

INDIVIDUALIZAREA PIVOTULUI



100
ANI DE
HANDBAL

The logo features the number '100' in a large, bold, dark blue font. A dark blue banner with white text 'ANI DE' is positioned across the middle of the zeros. Below the banner, the word 'HANDBAL' is written in a bold, dark blue font. A small Romanian flag is integrated into the letter 'H'.

FRH

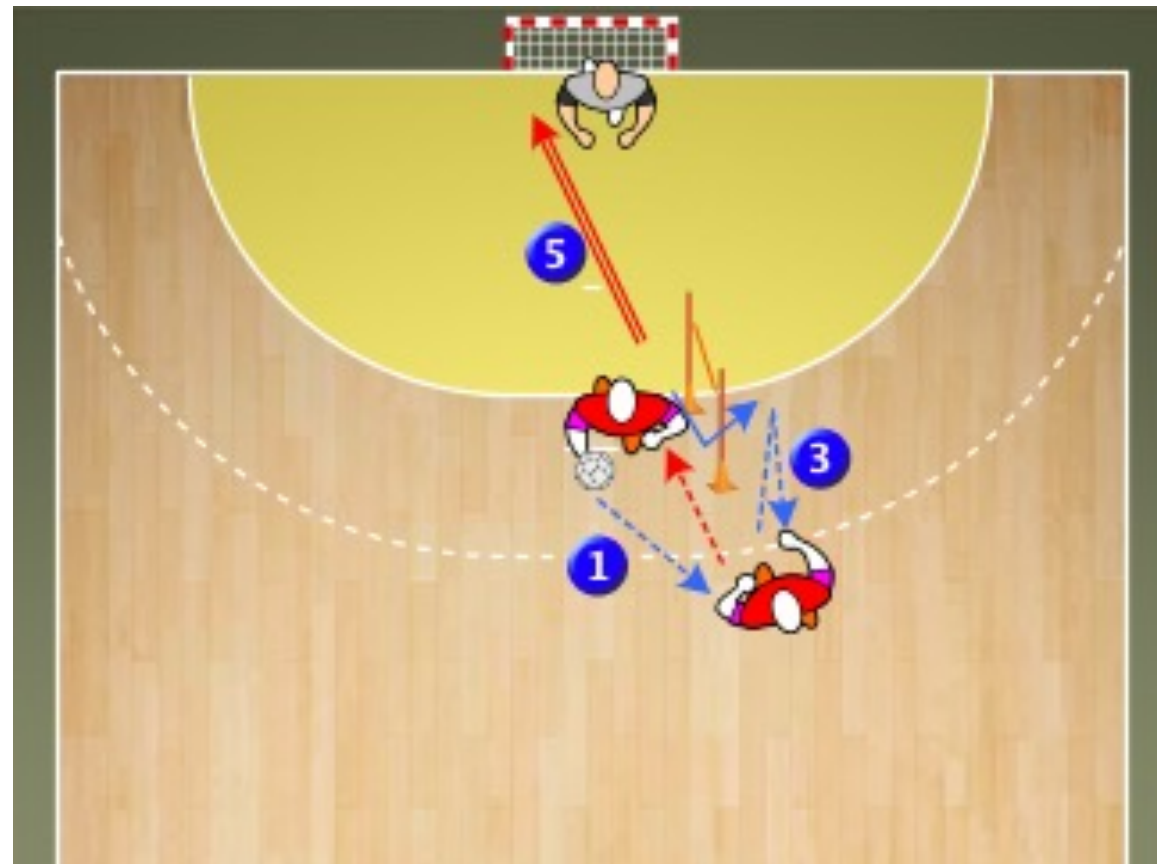
The logo for the Romanian Handball Federation (FRH) consists of the letters 'FRH' in a bold, dark blue, sans-serif font. A small Romanian flag is positioned to the right of the letter 'H'.

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Organizare: Piv poziționat la semicercul de 6m, cu spatele la poartă. 2 jaloane înalte sunt unite printr-o bară înălțată la nivelul umerilor pivotului și așezate conform imaginii. Un C cu rol de pasator este poziționat la semicercul de 9m, pe linia celor 2 jaloane. Portar în poartă.

Descriere: Piv pasează mingea cu mâna dreaptă, execută un pas în lateral, între cele 2 jaloane și coboară nivelul astfel încât să treacă pe sub bară, prinde mingea cu cealaltă mână, repasează. Se execută 3-4 treceri pe sub bară până la întoarcere și aruncare.

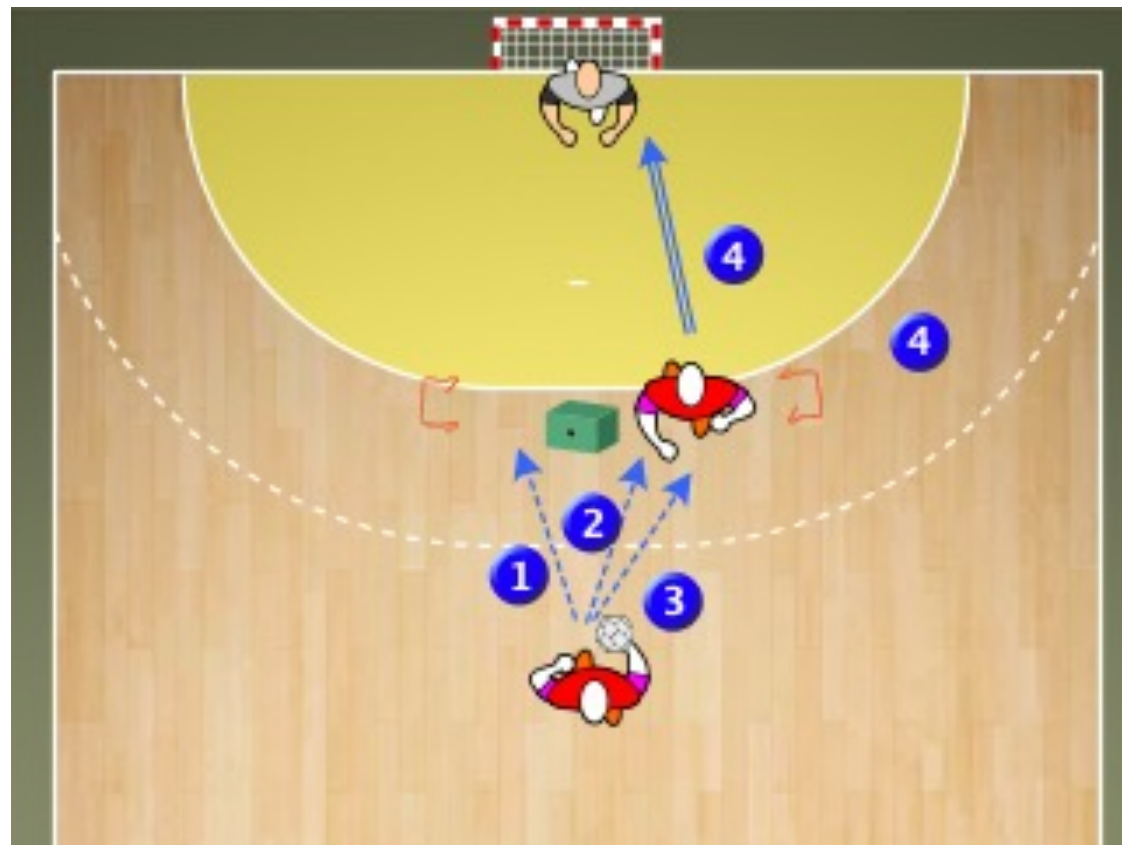
Observații: Prinderea și pasarea mingii se realizează întotdeauna cu brațul cel mai îndepărtat de jalon.



Organizare: Piv în zonă centrală, un jucător cu rol de pasator cu mingea, portar în poartă. 2 gardulețe înainte la semicercul de 6m, la 5-6m distanță între ele. Un stepper în mijloc.

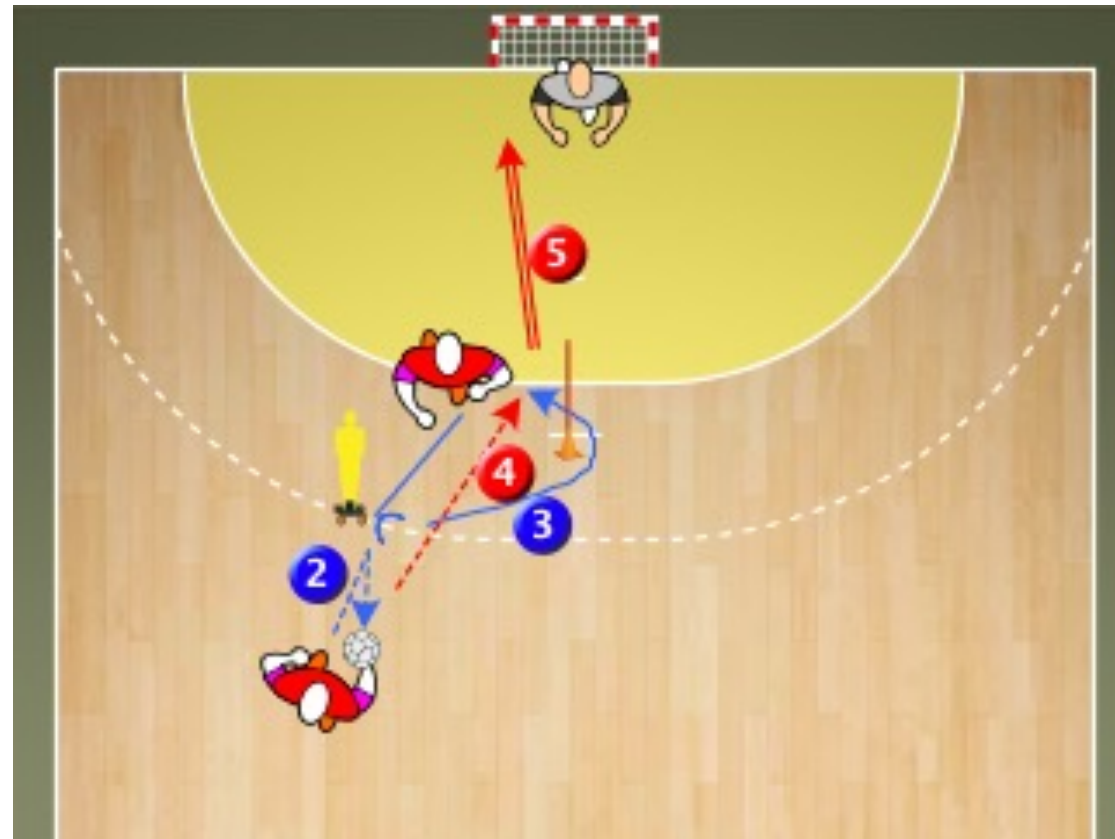
Descriere: Piv este poziționat lateral de stepper. Se deplasează spre dreapta astfel: pășire pe stepper (drept-stâng), coborâre, prindere minge, repasare, deplasare în poziție fundamentală la garduleț, săritură înainte și înapoi, deplasare laterală, pășire pe stepper (stâng-drept), prindere minge, repasare, deplasare în poziție fundamentală la garduleț, săritură înainte și înapoi, deplasare laterală, prindere minge, întoarcere spre poartă folosind pașii pivotului și aruncare din săritură.

Observații: Prinderea mingii de către pivot se realizează cu o mână (mâna de pe partea deplasării).



Organizare: Piv poziționat la semicercul de 6m cu spatele la poartă. Un IS cu rol de pasator. Portar în poartă. Un manechin este poziționat pe AID avansat și un jalon dispus pe linia de 7m, conform imaginii.

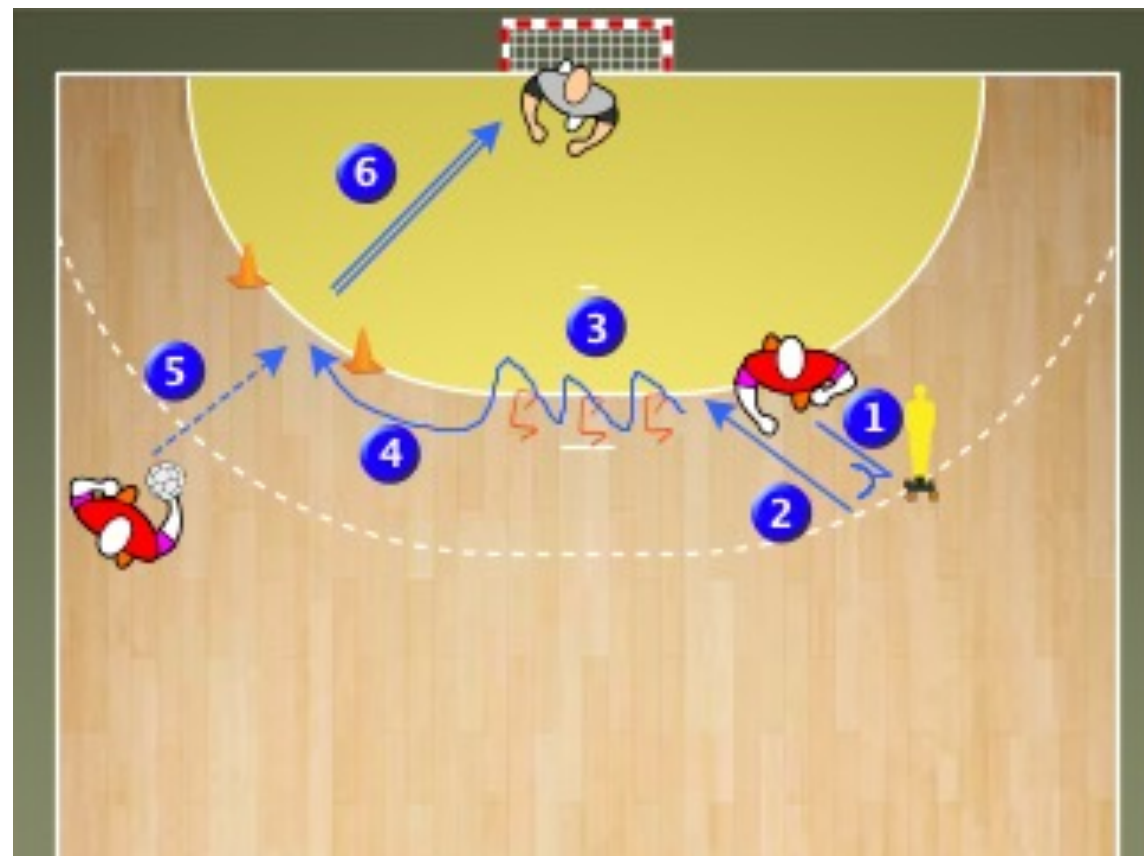
Descriere: Piv iese și realizează blocajul intern al AID, moment în care primește mingea de la IS și o repasează din aceeași poziție. După pasare aleargă în cea mai mare viteză, ocolește jalonul și se poziționează la semicercul de 6m. IS angajează Pic cu o pasă cu pământul. Acesta se întoarce folosind unul dintre pașii pivotului și aruncă la poartă din săritură.



Organizare: Piv poziționat la semicercul de 6m cu spatele la poartă. Un IS cu rol de pasator. Portar în poartă. Un manechin este poziționat pe AIS avansat, 3 gărdulețe scunde și 2 jaloane sunt dispuse conform figurii.

Descriere: Piv iese și realizează blocajul intern al AIS. Coboară oblic spre înapoi la semicerc și pășește în cea mai mare viteză lateral spre dreapta peste gărdulețe (drept-stâng între fiecare gărduleț). Continuă cu alergare de viteză în spațiul delimitat de cele două jaloane unde primește o pasă cu pământul de la IS și aruncă la poartă din săritură.

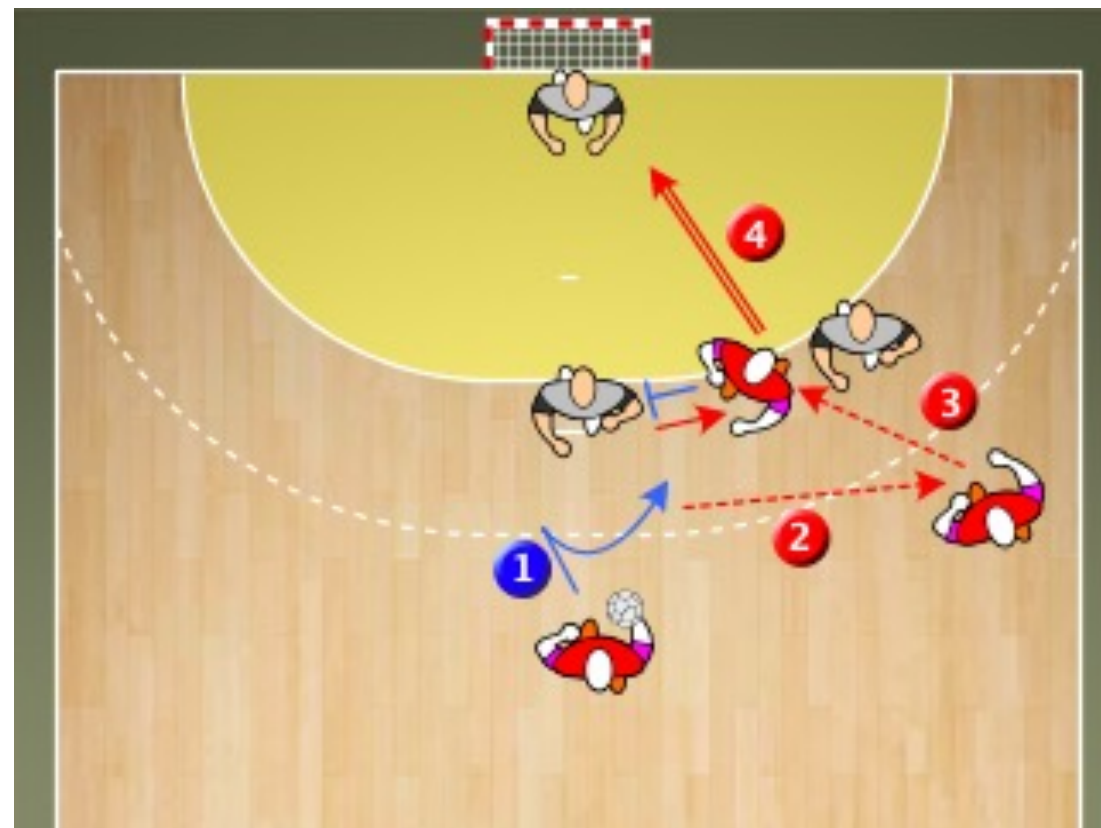
Observații: Toate tipurile de deplasare se realizează în viteză maximă. Blocajul AIS se menține pentru 2 sec.



Organizare: C cu minge, ID și Piv între ACS și AIS semiactivi. Portar în poartă.

Descriere: Când C se află în posesia mingii, Piv se află pe AIS. C pătrunde spre poartă și pasează mingea la ID. În același timp cu pasa, Piv se mută cu blocaj pe ACS. ID angajează pivotul cu o pasă cu pământul, care aruncă la poartă din săritură.

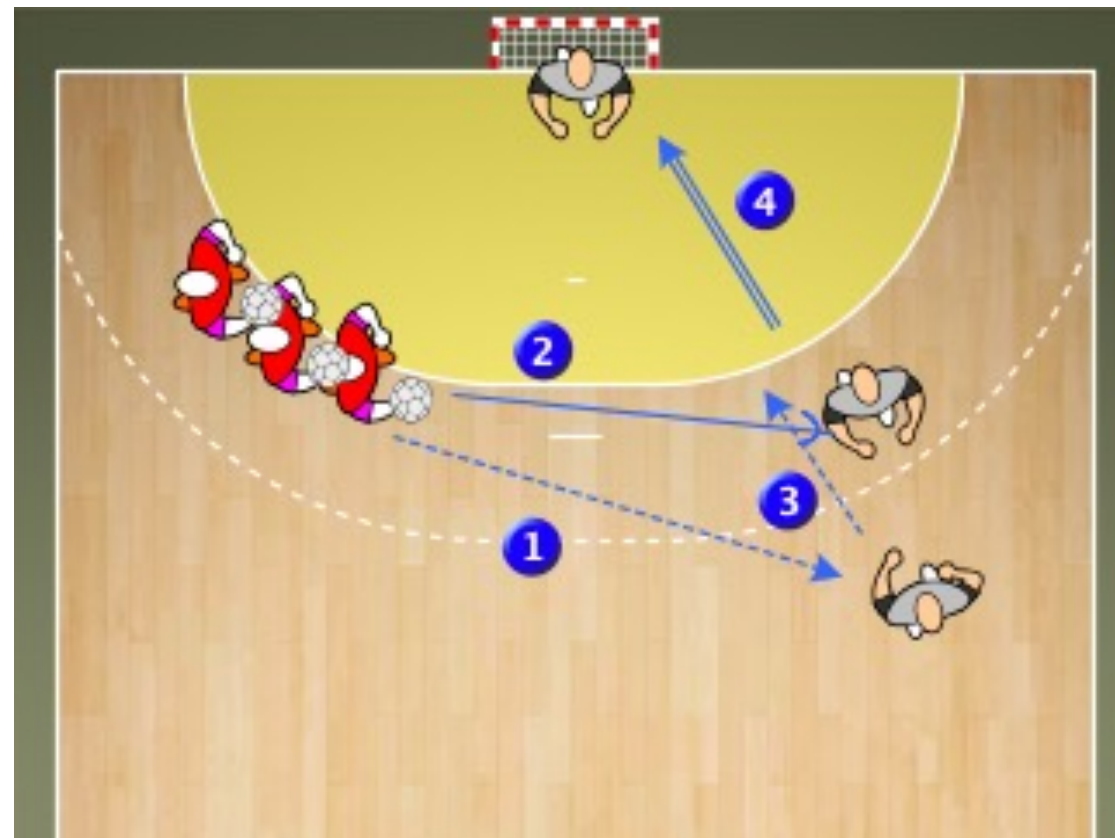
Observații: Se urmărește sincronizarea mutării blocajului de pe un apărător pe celălalt cu pasa între jucătorii de la 9m.



Organizare: Piv cu minge poziționat la nivelul AID. ID cu rol de pasator. În apărare, AIS este semiactiv și este poziționat la 8m de poartă. Portar în poartă.

Descriere: Piv pasează mingea ID și aleargă în cea mai mare viteză către AIS. Execută blocaj-plecare din blocaj, este angajat de către ID și aruncă la poartă din săritură.

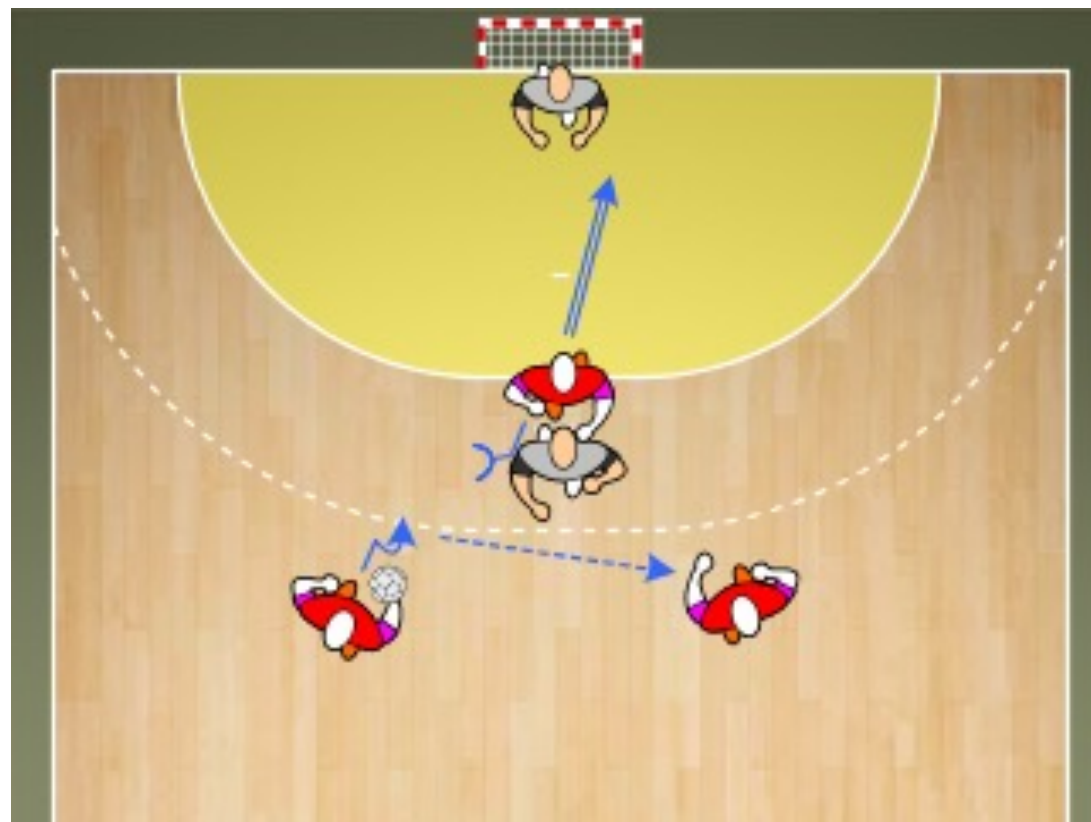
Observații: Alergarea pivotului este în cea mai mare viteză, astfel încât ID să nu fie nevoie să aștepte pentru angajare.



Organizare: Un apărător poziționat în dreptul liniei de 7m, Piv în spatele acestuia. Doi jucători de 9m la o minge, aflați la o distanță de 6m între ei. Portar în poartă.

Descriere: Jucătorii de 9m efectuează pasare în pătrundere spre poartă. De fiecare dată când un jucător este în posesia mingii, Piv încearcă să realizeze blocajul exterior pe partea acestuia, astfel încât să ia prim-planul. După 3-6 pase, unul dintre jucătorii de 9m angajează Piv cu pământul. Piv aruncă la poartă din contact cu apărătorul.

Observații: Piv și apărătorul se pot deplasa maxim 1m stânga-dreapta. Piv poate fi angajat doar dacă a reușit să ia prim-planul



RECOMANDĂRI:

- În locul unor sesiuni speciale de individualizare de 45-60 minute, alegeți secțiuni de 12-15 minute, inserate în 3-4 antrenamente din programul săptămânal obișnuit, care să cuprindă 3-4 exerciții de individualizare. Eliminați astfel suprasolicitarea brațului de aruncare.