

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

MODEL DE JOC

FAZA DE APĂRARE 6:0

Echipa națională de senioare

100
ANI DE
HANDBAL



FRH

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

APĂRARE

Informații generale – COMPORTAMENTUL NOSTRU DEFENSIV



**SISTEMUL DEFENSIV FUNCȚIONEAZĂ DACĂ
SUNTEM ACTIVE, AVEM INIȚIATIVĂ ȘI DACĂ NE LUPTĂM**

IMPORTANT! -> FĂRĂ COMPROMISURI ÎN CATEGORIA “TREBUIE”!

- Trebuie să învățăm să **IUBIM SĂ NE APĂRĂM!**
- Trebuie să fim **AGRESIVE**, să acoperim rapid spațiile lăsate libere (în zona cea mai îndepărtată)!
- Trebuie să fim mereu pregătite să **FAULTĂM** adversarul de fiecare dată când ajunge într-o poziție periculoasă!
- Trebuie să **COMUNICĂM ȘI SĂ LUCRĂM ÎMPREUNĂ** precum o unitate de elită!
- Trebuie să ne **PROTEJĂM** una pe cealaltă!
- **Nu trebuie să cautăm “alibi personal”!**

REPLIEREA

REPLIEREA ESTE PRIORITATE ZERO ÎN SISTEMUL NOSTRU! Când pierdem posesia, nu va exista nimeni care să dialogheze cu arbitrul, un adversar, coechipier ... etc !

Important - Poate nu vom alerga fiecare fază de contraatac, dar, cu siguranță vom alerga fiecare repliere! Printr-o repliere bună vom obliga adversarul să consume multă energie în atacul pozițional. Pentru a primi cât mai puține goluri, e important să minimalizăm numărul greșelilor tehnice, în special, celor facute din zona centrală a terenului. De asemenea, este important să finalizăm atacurile dintr-o situație cât mai sigură !!!

Repliere anticipată - Când o jucătoare se pregătește să arunce, în special jucătoarele de pe partea opusă vor alerga anticipat. Nimeni nu va aștepta o eventuală recuperare norocoasă!

Cum vom alerga? Întotdeauna **100% viteză!** Vom alerga în linii drepte - mereu pe cel mai scurt traseu! Nimeni nu va încerca să faulteze în terenul advers sau să facă interceptție! Toate jucătoarele vor alerga direct în sistemul defensiv.

Până unde vom alerga? Vom alerga până la linia de 8m, iar acolo vom fi mereu pregătite să atacăm adversarul!

În cazul unei replieri târzii – Situație întâlnită doar în cazul unei jucătoare care aruncă din patrundere și/sau plonjon! Pentru un scurt timp vom fi în inferioritate. Jucătoarele care au ajuns mai repede în apărare o vor direcționa. Jucătoarea care va ajunge mai târziu în apărare va marca strâns un adversar, iar restul se vor orienta rapid!

În cazul unei schimbări târzii atac/apărare - jucătoarea care intră în teren va alerga în sistem pe traseul cel mai scurt.

Celelalte vor crea densitate în zona unde este jucată mingea. Doar când pericolul a trecut, jucătoarea intrată de pe banca își va ocupa postul. Este un moment de criză de timp și comunicarea va fi foarte importantă!

Descrierea rolurilor

Portarul	<ul style="list-style-type: none">• Va sta pe linia de 7m și în cazul intenției unui contraatac de la portar, va încerca doar să întârzie trimiterea pasei, având brațele în aer și încercând să ocupe cât mai mult spațiu vizual. 0% risc pentru intercepție (NU dorim cartonaș roșu).
Extremele	<ul style="list-style-type: none">• Prima prioritate este marcajul adversarul direct – extrema.• Dacă interul va marca extrema, atunci extrema va marca interul, până se va întoarce direct în dispozitiv.
Pivotul	<ul style="list-style-type: none">• Trebuie să se întoarcă cât mai repede în centrul apărării și să fie pregătit, în caz de pericol, să faulteze.• Va alerga până la linia de 8m și, dacă este cazul, de acolo, va acționa doar ofensiv.
Centrul	<ul style="list-style-type: none">• Trebuie să se întoarcă cât mai repede în centrul apărării și să fie pregătit, în caz de pericol, să faulteze.• Va alerga până la linia de 8m și, dacă este cazul, de acolo va acționa doar ofensiv.• Trebuie să fie capabil să ofere ajutor împotriva vârfului de contraatac.
Interii	<ul style="list-style-type: none">• Trebuie să se întoarcă cât mai repede în centrul apărării și să fie pregătiți, în caz de pericol, să faulteze.• Vor alerga până la linia de 8m și, dacă este cazul, de acolo va acționa doar ofensiv.• Dacă extrema de pe partea interului este cea care aruncă, atunci interul este responsabil cu marcajul extremei adverse.

SISTEM - 6:0 -> PAS 1

Apărare cu zone -> agresivitate între 7 -> 9 ½ m -> Mobilitate nr. 2 & 5

-DESPRE FAULT: Între 7 și 9m inițiativa este la noi! Apărătorul care va "ieși" să faulteze va avea mereu, în spate, alte două colegi care vor ajuta în caz de nevoie (formă de triunghi) => În cazul ajutorului, vom forța/stresa adversarul să dea "o pasă în plus" încercând să provocăm o greșeală tehnică sau o aruncare cât mai incomodă.

În acest sistem, în zona dintre 7 și 8 ½m, faultul va avea prioritate!

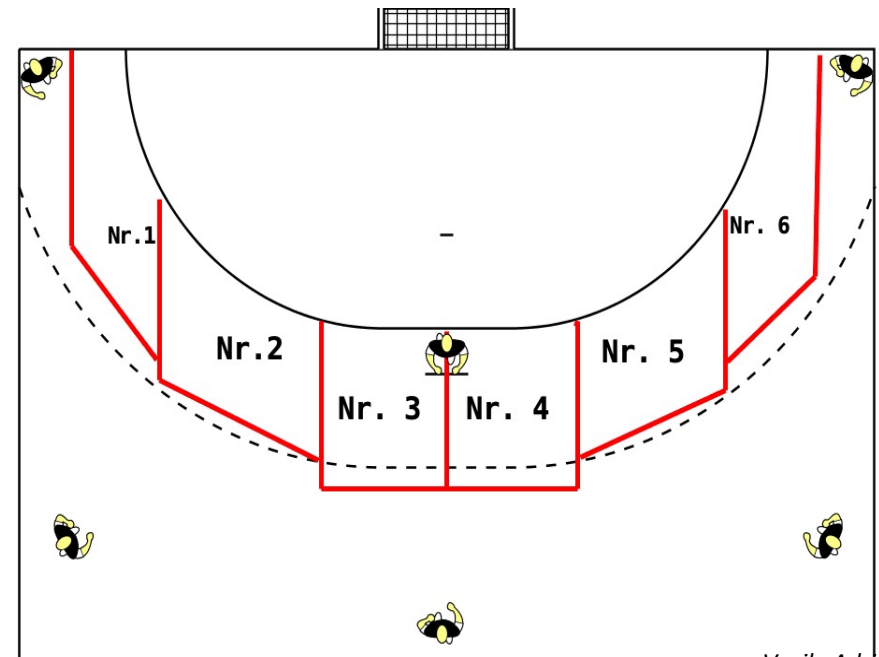
-DESPRE BLOCAREA ARUNCĂRILOR: se va aplica la aruncările din exteriorul zonei 2. În zona 3 se va aplica, dacă nu mai putem faulta sau/și dacă este o soluție tactică. În acest caz, colaborarea cu portarul va fi clar prestabilită.

Nr. 3&4: GENERALII apărării! Își asumă responsabilitatea. Trebuie să fie LIDERI! Comunicare bună / fără frică de "conflicte" !

Nr. 2&5: Trebuie să fie foarte mobile! Bune în relațiile de 1:1. Pun presiune mereu pe interii. Plasament în teren pentru fault / pressing "împar"

Nr. 1&6 : Multă energie, vor acoperi cea mai mare suprafață, pregătite pentru decizie în situațiile de 1:2 / 2:3.

Portarul: Comunică mereu cu apărarea, colaborare blocare mingi. Susține moral apărarea!

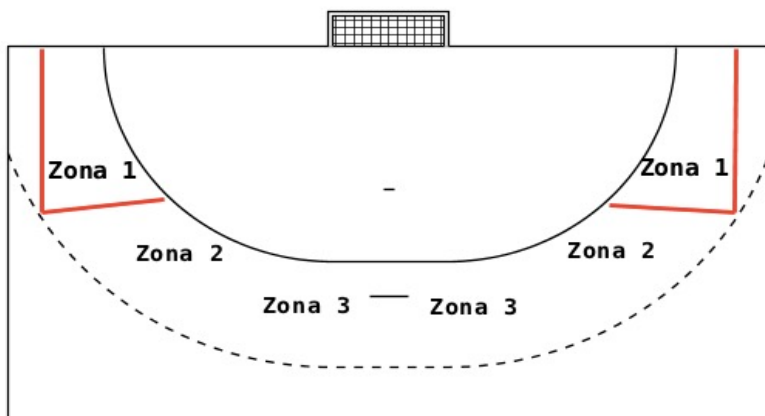




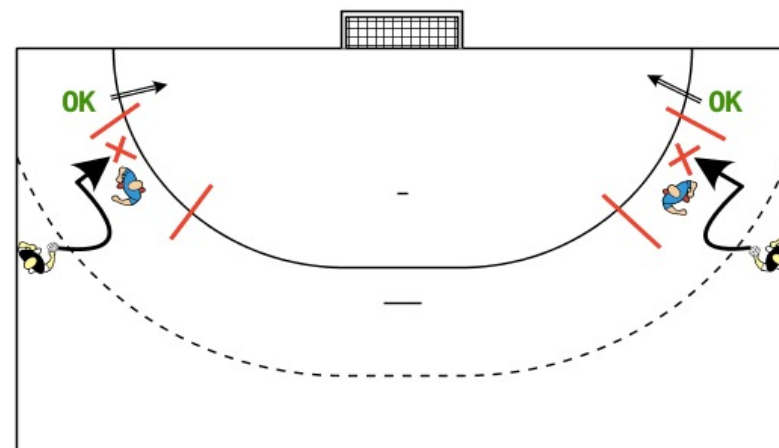
Nr. 1&6

- **Suprafața de acoperit:** cum majoritatea acțiunilor se întâmplă în zona centrală, vor avea un spațiu mai mare de acoperit. Trebuie să comunice în permanență și să dea energie colegilor. Cu cât vor fi mai eficiente nr. 2 /5 și nr. 3/4 => mai multe goluri ușoare pentru extreme. Majoritatea jucătoarelor sunt drepte, iar atacurile se desfășoară mai mult de la stânga spre dreapta. Astfel, nr. 6 va ajunge într-o situație de decizie de 1:2.
- **Împotriva atacantului direct:** relație bună 1:1 pe un spațiu larg. Direct răspunzătoare pentru zona exterioară. Întotdeauna poziție diagonală a picioarelor.
- **Când mingea este la interul cel mai apropiat:** trebuie să aibă o poziție diagonală a picioarelor astfel încât să taie linia de pasare către omul direct. Mâna din exterior va fi coborâtă și va încerca interceptarea pasei. Niciodată nu se va taia linia de pasare pornind cu un pas mare. Interzis să primim eliminări temporare în astfel de situații!
- **Când mingea este pe partea opusă:** împing apărarea! Vor asigura densitate în partea unde este jucată mingea. Se vor asigura că inclusiv nr. 2&5 sunt coborâte și aproape de centrali.
- **Circulația extremei cu mingea (pilot între 1:2):** cum majoritatea jucătoarelor periculoase sunt de mână dreaptă, nr. 1 va fi mai des în această situație. "Plan A": compact lângă nr. 2 și va împinge pilotul înainte ca aceasta să își ia poziția. În cazul în care pilotul a fost angajat, se va evita eliminarea temporară sau faultul de 7m. "Plan B": va marca strâns interul, departe de poartă, iar nr. 2 va marca pilotul. În acest caz, nr. 1 &6 vor fi direct răspunzătoare pentru inter.
- **Circulația extremei fără minge:** se vor informa întotdeauna despre poziția omului direct. Vor opri sau întârzia plecarea extremei. Extrema are voie să alerge doar prin față, împingând-o în brațele nr. 2 și anunțând puternic plecarea acesteia.
- **Fault în atac:** de fiecare dată când atacantul, situat în exterior, pătrunde direct. Este o decizie care necesită să fie luată la momentul potrivit. Trebuie să își ascundă bine acțiunea tactică, observând rapid intenția / distanța / numărul de pași și opțiunile pe care atacantul le are.
- **Intercepție:** avem nevoie de astfel de realizări pentru a marca goluri ușoare și pentru a destabiliza, inclusiv mental, echipa adversă. Este, de asemenea, o decizie care trebuie să fie luată în momentul potrivit. Ex: conducător de joc intrat în spațiul de 8m, aflat sub presiunea faultului, dând o pasă din pronație. De asemenea, se aplică în cazul unei pase lungi, previzibile. Zona în care vor acționa este între 7m și maxim 9.30m. Pentru a avea mai multe realizări, depinde de timpul cu care lucrează zona centrală.

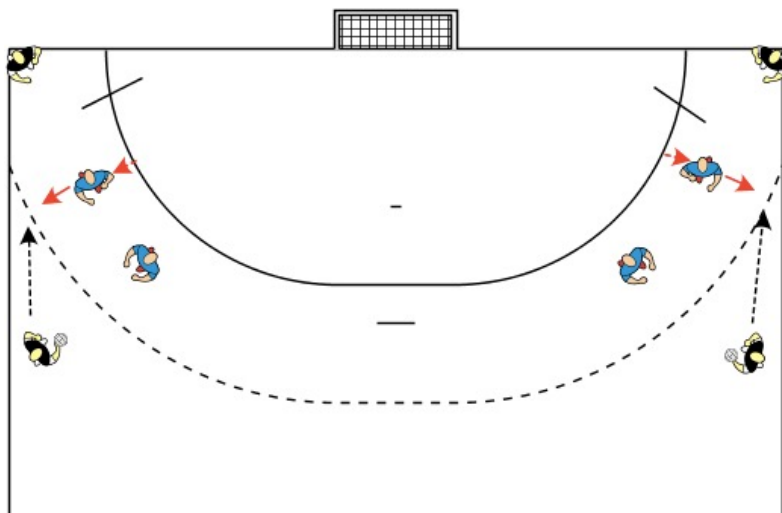
Suprafața de acoperit



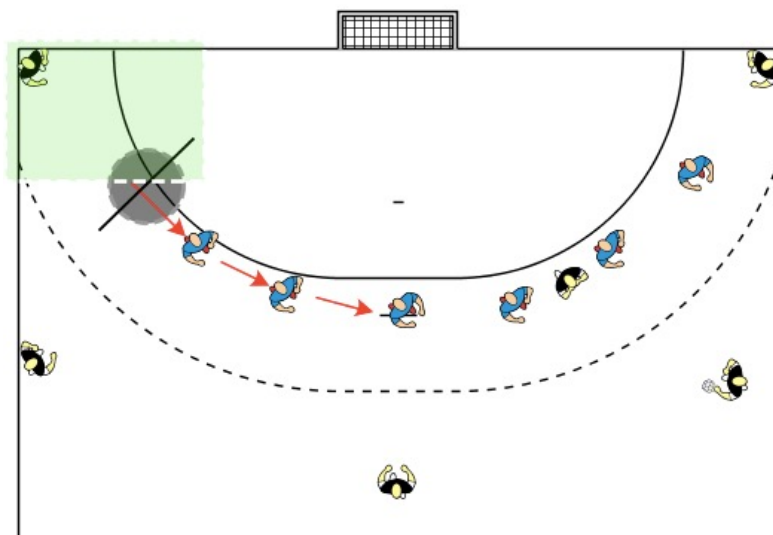
Împotriva atacantului direct



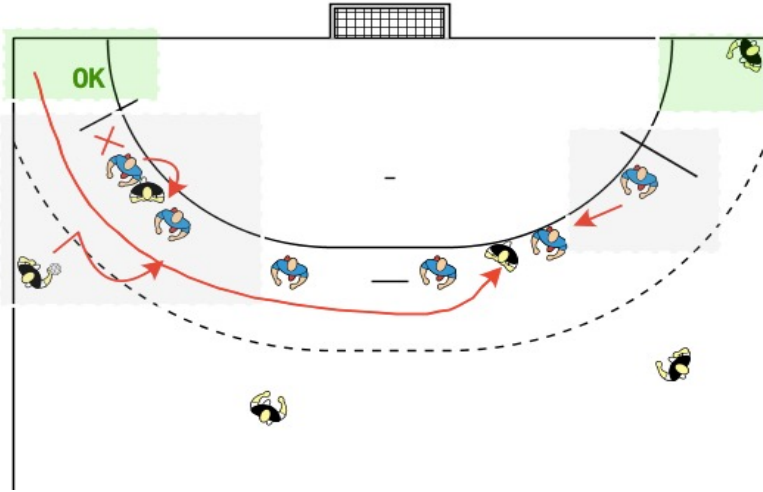
Când mingea este la interul cel mai apropiat



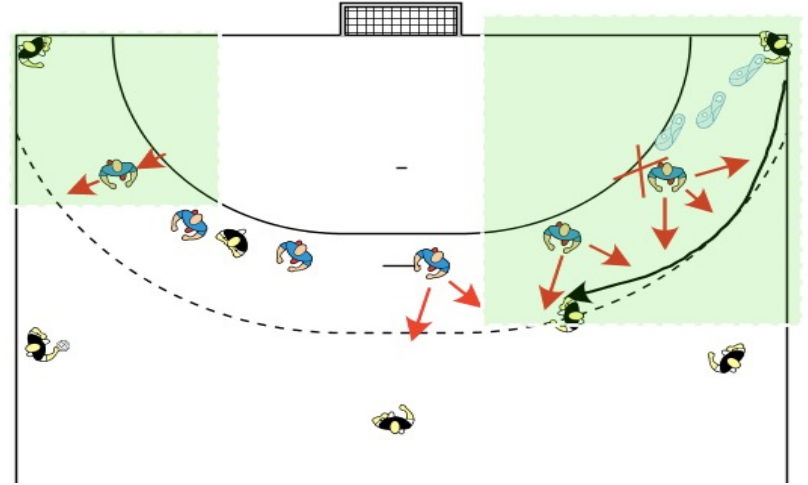
Când mingea este în partea opusă



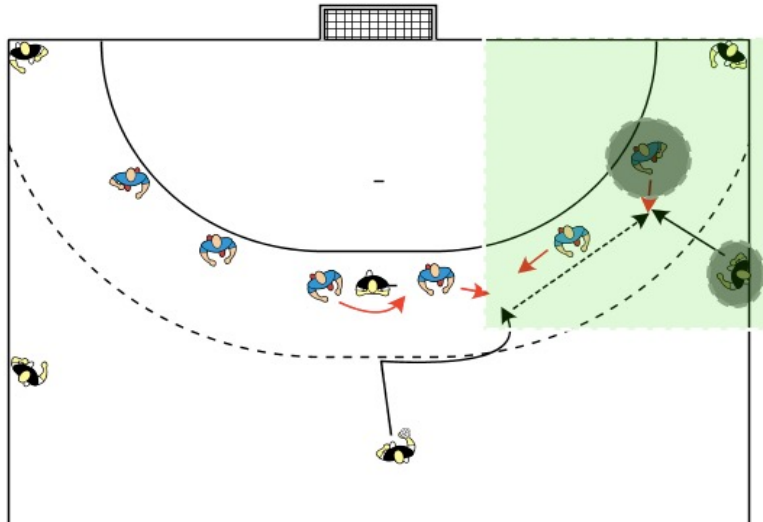
Circulația extremei cu minge (pivotal între 1:2)



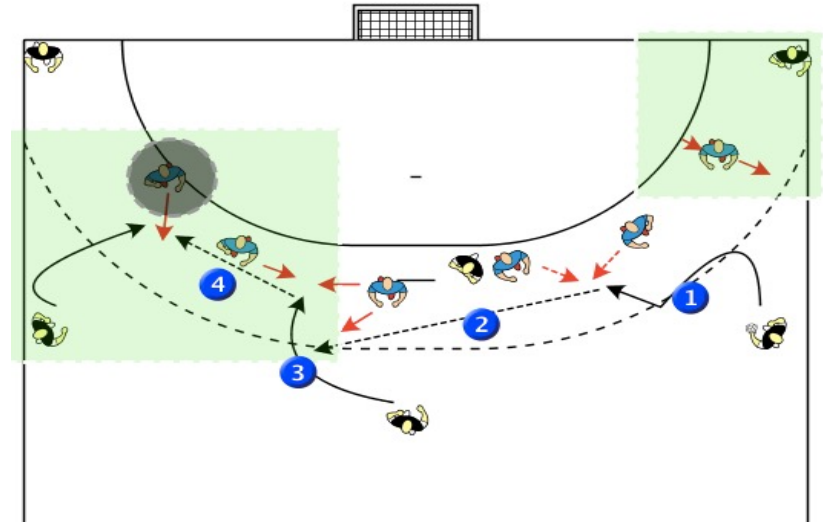
Circulația extremei fără minge

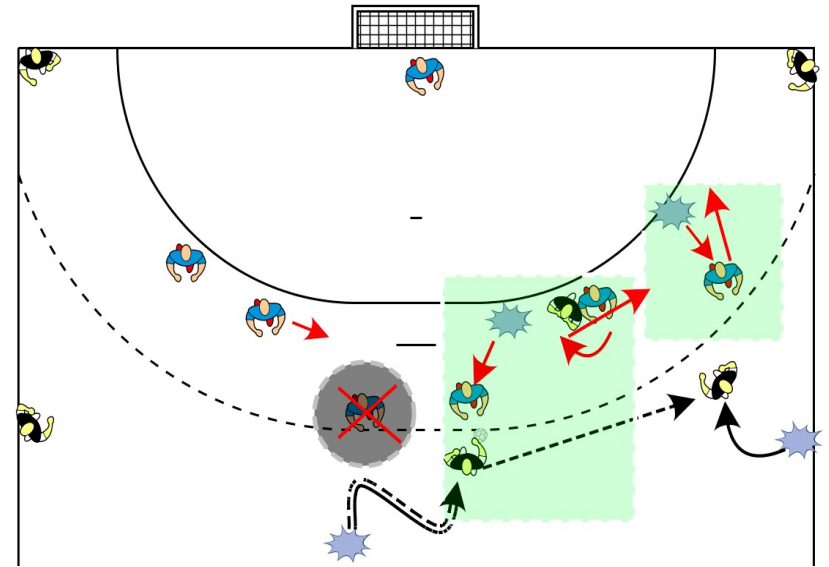
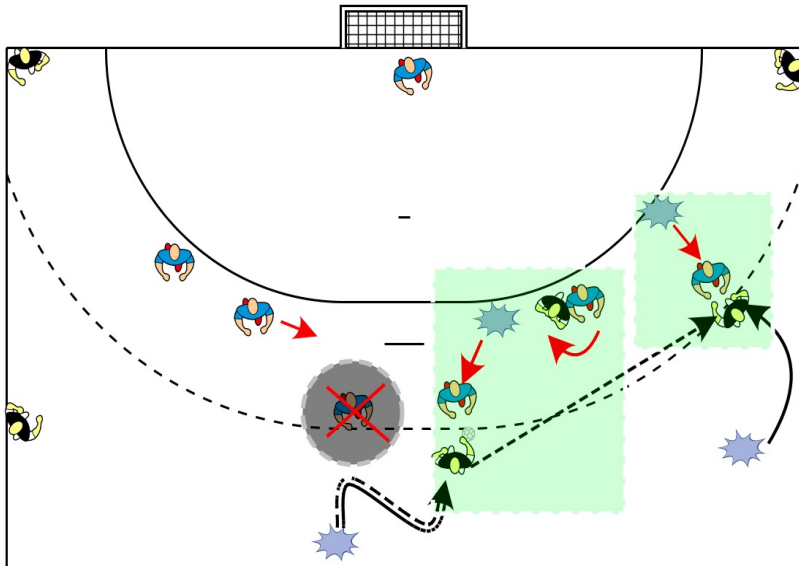


Fault în atac



Intercepție





LUAREA DECIZIEI CORECTE:

Situație de 2:3 când atacul câștigă un avantaj în centrul terenului
Trebuie să fiți mobile – Se împinge interul departe de poartă =>

Când interul joacă exterior și aproape de 9m =>
Fault/intercepție până la 9 ½m
Trebuie să **CITIȚI** cine este jucătoarea care atacă în centru
Este bună sau nu să ia decizii?
Câmp vizual: centrul și interul dreapta

Când am forțat interul să joace departe de poartă =>
Va veți întoarce în poziție și veți marca extrema
Nr. 5 va avea timp să revină în poziție.



Nr. 2 & 5

- **Comportamentul defensiv:** Trebuie să fie foarte mobile, să acopere rapid spațiile. De fiecare dată când atacantul direct este în posesia mingii, trebuie să aiba corpul în poziție diagonală, arătându-i că este pregătită. De asemenea, încercați să stabiliți contact vizual pentru a crea, inclusiv, impact psihologic. Atunci când vor intra într-o relație de 1:1, faultul trebuie să fie direcționat către oprirea brațului cu mingea. Trebuie să încerce să oprească adversarul în zona lor. Brațele trebuie să fie în permanență în aer, perturbând astfel câmpul vizual al atacantelor și eventualele linii de pasare, în special către pivot. Cu cât vor face mai multe faulturi, cu atât mai mult vor ușura munca apărătorilor centrali. Responsabilitate pentru zona exterioară.
- **Câmpul vizual:** Atunci când nu vor fi atacate direct, trebuie să se informeze despre poziția jucătoarei aflate în posesia mingii, cât și cea a omului direct. Vor face asta printr-o continuă ajustare a poziției picioarelor.
- **“Triunghi”:** Ex: când nr. 3 “iese” să faulteze, întotdeauna vor asigura, în spate, împreună cu nr. 4, baza unui triunghi cu latura cât mai mică. În zona unde vom fi atacați este important să avem spații cât mai mici între apărătoare (densitate mare).
- **“Fault nevăzut/ Impar”:** Întotdeauna când, în timpul unui atac, conducătorul de joc intră în interiorul spațiului de 9 ½ - 9m iar mingea îi este pasată de către interul îndepărtat. Își vor ascunde bine intenția, iar faultul va fi direct la minge. Nu vor da timp de gândire, vor opri atacantul sau îl vor forța să dea o pasă ușor de interceptat de către apărătorul lateral. Șansele de reușită ale acestui fault vor fi mai mari începând de la jumătatea duratei unui atac sau, mai ales, către finalul lui decât în partea de început. Important: va reuși doar când 2 sau 5 vor pune sub presiune jucătoarea care le atacă și o vor forța să paseze “din pronație” Este o decizie tactică ce trebuie realizată doar în momentul oportun, pentru că altfel se vor crea spații mari.
- **Mișcări înșelătoare sus/jos:** Se vor folosi pentru a încetini ritmul echipei adverse și împotriva unor jucătoare mai puțin periculoase, masive, greoaie. Mișcarea de retragere va fi folosită doar dacă ajută întreaga apărare. Retragera se va face maxim până la 8m. Este o acțiune individuală care servește echipa, nu o acțiune individuală care protejează doar o jucătoare – “apărare alibi”. În cazul unei aruncări, este important să aibă cel puțin o mână ridicată, astfel încât portarul să aibă timp să înțeleagă acțiunea și să se poziționeze optim.



Nr.
2 & 5

Când pivotul este într-o zonă îndepărtată:

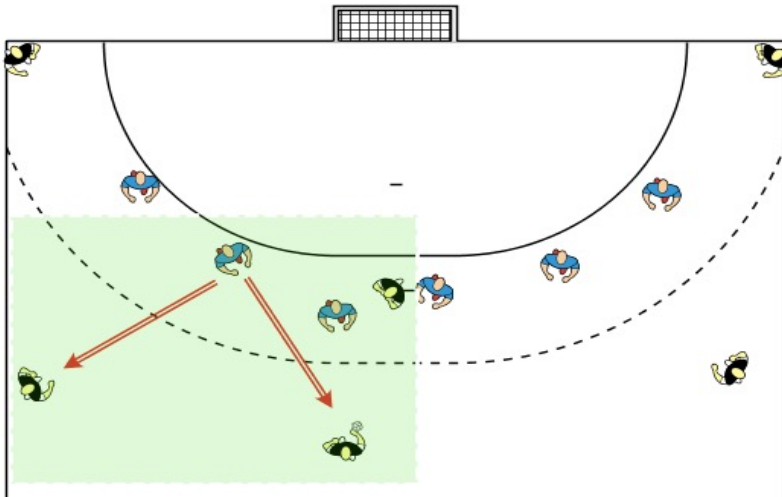
- **Relația 1:1:** vor lua o poziție mai înaltă – $8/8 \frac{1}{2}$ m. Poziție diagonală a picioarelor. Când vor fi atacate, trebuie să încerce să oprească atacantul în zona lor. Trebuie să joace distructiv, încercând să oprească jocul de fiecare dată când se poate. Direct răspunzătoare pentru exterior. Fiind mai departe de semicercul de 6m, în cazul în care vor pierde duelul, apărătorul lateral va avea suficient spațiu și timp ca să poată ajuta. În cazul unui atac lung și mai ales dacă nu au pivotul în zonă, vor încerca să faulteze interul când este poziționat în exterior.
- **Pivot între 3:4:** vor acționa ca în descrierea relației de 1:1. Imediat ce omul direct a pasat, se vor retrage către semicerc asigurând colegia a cărei zonă este atacată - triumphi.

Atunci când este implicat pivotul:

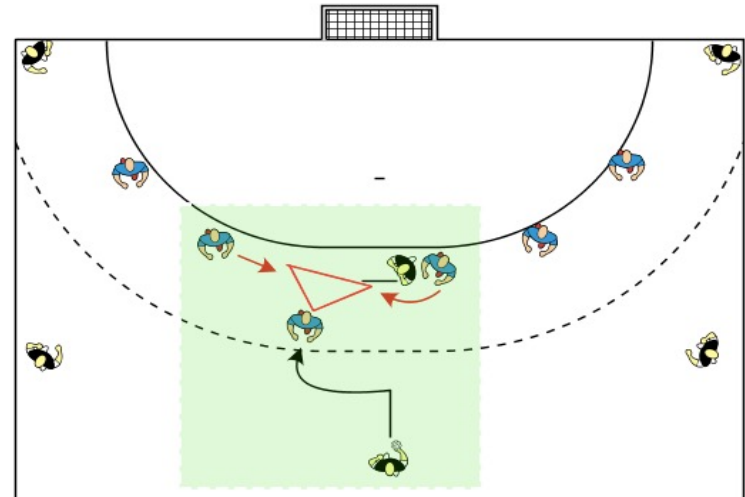
- **Pivot 1:2 (circulația extremei):** “Plan A”: vor sta compact cu nr. 1, având brațele ridicate și colaborând cu portarul la blocarea mingii: responsabilitatea acoperirii colțului lung. Vor citi bine intenția interului. Îl vor putea păcăli printr-o falsă mișcare de a faulta doar pentru a se retrage rapid. Brațele sus pentru o eventuală interceptie a pasei către pivot. “Plan B”: vor marca pivotul, iar nr. 1 va marca direct interul.
- **2:2 cu pivotul – aruncare din saritură exterior:** vor sta compact lângă central. În cazul unei aruncări din săritură, din exterior => brațele sus pentru a ajuta portarul să se orienteze.
- **2:2 cu pivotul – bloc/plecare:** Responsabilitate directă pentru depășirea în exterior. Trebuie să incomodeze pivotul înainte ca aceasta să îșo ia poziția dorită. Între 6-8m, pivotul va fi acoperit prin față. În cazul în care pivotul va executa bloc între $8 \frac{1}{2}$ -9m (mai puțin probabil), se vor retrage rapid și vor acoperi pivotul prin spate.
- **Pivot între 2:3 opus:** vor coborî aproape de semicerc, în spatele centralului. Vor asigura densitate în zona centrală. Vor închide culoarul în care centralul apropiat a fost depășit. Vor acționa cu “fault nevăzut”, în cazul în care este oportun.

În cazul în care pivotul a fost angajat: decizie luată rapid: pot să oprească pivotul cu fault regulamentar? Dacă da, atunci se vor angaja în luptă. Dacă nu, atunci vor lua mână de pe pivot, arătând arbitrilor intenția de a nu faulta. De evitat eliminările temporare în astfel de cazuri!

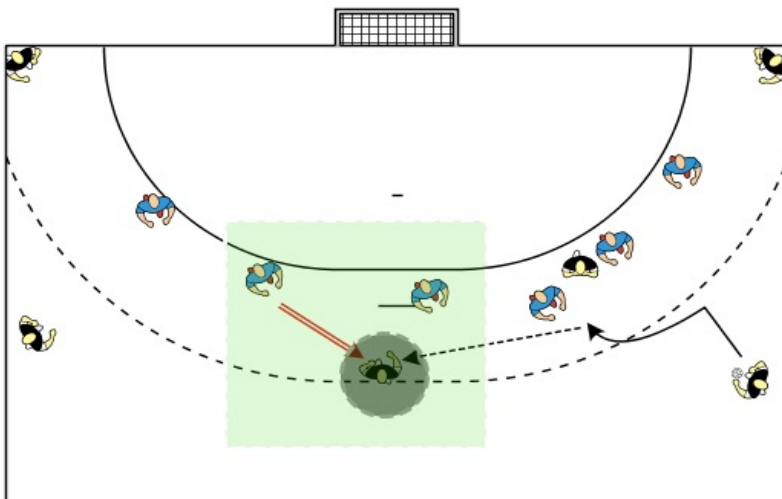
Câmpul vizual



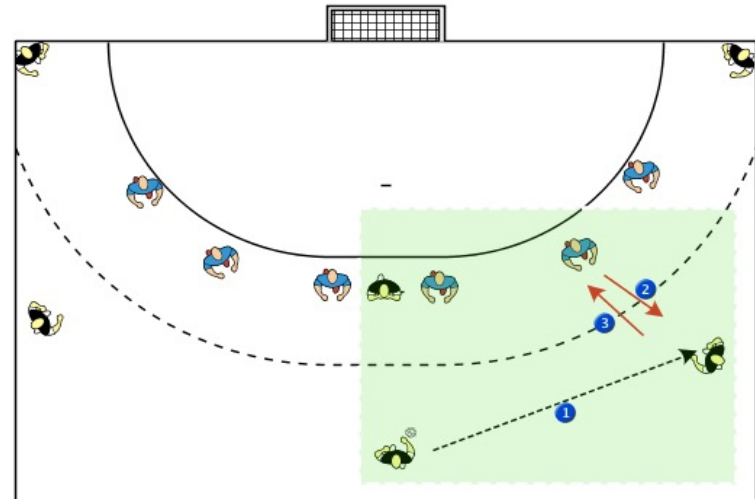
"Triunghi"



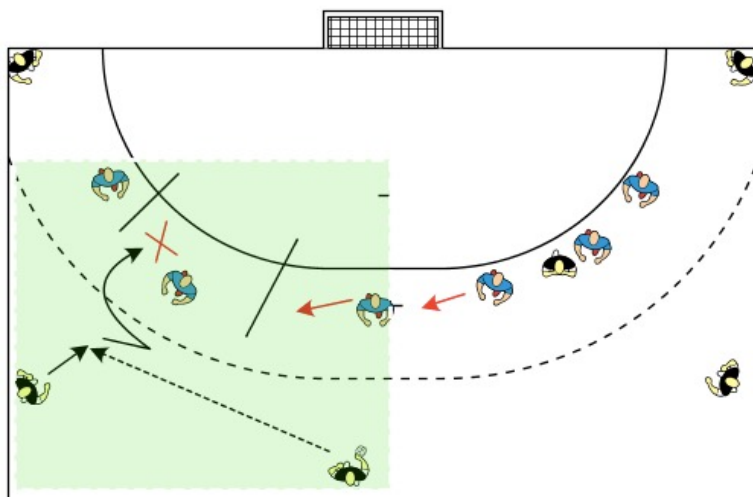
"Fault nevăzut"



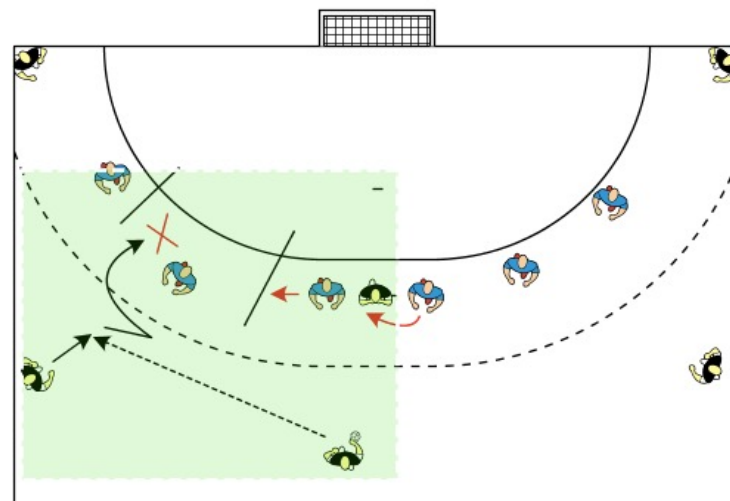
Mișcări înșelătoare sus/jos (Pas 3-4)



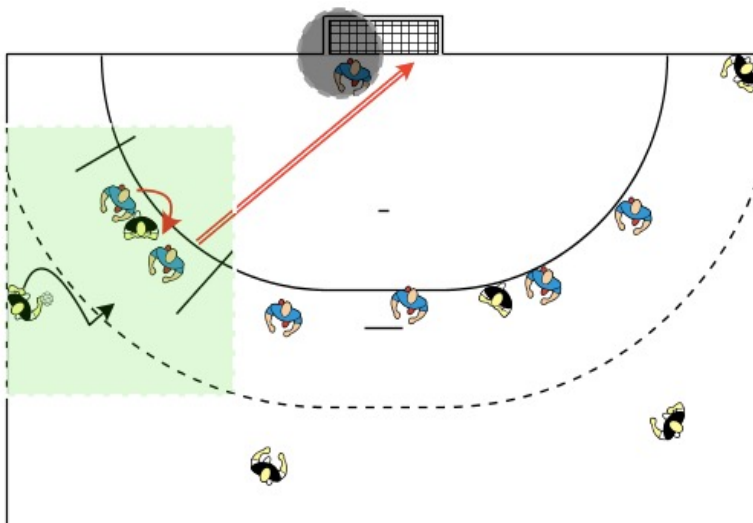
Relația 1:1 (pivot opus)



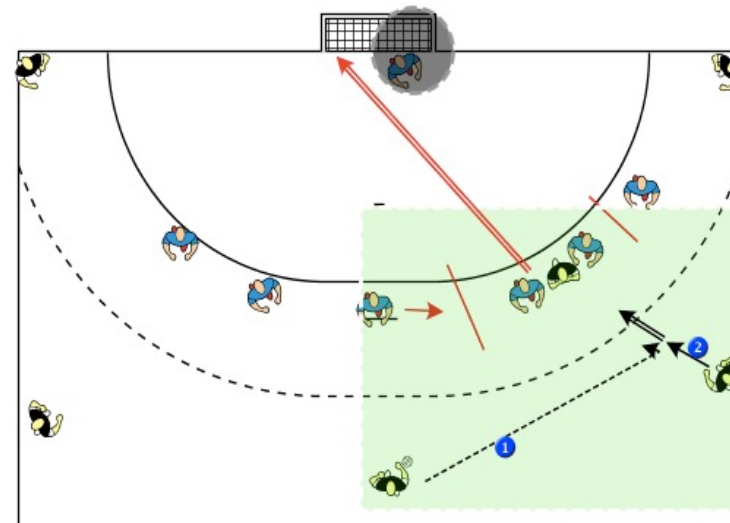
Relația 1:1 (pivot între 3:4)



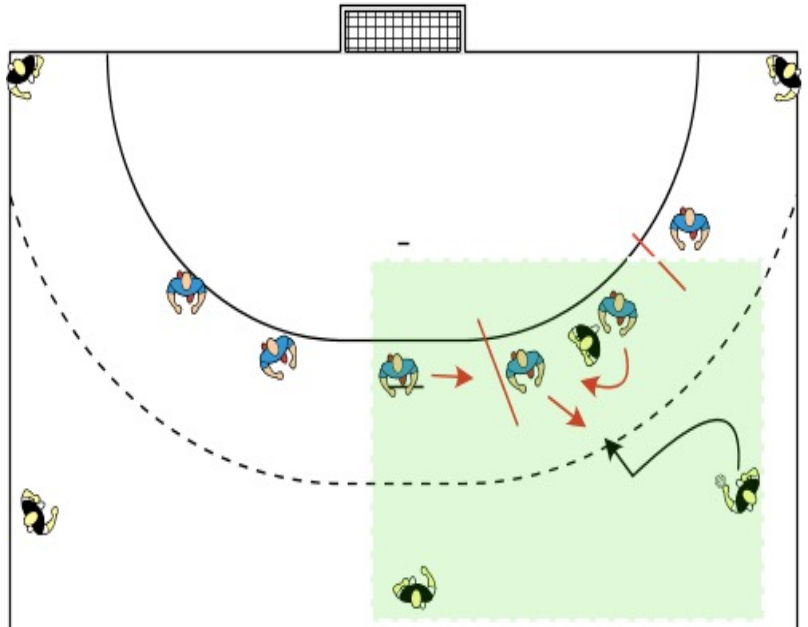
Pivot 1:2 (circulația extremei)



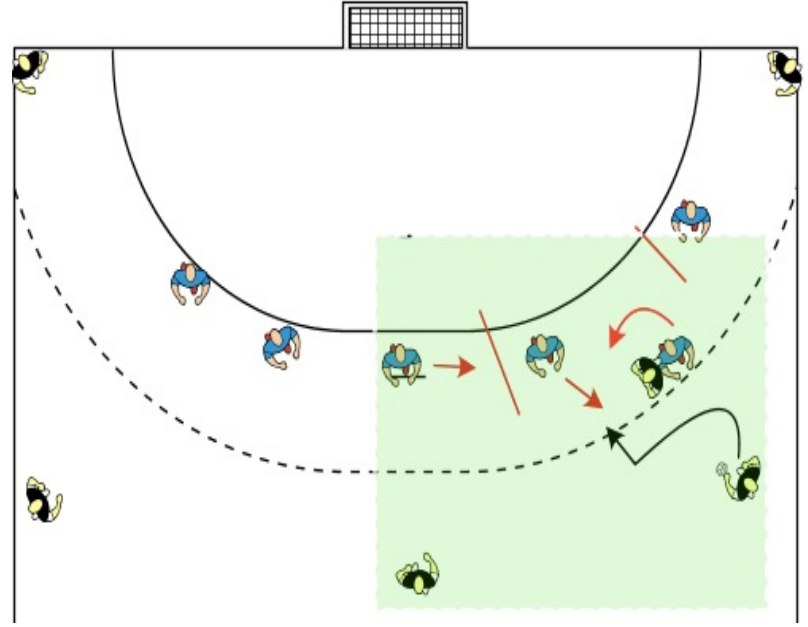
2:2 cu pivotul – aruncare din săritură exterior



2:2 cu pivotul – bloc/plecare până în 8.5m



2:2 cu pivotul – bloc/plecare în 8.5/9m





Nr. 3 & 4

- **Rol:** GENERALII apărării! Vocea lor trebuie să se facă auzită / acțiunile lor trebuie să fie văzute! Îi vor controla și conduce pe nr. 2 și 5 din partea lor de teren. Comunicare în permanență cu portarul. Pentru toate acestea este necesar să își asume responsabilitatea sarcinilor!
- **“Spațiul de acțiune”:** Pentru că în general pericolul este în zona centrală, spațiul lor de acțiune va putea depăși semicercul de 9m. Zona de lucru: 7m -> 9 ½ m. Trebuie să încerce să descifreze adevărata intenție a atacanților din zona lor și să acționeze în consecință. Între 7m -> 8 ½ m trebuie să creeze un “teritoriu minat” în care adversarii nu vor putea pătrunde fără ca acțiunile lor să nu fie simțite. În acest spațiu, faultul este prioritar.
- **Despre energie:** Nr. 3 & 4 vor simți cel mai mult presiunea atacului advers și probabil vor avea, cel mai mare consum energetic. Tocmai din acest motiv, există posibilitatea ca una dintre ele să fie odihnită în timpul fazei de atac pozitional. Trebuie să se asigure ca, odată reintrate în teren, vor fi pregătite tactic și vor da un plus de energie colegelor.
- **Câmpul vizual:** Atunci când nu vor fi atacate direct, trebuie să se informeze despre poziția jucătoarei aflate în posesia mingii, cât și cea a omului direct. Vor face asta printr-o continuă ajustare a poziției picioarelor.
- **Colaborarea între centrali:** Distanța între apărătorii centrali trebuie să fie cât mai mică. Vor evita să fie îndepartate prin acțiunile tactice ale echipei adverse și astfel, apărarea să fie “ruptă în două”. Mișcărilor lor se vor asemena mișcărilor unor “pistoane”: una sus / una jos. Fiecare dintre ele va fi raspunzatoare pentru zona ei – **întotdeauna schimb de om.**
- **Colaborarea cu portarul:** Avem portari buni și trebuie să ne folosim cât mai mult de caliștile lor! Această colaborare trebuie perfecționată => goluri pe contraatac pentru extremele noastre. Se va întâlni, cel mai frecvent, în cazul acțiunii de blocare a aruncarilor omului direct sau ca urmare a unei acțiuni de “dublare” / ajutor dat unei colege.
- **“Triunghi”:** Exemplu: nr. 4 iese să faulteze => nr. 3 și nr. 5 întotdeauna vor asigura, în spate, baza unui triunghi cu latura cât mai mică. În zona unde vom fi atacați este important să avem spații cât mai mici între apărătoare.



Nr.
3 & 4

Când pivotul este într-o zonă îndepărtată:

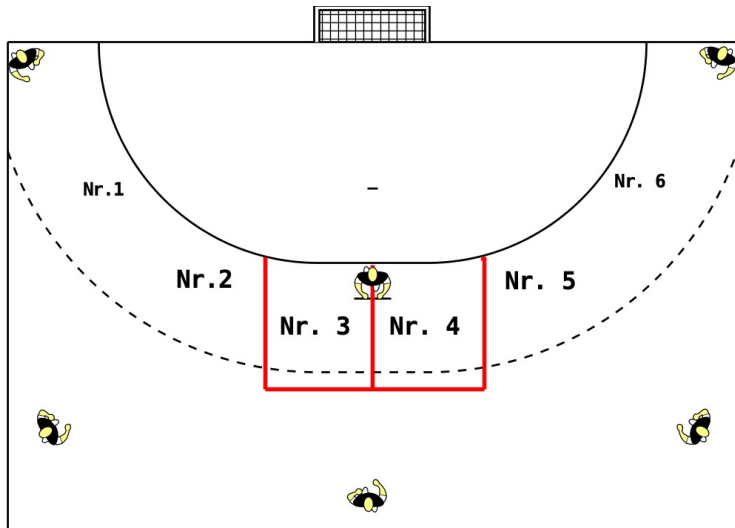
- **Relația 1:1** : Având în vedere ca majoritatea jucătoarelor sunt drepte, **nr. 3 se va regăsi mai des în această situație**: vor lua o poziție mai înaltă – 8 ½-9 m. Vor arăta atacantului doar o singură parte și îl vor conduce unde decidem tactic. Când vor fi atacate, trebuie să încerce să oprească atacantul în zona lor. Trebuie să joace distructiv, încercând să oprească jocul de fiecare dată când se poate. De asemenea, vor încerca să stabilească contact vizual pentru a crea, inclusiv, impact psihologic. Faultul trebuie direcționat către oprirea brațului cu mingea. Sincronizarea ieșirii din dispozitiv trebuie făcută în momentul în care mingea părăsește mâna pasatoarei și se îndreaptă către omul direct. Niciodată pe 6 m! Niciodată pasive sau reactive! Niciodată picioarele paralele!

Atunci când este implicat pivotul:

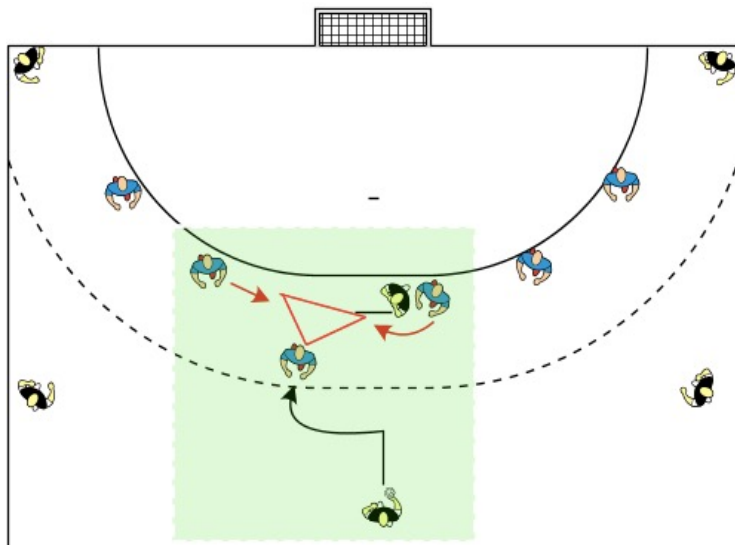
- **Circulația pivotului**: Niciodată prin spate! Vor opri sau vor întârzia deplasarea cât de mult posibil. Astfel, vor da semnal și încredere apărătoarei din zona alăturată că poate face pasul în față.
- **Pivot 2:3/4:5**: Nu vor lăsa pivotul să își câștige poziția dorită. Între 6-8m, pivotul va fi acoperit prin față. În cazul în care pivotul va executa bloc între 8 ½ -9m (mai puțin probabil), se vor retrage rapid și vor acoperi pivotul prin spate. Cel puțin o mână trebuie să fie ridicată pentru a intercepta o eventuală pasă, pentru a ajuta portarul și pentru a umple câmpul vizual al atacantului. În cazul unei aruncări din exteriorul zonei 2 sau 5 -> responsabilitate blocare colț lung. Poziția este cu o mână pe pivot și piciorul opus în poziție diagonală
- **Pivot 3:4**: Spațiu cât mai mic între centrali. Comportamentul împotriva pivotului este identic cu cel descris în situația anterioară. Vor "citi" jucătoarea care intră în acțiune (periculoasă sau nu), intenția, viteza, pașii, poziționarea brațului atacantului și vor acționa în consecință -> dezvoltare gândire tactică. Dacă vor fi atacate clar, atunci jucătoarea a cărei zonă este a tacatava fi cea care va ieși din dispozitiv. În cazul unei jucătoare care atacă pe partea închisă a brațului de aruncare, vor sta mereu compacte.

În funcție de acțiunile tactice folosite de atacul advers, poziția de start va putea suferi modificări. Acest aspect va fi prezentat în capitolul "Răspunsul nostru defensiv împotriva celor mai întâlnite acțiuni tactice"

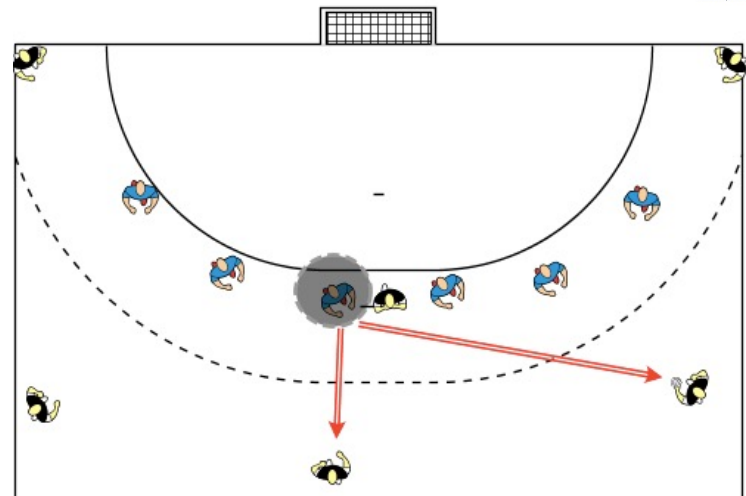
“Spațiul de acțiune”:



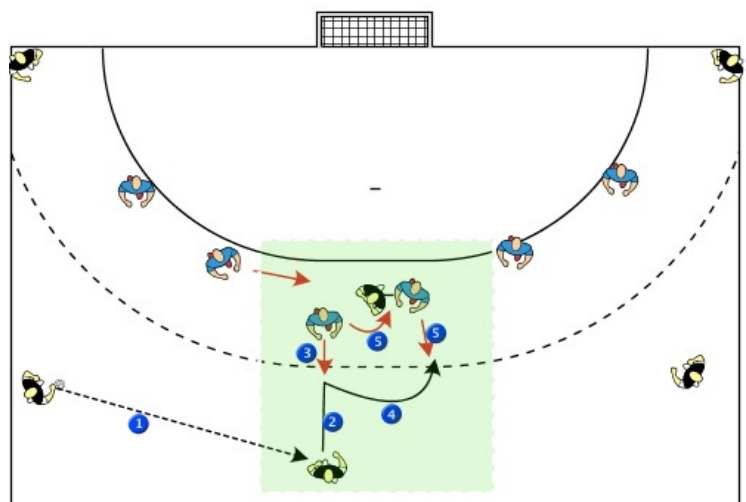
“Triunghi”:



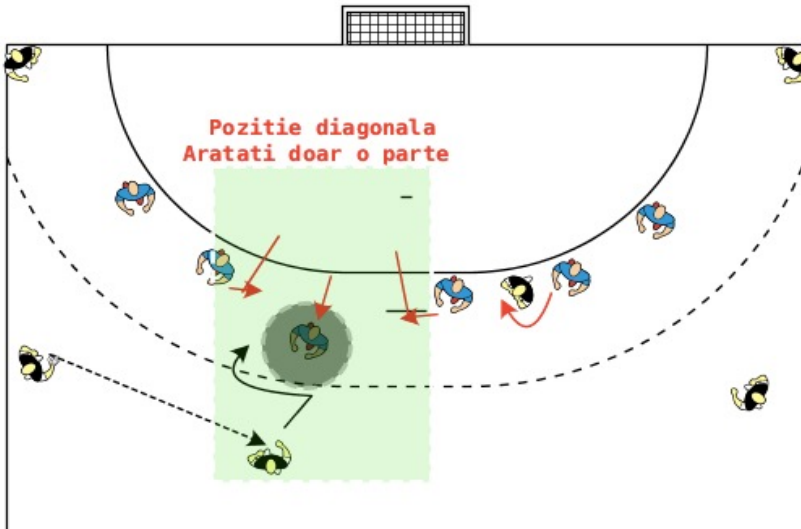
Câmpul vizual:



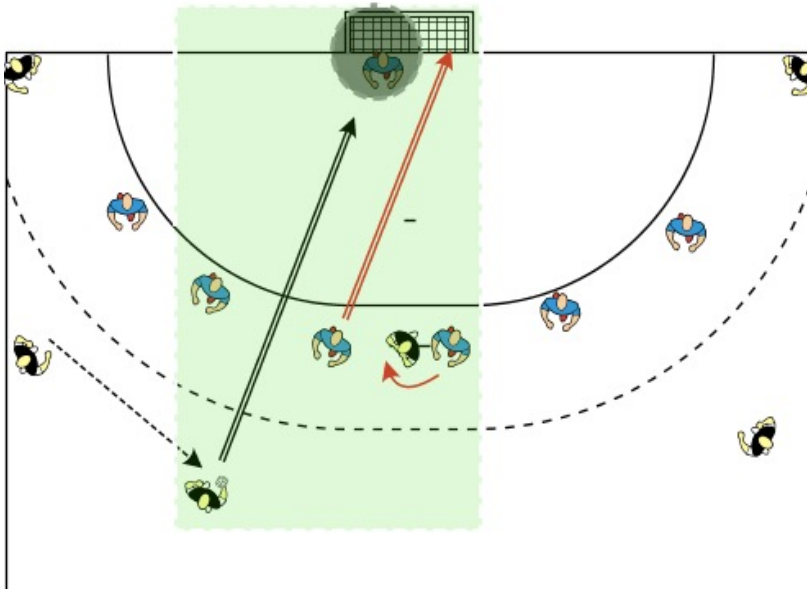
Colaborarea între centrali (pivot 3:4)



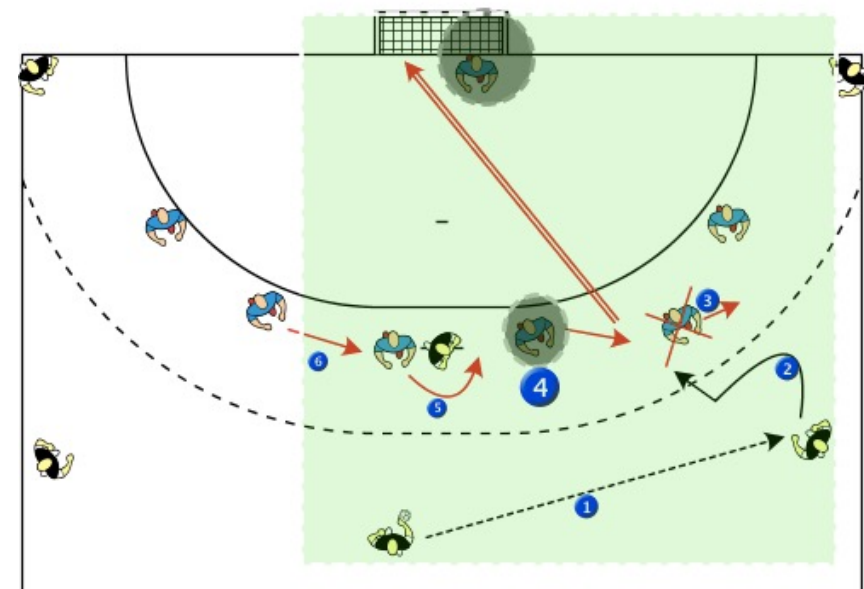
Relația 1:1 (pivot opus)



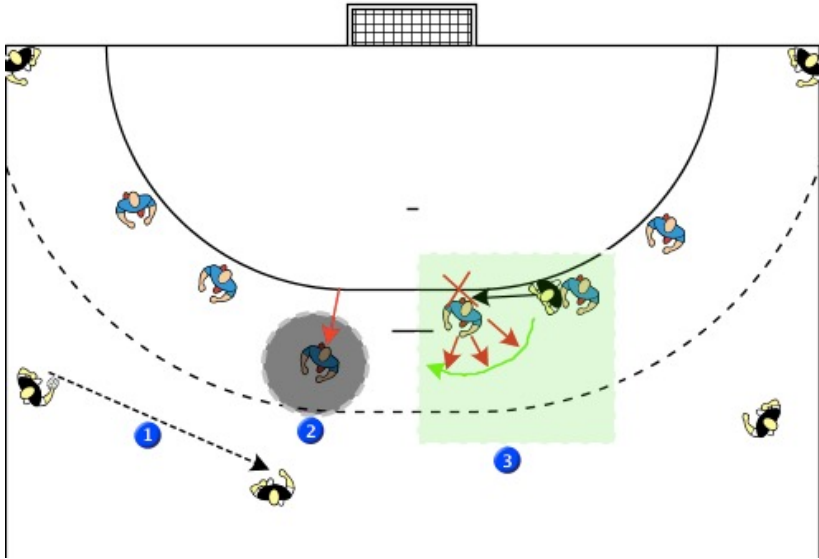
Colaborarea cu portarul: Bloc om direct



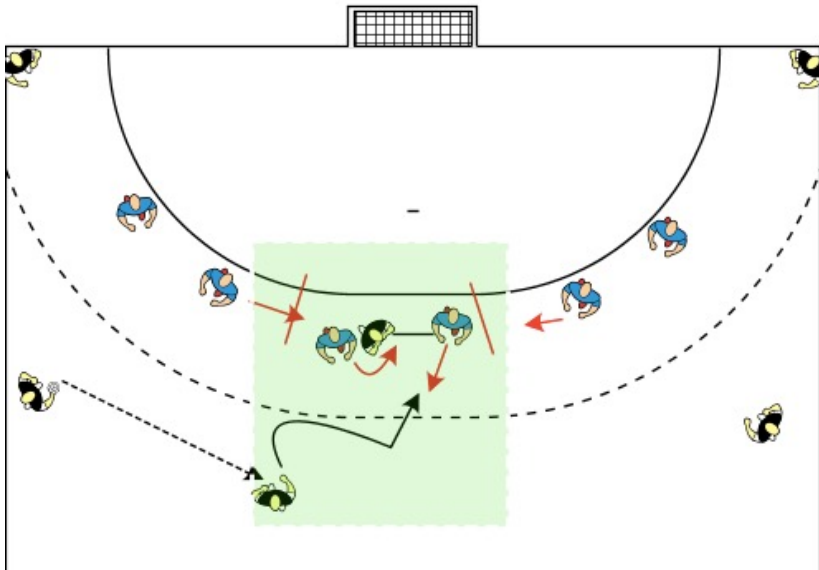
Colaborarea cu portarul: dublare



Circulația pivotului



2:2 cu pivotul – bloc/plecare până în 8.5m



2:2 cu pivotul – blocplecare în 8.5/9m

