au constituit partea experimentală. Verificarea eficienţei aplicării celor două modele s-a făcut prin aplicarea unor baterii de teste somatice, funcţionale şi motrice (fizice generale, fizice specifice şi tehnice) a căror rezultate au fost analizate şi interpretate statistico-matematic.

***Bibliografie selectivă***

1. ACSINTE A., EFTENE A. Handbal, de la iniţiere la marea performanţă, Bacău, Editura MediaTM, 176 p.
2. BAŞTIUREA E., SÂRBU D., STAN Z. Handbal pas cu pas, Brăila , Editura Evrika, 2001.
3. CERCEL P. Handbal, exerciţii pentru fazele de joc, Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1980.
4. DRAGNEA A. Antrenamentul sportiv, Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, 1996,
5. GHERVAN P. Pregătirea sportivă a handbaliştilor în baza programei cu conţinut adaptat vârstei de 9-12 ani, Teză de doctorat, I.N.E.F.S. Chişinău, 2003.
6. GOGÂLTAN V. Instruirea copiilor şi juniorilor în handball, Bucureşti, Editura Stadion, 1974,
7. KUNST-GHERMĂNESCU I., GOGÂLTAN V., JIANU E., NEGULESCU I., Teoria şi metodica handbalului, Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, 1983.
8. MIHĂILĂ I. Handbal, curs teoretic, Piteşti, Editura Universităţii din Piteşti, 2004.
9. NICU A. coord. Antrenementul sportriv modern, Bucureşti, Editura Editis, 1993.
10. NEGULESCU I. Argument pentru un debut timpuriu, Bucureşti, Editura Universitas Company, 1998, 145 p.
11. RIZESCU C. CIORBĂ C. Pregătirea tehnică în jocul de handbal a elevilor de 10 -11 ani // Revista ştiinţifico-tehnică „Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală” nr. 4/2006, Chişinău, R.Moldova.
12. RIZESCU C. Aspecte ale pregătirii tehnice şi planificării antrenementului la copii începători în handbal // Simpozion Internaţional “Educaţie prin Sport”, Buletin Ştiinţific nr. 11 (1/2007), vol. II, Editura Universităţii din Puteşti, 2007.
13. RIZESCU C. Handbal. Pregătirea tehnică a începătorilor,Editura Valinex, Chişinău, 2008.
14. TEODORESCU L. Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive, Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1975.