

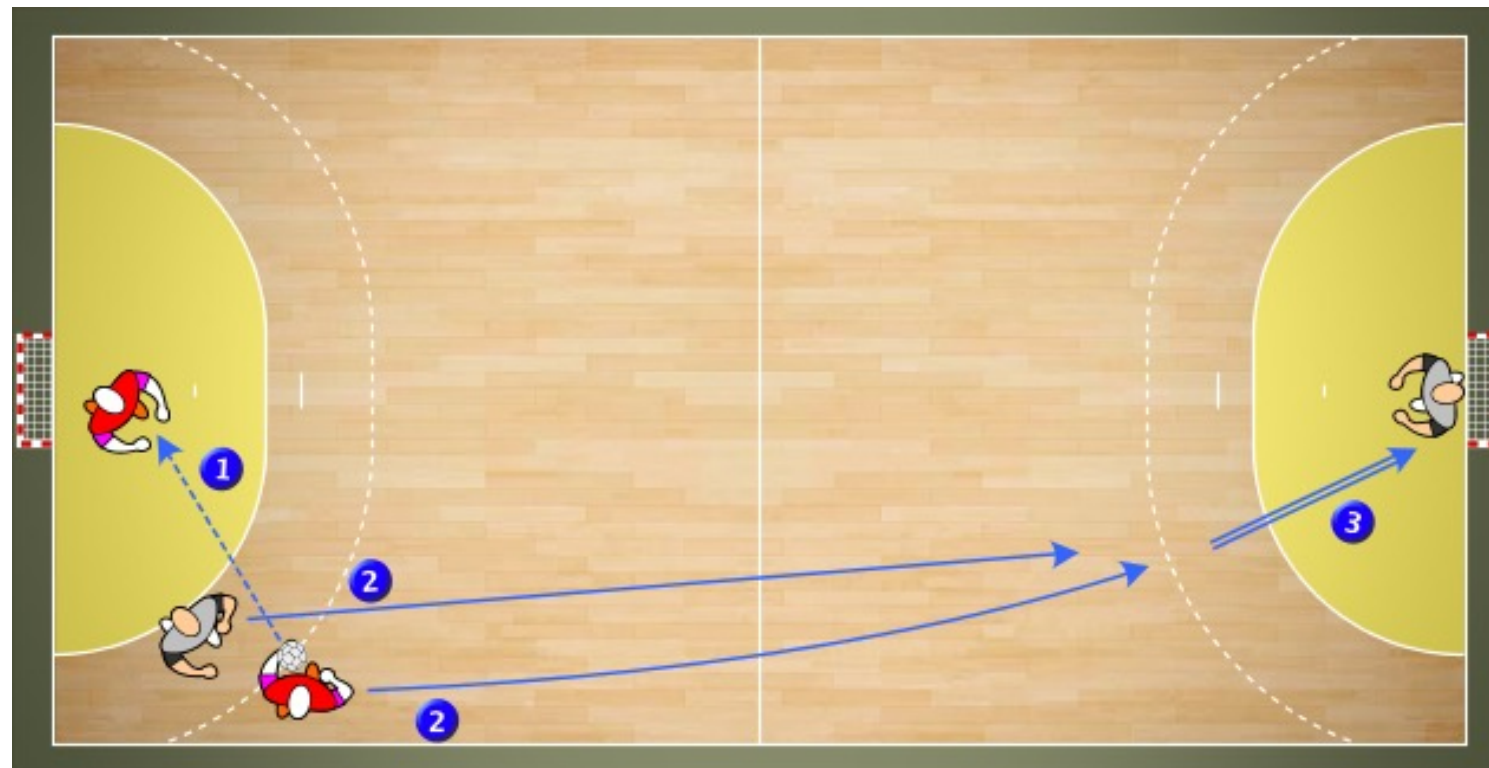
CONTRAATAC
CU REPLIERE
Exerciții

100
ANI DE
HANDBAL

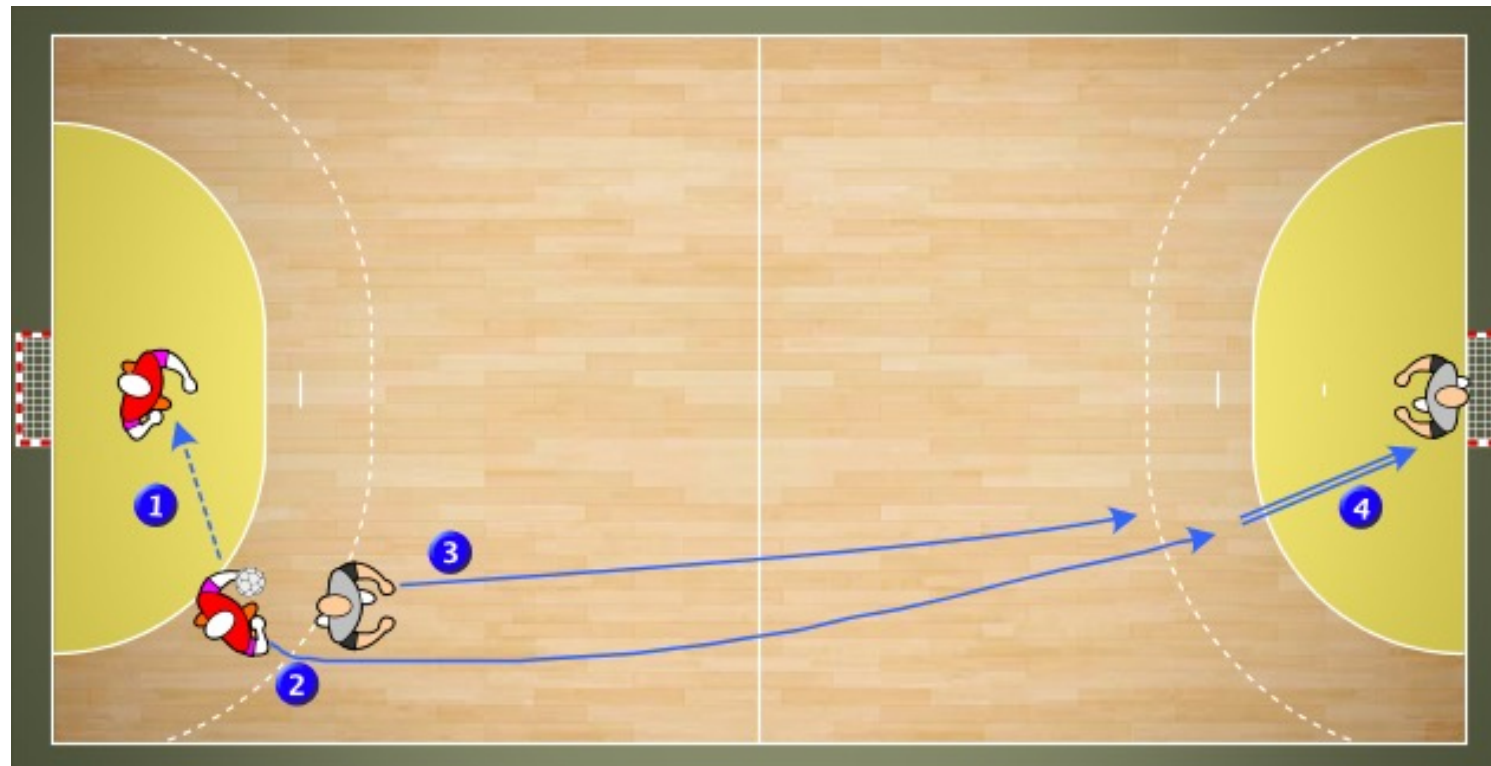


FRH

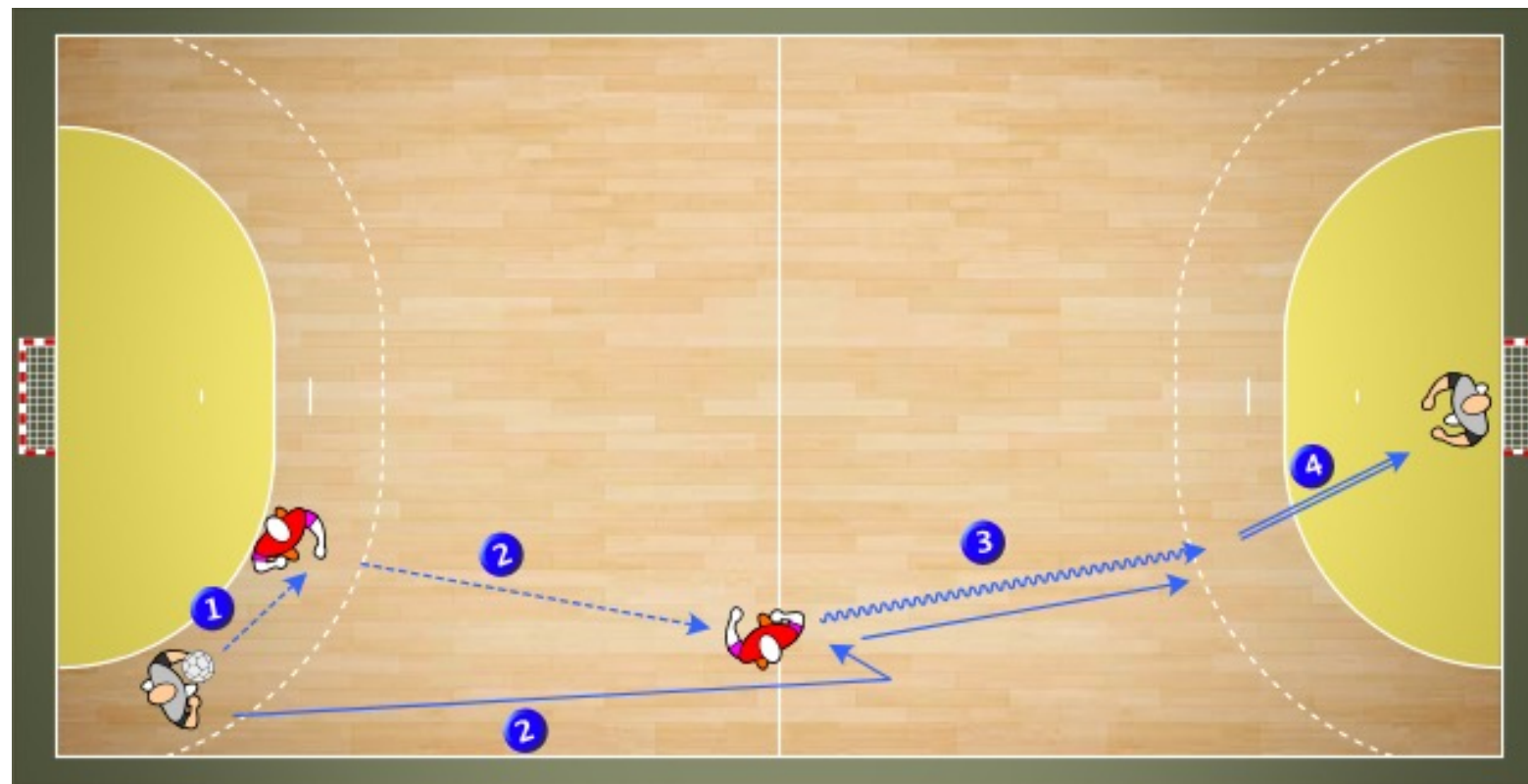
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL



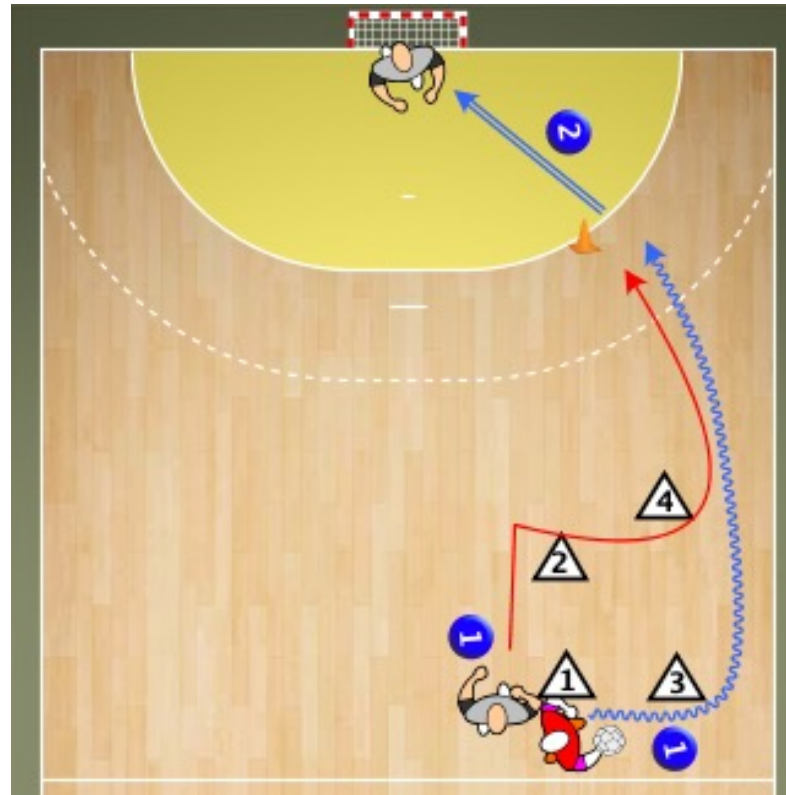
- **Organizare:** 2 la o minge, atacant apărător, portar în fiecare poartă
- **Descriere:** Atacantul este poziționat la semicercul de 9m, apărătorul cu un picior pe semicercul de 6m. Atacantul pasează mingea portarului și aleargă în cea mai mare viteză către poarta adversă. Portarul lansează contraatacul vârfului, care aruncă la poartă.
- **Observații:** Apărătorul poate începe replierea doar în momentul în care atacantul pornește alergarea. Deși pornește cu un deficit de 3m, apărătorul trebuie să alerge în cea mai mare viteză, pentru a pune presiune pe atacant.



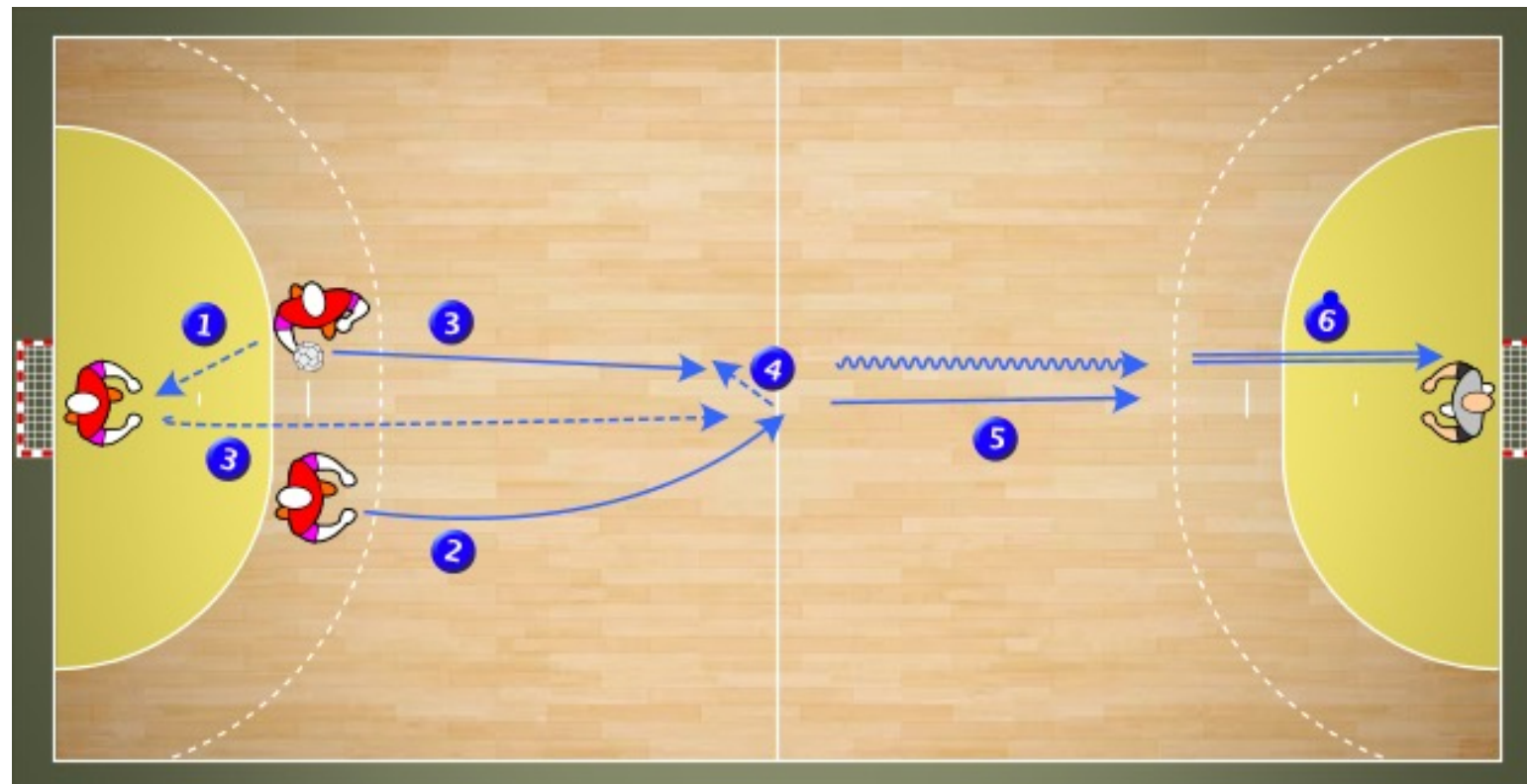
- **Organizare:** 2 la o minge, atacant apărător, portar în fiecare poartă
- **Descriere:** Atacantul este poziționat la semicercul de 6m, apărătorul la semicercul de 9m, în fața acestuia, cu fața la direcția de alergare. Atacantul pasează mingea portarului și aleargă în cea mai mare viteză către poarta adversă. Portarul lansează contraatacul vârfului, care aruncă la poartă.
- **Observații:** Apărătorul poate începe replierea doar în momentul în care atacantul a trecut prin dreptul acestuia. Se urmărește câștigarea primplan-ului de către atacant, precum și precizia pasei de la portar către coechipier.



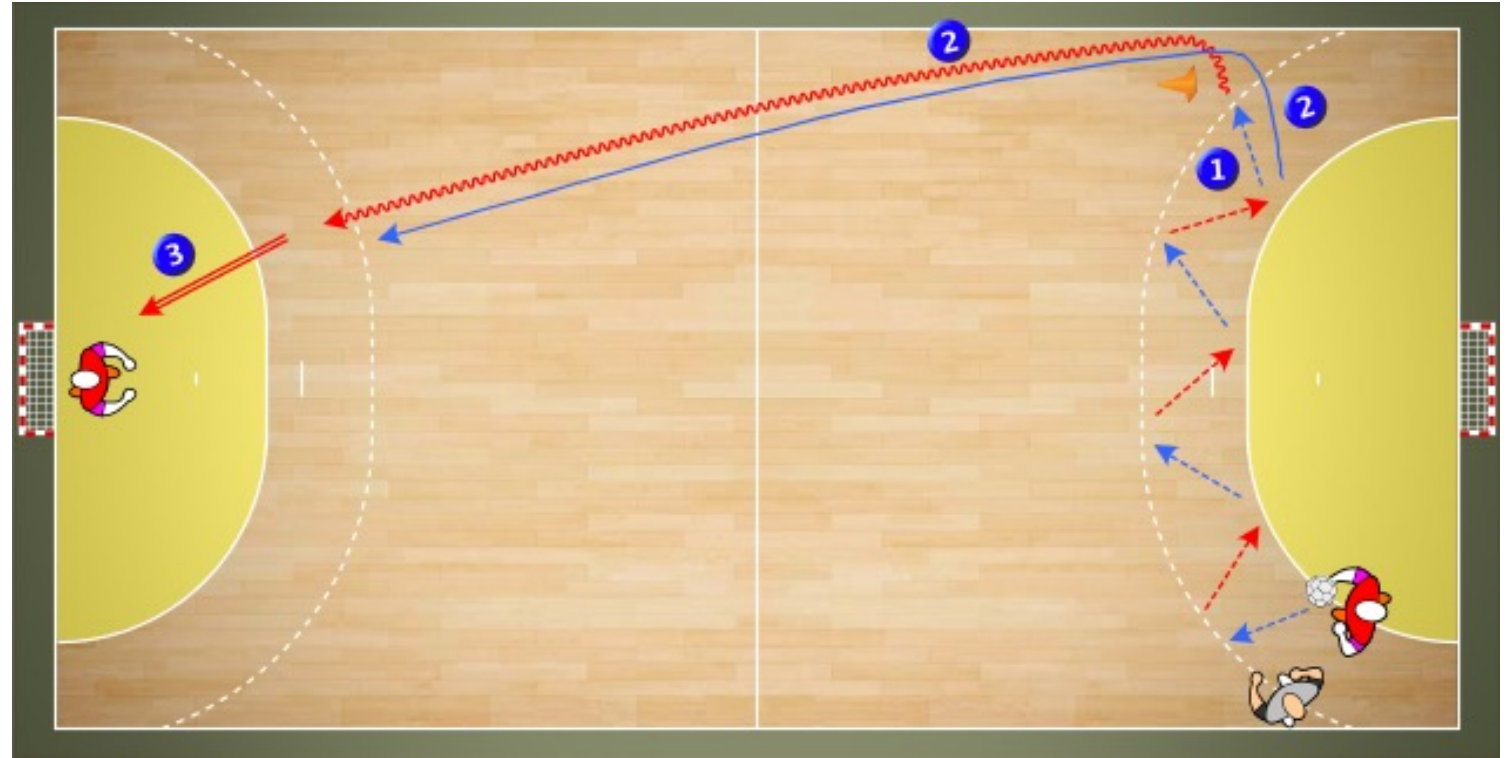
- **Organizare:** Doi atacanți contra un apărător. Un atacant se află la semicercul de 6m, celălalt la centrul terenului. Apărătorul se află la același semicerc de 6m cu atacantul, la o distanță de 3m în lateral. Portar în poarta opusă.
- **Descriere:** Apărătorul se află în primă instanță în posesia mingii. Acesta pasează mingea adversarului de la semicerc și aleargă în cea mai mare viteză către atacantul aflat la centrul terenului. Atacantul care a primit mingea o pasează rapid coechipierului de la centrul terenului care poate pleca în dribling în viteză către poartă doar atunci când intră în posesia mingii. Apărătorul încearcă să oprească acțiunea jucătorului cu minge. Dacă nu reușește, va însoți atacantul astfel încât aruncarea să se realizeze sub adversitate.
- **Observații:** Exercițiul se poate desfășura în același timp și pe cealaltă parte a terenului, în sens invers. După fiecare acțiune, jucătorii fiecărei grupe schimbă locurile între ei.



- **Organizare:** 2 la o minge, atacant-apărător. Portar în poartă. 4 jaloane delimitează o figură geometrică cu distanța între jaloanele 1,3 și 2, 4 de 3m, distanța între jaloanele 1 și 2 de 4m, iar distanța între jaloanele 3 și 4 de 4,5m. Jalonul 5 este dispus la semicercul de 6m, delimitând spațiul de acțiune.
- **Descriere:** Atacantul cu minge și apărătorul sunt poziționați spate în spate în dreptul jalonului 1. La semnal sonor, atacantul face dribling în viteză spre poarta adversă, ocolind jalonul 3, iar apărătorul aleargă în cea mai mare viteză ocolind jaloanele 2 și 4.
- **Observații:** Apărătorul, fie reușește să-l ajungă pe atacant și să-i oprească acțiunea, fie îl presează astfel încât unghiul de aruncare al acestuia să fie cât mai mic.

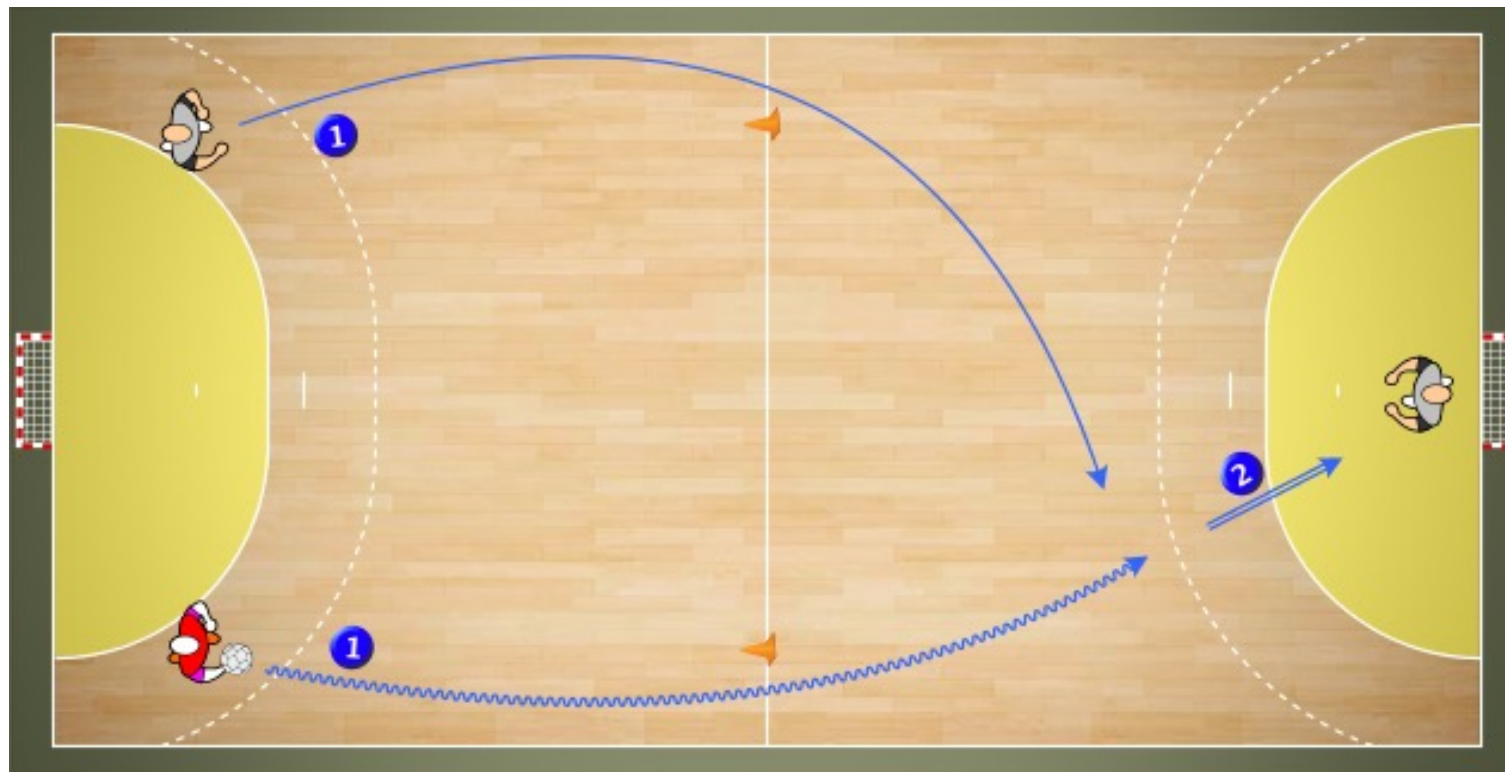


- **Organizare:** Cupluri de posturi cu minge (C-P, I-P, ES-ED). Portar în fiecare poartă.
- **Descriere:** Interul și pivotul se află în apropierea propriului semicerc de 6m. Interul pasează mingea la portar. În acest timp, pivotul aleargă la centrul terenului și ia poziția pentru repunerea mingii de la centru după gol (un picior pe linie, orientat cu fața către propriul portar). Când portarul pasează mingea pivotului, interul pornește alergarea în cea mai mare viteză spre centrul terenului. Pivotul repune mingea interului, după care se transformă în apărător. Interul continuă alergarea cu dribling. Se joacă relația de 1:1 cu finalizare.
- **Observații:** Pivotul pasează mingea interului când acesta se află la maxim 2 m depărtare și fără a-i încetini viteza. Se urmărește finalizarea după repunerea rapidă de la centru sub presiunea apărătorului activ

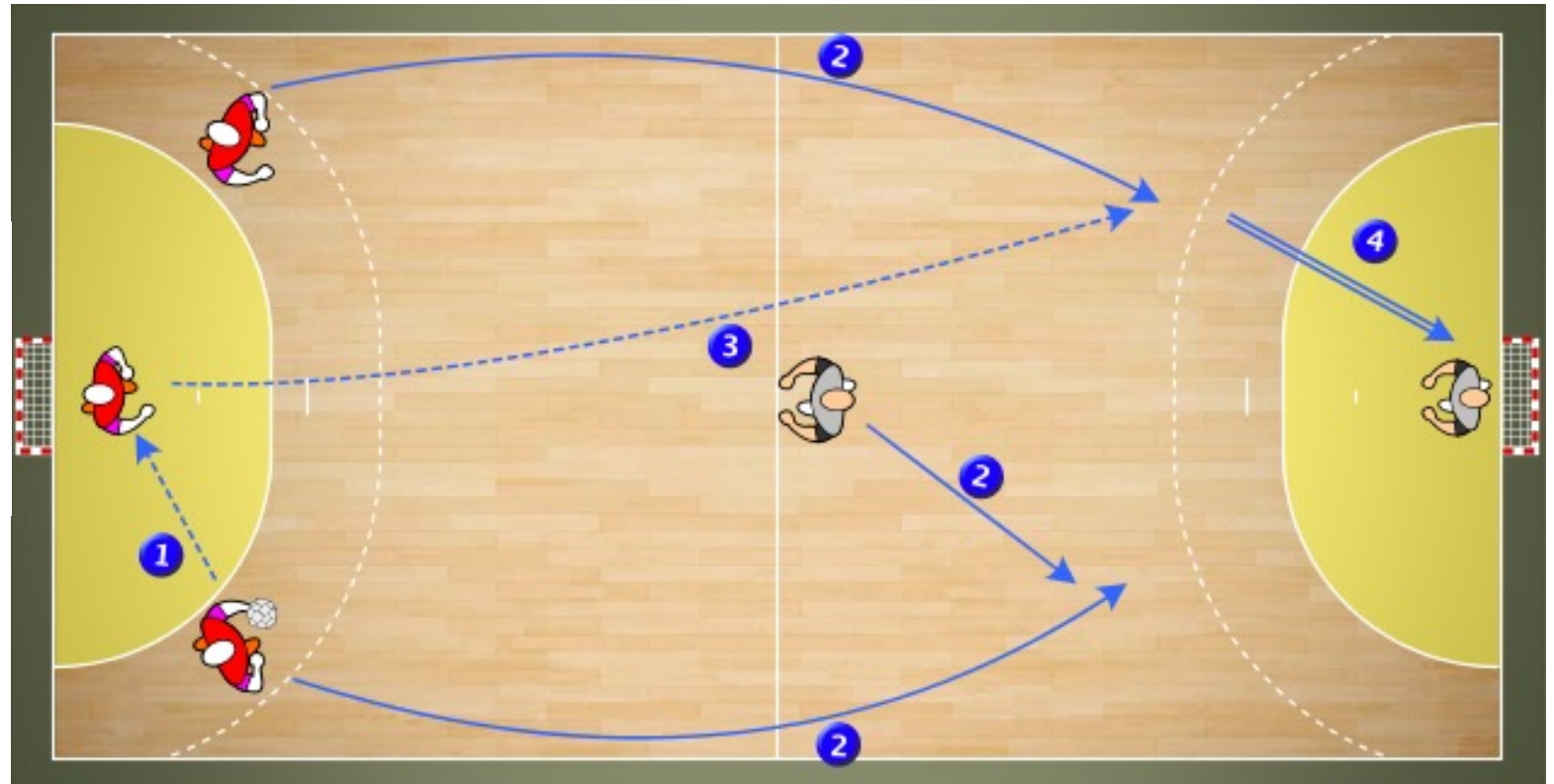


Organizare: 2 la o minge, atacant-apărător. Atacantul se află la semicercul de 9m, apărătorul la semicercul de 6m. Ambii jucători sunt poziționați lateral unul de celălalt. Portar în poarta opusă. Un jalon așezat în fața atacantului, pe partea opusă a terenului.

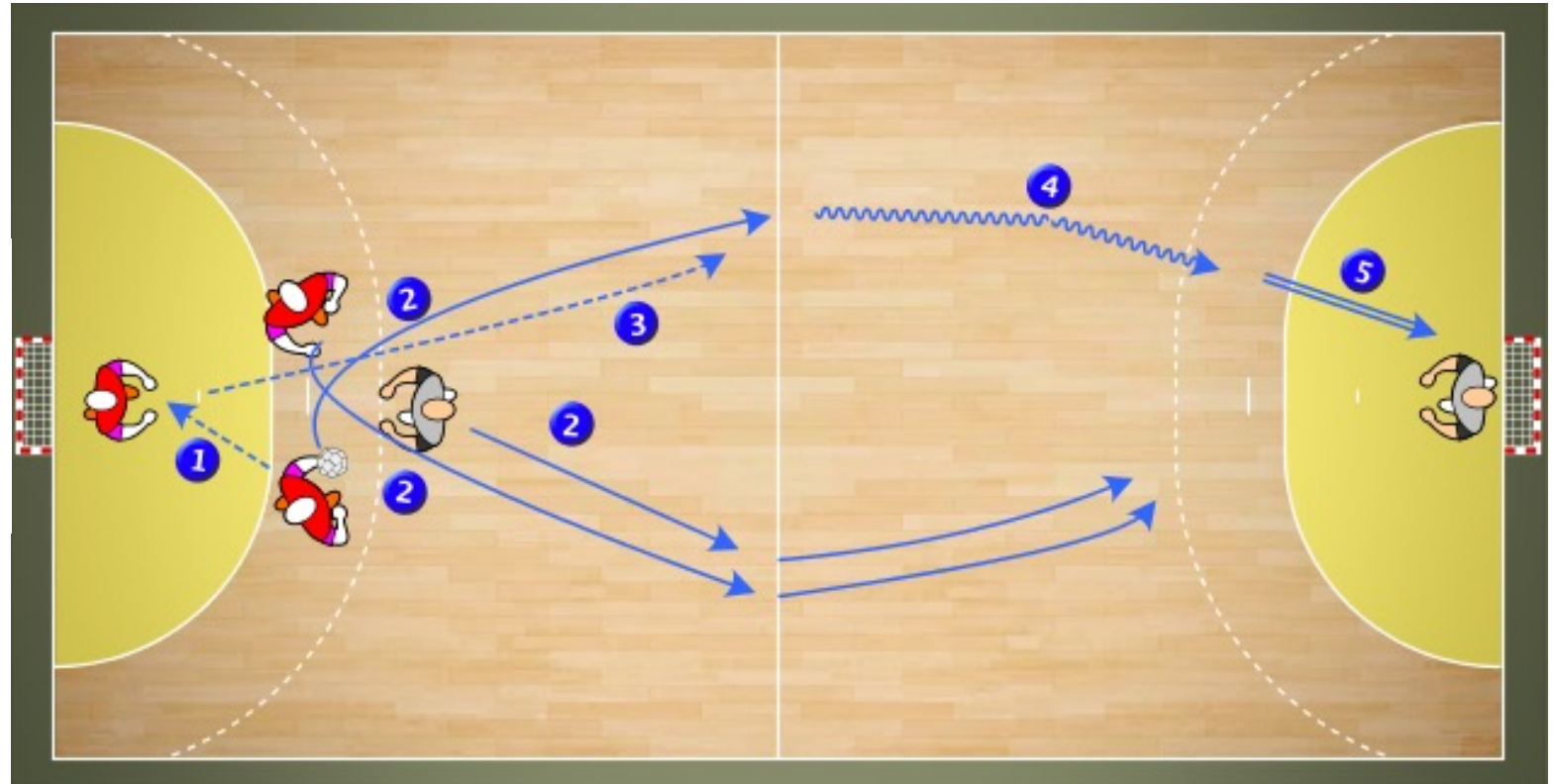
- **Descriere:** Cei doi jucători pasează mingea în viteză pe toată lungimea semicercului de 9m. Ultima pasă va fi dată de către apărător, atacantului. Acesta face dribling în mare viteză spre poarta opusă, ocolind jalonul prin exterior. Apărătorul face repliere, încercând să ajungă atacantul și să-i oprească acțiunea.
- **Observații:** Apărătorul se deplasează de-a lungul semicercului de 6m și poate începe repliere doar în momentul în care a dat ultima pasă către atacant.



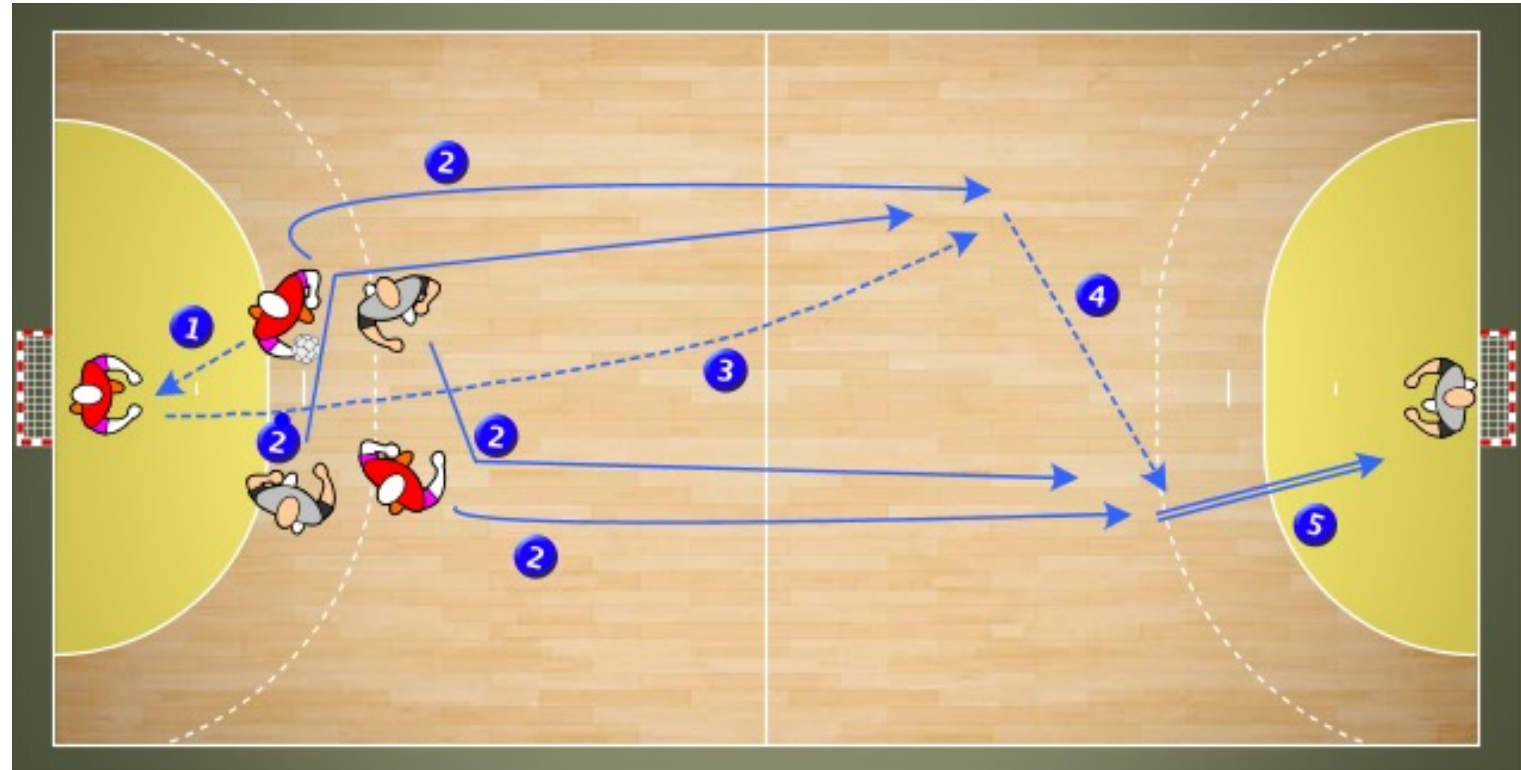
- **Organizare:** 2 la o minge pe ES și ED, un jucător este atacant, celălalt apărător. Portar în poarta din jumătatea opusă a terenului. 2 jaloane dispuse la centrul terenului, în fața celor doi jucători
- **Descriere:** Atacantul cu minge alege singur momentul în care pornește driblingul în viteză către poarta adversă, ocolind prin exterior jalonul. Apărătorul are voie să facă repliere doar în momentul în care atacantul face prima mișcare. Replierea se realizează ocolind jalonul din față prin exterior.
- **Observații:** Apărătorul fie reușește să-l ajungă pe atacant și să-i oprească acțiunea, fie îl presează astfel încât aruncarea să se realizeze în condiții de adversitate. Jalonul din fața apărătorului poate fi mutat 1-2m spre centrul terenului, dacă se urmărește jucarea relației de 1 la 1 în jumătatea adversă.



- **Organizare:** 2 atacanți cu o minge, contra unui apărător. Atacanții la semicercul propriu de 6m, apărătorul la centrul terenului, cu fața către cei 2 atacanți. Portar în fiecare poartă.
- **Descriere:** Jucătorul aflat în posesia mingii pasează portarului. După pasă, ambii atacanți aleargă pe contraatac, cât mai aproape de liniile laterale ale terenului. Apărătorul alege adversarul pe care îl va marca. Portarul pasează mingea jucătorului demarcat, care finalizează.
- **Observații:** Apărătorul poate acționa doar în jumătatea proprie de teren și poate oricând să se mute în marcaj la celălalt atacant. Portarul poate pasa mingea doar în jumătatea adversă de teren. Atacantul care primește mingea de la portar mai poate da maxim o pasă până la finalizare



- **Organizare:** 2 atacanți și un apărător cu o minge. Câte un portar în fiecare poartă
- **Descriere:** Atacanții se află la semicercul de 6m, apărătorul la semicercul de 9m, cu spatele la direcția de alergare. După ce mingea este pasată la portar de unul dintre atacanți, aceștia efectuează un schimb de locuri fără minge și pornesc pe contraatac. Apărătorul își alege unul dintre atacanți cu care face replierea. Portarul pasează mingea jucătorului demarcat. În continuare se joacă relația de 2 contra 1, cu finalizare.
- **Observații:** Se urmărește capacitatea de decizie a portarului, pasa acestuia putând să fie atât scurtă, cât și în jumătatea adversă. Apărătorul poate să se mute de la un atacant la celălalt, astfel încât să poată împiedica finalizarea.



- **Organizare:** 2 atacanți și 2 apărători la o minge. La 6m se poziționează un atacant și un apărător, la 9m ceilalți 2. Portar în fiecare poartă.
- **Descriere:** Atacantul aflat la semicercul de 6m are mingea și pasează portarului. În același moment, ambii atacanți pornesc în cea mai mare viteză către poarta adversă. Apărătorii fac repliere, împărțindu-și oamenii. Portarul pasează mingea atacantului demarcat. Se joacă relația de 2:2 cu finalizare.
- **Observații:** Se urmărește demarcarea atacanților în viteză, precum și viteza de decizie a portarului. Apărătorii trebuie să stabilească în prealabil ce jucători vor marca