

*H.C. DUNĂREA BRAILA
LIGA NATIONALĂ
RAPORT DE ACTIVITATE PE
TRIMESTRUL III- 2023*





RAPORT DE ACTIVITATE
PENTRU ECHIPA
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
LIGA NATIONALA
01.07.2023 - 31.09.2024

Echipa de Liga Nationala ,Handbal Club Dunarea Braila ,in urma clasarii pe locul 4 la sfarsitul sezonului 2022 – 2023 ,s-a calificat pentru a participa in turul preliminar din European Handbal League.

Prin urmare in acest sezon nou competitional 2023 -2024 echipa urmeaza sa joace in 2 competitii majore ,Liga Florilor si Cupele Europene ,cu meciuri din 3 in 3 zile si deplasari lungi ,in tara si in strainatate.Pentru acest lucru ,echipa a trebuit sa fie intarita ,prin aducerea unor sportive de valoare ,obisnuite cu handbalul de nivel inalt. Asadar au fost transferate la echipa ,urmatoarele sportive :

1. Katarina Jezic – pivot ,castigatoare de Liga Campionilor
2. Popa Andreea – centru ,componenta de Lot National
3. Kira Trusova – portar ,medaliata la Europene
4. Teodorescu Paula – portar ,componenta de Loturi Nationale si o mare experienta in Liga Florilor.

De asemenea au fost cooptate in pregatiri si 2 sportive tranferate la echipa de tineret a clubului , Mohamad Mariam si Cristea Ana Maria .

Reunirea lotului a avut loc in data de 10.07.2023 ,la Braila urmand ca in prima saptamana sa fie rezolvate problemele organizatorice ,analize medicale ,vize medicale ,echipament ,sedinta foto dar si antrenamente de acomodare la efort.Sportivele au avut un program de pregatire pentru perioada de vacanta ,conceput si urmarit de preparatorul fizic ,Mitachi Lavinia.Acest program a avut scopul ,ca in momentul reunirii lotului ,sportivele sa fie la un nivel bun de pregatire fizica ,pentru a evita problemele legate de accidentari.

Programul de pregătire fizică generală și specifică a fost conceput pentru a se desfășura pe plan local ,pe stadion ,sala de forță și sala de handbal ,urmand ca echipa să participe și să joace la mai multe turnee ,cat mai multe jocuri de pregătire ,pentru omogenizarea lotului și integrarea jucătoarelor noi.

PERIOADA PREGATITOARE

1.Pregătire fizică generală

În total au fost alocate 50 de zile de pregătire ,pana la începerea campionatului ,din care primele 2 săptămâni au vizat Pregătirea fizică generală și testarea sportivelor pentru a stabili nivelul lor de pregătire fizică ,adica ce au lucrat în vacanță.

Microciclu de pregătire (săptămânal) a prevăzut 2 antrenamente pe zi ,în 2 zile consecutive ,iar în cea de-a treia zi un singur antrenament ,cu o zi liberă la sfârșitul săptămânii pentru refacere.Antrenamentele au fost cu caracter fizic ,vizand creșterea capacității de efort aerobă și a forței musculare ,adica dezvoltarea principalelor calități motrice vizate în această etapă ,rezistență și forță generală.

Sportivele au fost testate și din punct de vedere fizic ,pentru viteză ,rezistență ,detență dar și pentru stabilirea puterii maxime în sala de forță. Volumul de lucru a fost în total de 34 de ore de antrenament ,în cele 2 săptămâni ,alocate în majoritate pregătirii fizice ,testarilor și refacerii.(80 % pregătire fizică , 10 % teste , 10 % refacere)

În data de 27 și 28 ,au fost efectuate și 2 jocuri de pregătire cu CS Activ Prahova Ploiești din Divizia A ,pentru a putea intra în

perioada urmatoare de pregatire specifica. Ambele jocuri au fost castigate de echipa HC Dunarea Braila.

2. Pregatirea fizica specifica

In perioada 01.08 – 20.08.2023 ,accentul a fost pus pe pregatirea fizica specifica jocului de handbal , cu intensitate ridicata ,cu antrenamente de pregatire fizica specifica , tehnice ,tactice, psihologice si teoretice (video) si participarea la jocuri de pregatire ,pentru omogenizarea lotului si cristalizarea formulei de joc in aparare si atac .

Antrenamentele de pregatire fizica s-au desfasurat in sala si in sala de forta ,procentul alocat fiind de 40 % din antrenamente ,urmarindu-se dezvoltarea rezistentei anaerobe ,vitezei de deplasare si executie , transformarea fortei maxime in putere si mobilitatii si supletii.

De asemenea au fost efectuate si antrenamente de pregatire tehnica , individualizare sau pe cupluri de posturi si antrenamente de pregatire tactica individuala sau colectiva ,atat in atac cat si in aparare.

Tot in aceasta perioada ,echipa a participat la jocuri de verificare a nivelului de pregatire ,a relatiilor de joc si testarea sportivelor in conditii de adversitate.

In perioada 03.08 – 05.08 ,echipa s-a deplasat la Tg Jiu ,pentru 3 jocuri de pregatire ,cu Stiinta Bucuresti ,Magura Cismic si CSM Tg Jiu. Scopul turneului a fost ca toate jucatoarele sa evolueze in mod egal pentru a putea verifica nivelul lor de pregatire prin joc , dar si cresterea moralului si increderii in fortele proprii ,a combativitatii si spiritului de invingator ,prin obtinerea unor

rezultate favorabile. In toate cele 3 jocuri ,echipa noastra s-a impus ,prestand un joc cu variatii mari atat in atac cat si in aparare.

In saptamana ce a urmat ,09.08 – 10.08.2023 ,echipa s-a deplasat la Brasov pentru 2 jocuri de pregatire , cu echipele Gloria Bistrita si Corona Brasov. In primul joc ,echipa a jucat foarte bine in in majoritatea timpului dar spre final a pierdut tempoul si din cauza numeroaselor greseli tehnice si ratari ,jocul a fost pierdut.Au existat si de aceasta data fluctuatii mari in joc ,lipsa de concentrare si de decizie,ceea ce au dus la un rezultat nefavorabil.In cel de-al doilea joc , au fost rulate toate sportivele ,jocul fiind castigat la o diferenta de 20 de goluri.

Perioada de pregatire a continuat cu turneul international de la Braila ,in perioada 16.08 – 19.08.2023 ,in compania unor formatii puternice de Liga Campionilor , Brest Bretagne si Rapid Bucuresti ,dar si CSM Ramnicu Valcea o echipa de top.

In primul joc cu Brest Bretagne echipa a pierdut cu scorul de 31 – 29 ,prestand un joc bun pe aparare si in atac ,dar insuficient pentru a castiga cu o echipa experimentata din campionatul francez si care evolueaza de cativa ani,cu succes si in Liga Campionilor.

In al doilea joc ,cel cu CSM Ramnicu Valcea ,echipa a jucat foarte slab atat pe faza de atac ,cat si pe aparare ,fiind depasita din toate punctele de vedere ,tehnice ,tactice ,combativitate ,spirit de lupta ,scorul final fiind de 36 – 27 pentru Valcea.

In jocul care a urmat ,echipa braileana a jucat la adevarata sa valoare ,fiind net superioara Rapidului ,pe care a invins-o cu scorul de 31 – 25 .

Aceste jocuri de pregatire au reflectat un potential bun al echipei ,dar cu fluctuatii mari in joc ,alternarea perioadelor

excelente cu minute de joc slabe, neexplicabile ,cu numeroase greseli tehnice si ratari. Dupa jocurile amicale a urmat perioada precompetitionala ,dinaintea debutului in competitia oficiala Liga Florilor.

Primul test oficial al echipei a avut loc la Super Cupa Romaniei ,in 26.08 si 27.08.2023 la Pitesti ,unde in primul joc am intalnit din nou pe Rapid Bucuresti.

SUPERCUPA ROMANIE

PITESTI 26 – 27.08.2023

Dunărea Brăila □ Rapid București

Evolutia buna avuta cu o saptamana mai devreme in Cupa Dunarii ,a continuat si in prima repriza a acestui joc ,cu un joc bun atat in atac cat si in aparare.In repriza a 2-a ,in urma nesincronizarilor din aparare , a prestatiei slabe a portarilor si extremelor dreapta , jocul a fost pierdut cu scorul de 35 – 29 ,astfel ca a urmat sa jucam pentru medalia de bronz cu Csm Tg Jiu.

Eficienta atacului de 51 % in comparatie cu 71 % pentru Rapid , a portarilor de 17 % cu 35 % pentru Rapid si a pierderilor de posesie , de 15 la 8 , a facut ca victoria sa revina adversarului.

Dunarea Braila – CSM Targu Jiu

In finala mica a competitiei , am intalnit pe CSM Tg Jiu ,o echipa combativa si artagoasa ,participanta in acest sezon in competitiiile europene.A fost un joc dominat de echipa noastra ,dar la fel cu fluctuatii in joc ,iar dupa 18 – 14 la pauza ,scorul final a fost de 35 -33 ,pentru HC Dunarea Braila care a castigat medalia de bronz.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Liscevic – 7 goluri (5 de la 7 m), Jezic - 4, Quintino -4, Lupei -4, A. Popa -4, Zivkovic -3, Mohamed -3, Kanaval -2, Severin -2, Venancio -2, Au mai jucat: Șerban (5 intervenții), Cristea – De Souza, Balog, Gonzalez, Pisciă. Au lipsit: Trusova, Teodorescu – Udriștioiu, Araujo, Da Rocha, Schmeltzer.

PERIOADA COMPETITIONALA

ETAPA a I-a / 30.08.2023

HC DUNAREA BRAILA – SCM GLORIA BUZAU

In primul joc al campionatului national Liga Florilor ,am intalnit echipa SCM Gloria Buzau ,pe teren propriu ,echipa cu care ne-am luptat in sezonul precedent ,pentru un loc de Cupa Europeana. In prima repriza ,am prestat o aparare solida cu un joc in viteza pe contraatac si repunere rapida ,avand un partial in primele 10 minute de 7 – 2.Jocul bun a continuat si in urmatoarele 10 minute ,dar pe final a existat o scadere in joc ,astfel incat la pauza scorul a fost de 16 – 12.Jocul bun a continuat si in repriza a 2-a ,avand in minutul 45 ,9 goluri avans ceea ce a permis rulara tuturor jucatoarelor ,ceea ce a dus la o scadere a prestatiei in joc ,la sfarsitul jocului ,scorul fiind de 28 – 24.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Kanaval -7 goluri, Gonzalez -5 (1 de la 7 m), Jezic -5, Liscevic -3 (2 de la 7 m), Zivkovic -2, Quintino -2, Schmelzer -2, A. Popa – 1 (1 de la 7 m), Araujo -1. Au mai jucat: Șerban – 9 intervenții, Cristea – Balog, Severin, Udriștioiu, Venancio, Lupei.

Eficienta atacului a fost de 70 % iar a portarilor de 25 %.

ETAPA a II-a / 02.09.2023

SCM UNIVERSITATEA CRAIOVA – HC DUNAREA BRAILA

In cea de-a doua etapa ,echipa a jucat in deplasare la Craiova ,o echipa care s-a intarit in vara prin transferul mai multor jucatoare din strainatate.In prima repriza ,s-a mers cap la cap ,cu numeroase greseli pe faza de aparare si o prestatie slaba a portarilor,scorul la pauza fiind de 15 – 14.A 2-a repriza a inceput slab pentru formatia noastra ,Craiova distantandu-se pe tablele pana in minutul 48 la 6 goluri diferenta ,pe fondul unei aparari slabe si a numeroaselor ratari pe faza de atac.In ultimele 10 minute ,a crescut evolutia portarilor si a aprarii ,iar printr-un joc de viteza ,echipa a reusit sa refaca handicapul si sa obtina un rezultat de egalitate 29 – 29.

Pentru HC Dunărea au marcat: Liscevic – 7 goluri (3 de la 7 m), Kanaval -4, Lupei -4, Jezic -4, Araujo -3, Zivkovic -2, Gonzalez -2, Udriștioiu -1, Quintino -1, Schmeltzer -1, Popa -1. Au mai jucat: Șerban (8 intervenții), Cristea – Severin, De Souza, Balog,

Procentajul pe atac a fost de 54 % ,iar al portarilor de 29 %.

ETAPA a III-a / 09.09.2023

HC DUNAREA BRAILA – CS HC ZALAU

A treia etapa ,desfasurata pe teren propriu cu HC Zalau , a avut o prima repriza echilibrata pana in minutul 20 ,la scorul de 10 – 10.Au urmat 10 minute ,cu o aprare exacta si un joc pe contraatac ,scorul la pauza fiind de 18 – 11 ,in ultimele 10 minute avand un partial de 8 – 1.Jocul bun a continuat si in a 2-a repriza ,toate jucatoarele fiind utilizate pe parcursul jocului ,scorul inregistrat la final a fost de 34 – 21.A fost un joc bun ,pe toata durata lui ,fara oscilatiile din jocurile trecute , cu o aparare solida dar mai ales cu o evolutie foarte buna a portarilor.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Gonzalez – 5 goluri, Zivkovic -5, Fais Munhoz Araujo -4, A. Popa -4, Liscevic -3, Lupei -3, Kanaval -2, Severin -2, Udriștioiu -2, Quintino -1, Balog -1, Schmeltzer -1, Mohamed -1. Au mai jucat: Șerban – 11 intervenții, Trusova -10 intervenții, Venancio.

Eficienta in atac a fost de 59 % iar a portarilor de 51 %

ETAPA a IV – a / 16.09.2023

CS MAGURA CISNADIE – HC DUNAREA BRAILA

A urmat jocul din deplasare cu CS Magura Cisnadia ,si chiar daca pornea favorita si o invinsese in jocurile amicale ,prestatia echipei a fost foarte slaba ,fara combativitate ,cu o aparare defensiva care a facut putine faulturi ,cu o poarta foarte slaba si cu numeroase ratari si greseli tehnice ,scorul la pauza a

fost de 16 -15 pentru Cismănești ,dupa o revenire in joc in ultimele 10 minute din repriza a 1-a.In repriza a 2-a ,jocul echipei a fost din nou slab permitand gazdelor sa se distanteze si la 9 goluri ,o diferenta greu de remontat.La final a fost 35 – 29 pentru gazde ,cu un joc foarte slab si fara spirit de lupta pentru echipa noastra.

Pentru Dunărea Brăila au marcat: Gonzalez -5 gol, Schmelzer -4, Liscevic -4, Kanaval -3, Venancio -3, Udriștoiu -2, Quintino -2, Popa -2, Lupei -2, Zivkovic -1, Araujo -1. Au mai jucat: Șerban, Trusova – Severin, Mohamed.

Procentajul pe atac a fost de 48 % si de 19 % ,pentru portari ,procente foarte slabe pentru nivelul Ligii Florilor.

CUPELE EUROPENE

EHF CUP – TURUL I / 24.09.2023

VALLUR REYKJAVIK – HC DUNAREA BRAILA

In urma clasarii pe locul 4 in editia precedenta ,HC Dunarea Braila a primit dreptul de a participa in a 2-a cupa europeana ca valoare si anume EHF CUP. Sistemul de desfasurare prevede tururi preliminare ,in cazul echipei brailene fiind vorba de 2 tururi ,cu posibilitatea de a ajunge in grupele principale ale competitiei.In primul tur preliminar ,in urma tragerii la sorti echipa a intalnit pe Vallur Reykjavik ,echipa din Islanda ,primul meci fiind in deplasare. Jocul din Islanda a fost echilibrat ,intalnind o echipa cu un stil de joc nordic ,axat pe o aparare puternica ,joc in viteza ,aruncari de la distanta si extreme bune.Pe tot parcursul jocului ,am fost la conducere avand posibilitatea in mai multe randuri sa ne desprindem la o diferenta de 5 -6 goluri.Dar pe fondul unor erori de pasare ,ratari si eliminari am dat posibilitatea gazdelor ca pe final sa se apropie la un singur gol.Scorul final a fost de 30 – 29 pentru noi dupa 16 la 12 la pauza ,urmand ca ,calificarea sa se joace pe teren propriu in sala Polivalenta.La acest joc ,nu am putut alinia o formula completa ,Kira Trusova si Venacio Liliana neprimind viza de calatorie in spatiul Schengen.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Gonzalez – 8 goluri, Zivkovic -5 (2 de la 7 m), Udriștioiu – 4, Kanaval -3, Schmelzer -3, A. Popa -3, Liscevic -2 (2 de la 7 m), Mohamed -1, Quintino -1. În poartă, Elena Șerban a avut 11 intervenții. Au mai jucat: Ana Maria Cristea (care a intrat la o aruncare de la 7 metri a gazdelor) – Severin, Munhoz Araujo, Balog, Lupei.

Procentajul atacului a fost de 50 % iar al portarilor de 24 %.

ETAPA a V-a / 27.09.2023

HC DUNAREA BRAILA – CS RAPID BUCURESTI

La 3 zile distanta dupa jocul tur din cupele europene , s-a disputat pe teren propriu etapa a V-a ,in compania echipei Rapid Bucuresti. Cele 2 echipe au mers cap la cap pana la scorul de 7 -6 pentru Rapid ,dupa care Dunarea a marcat 5 goluri la rand intre minutele 13 si 20 ,ducand avantajul pe tabela la 11 – 7 ,avantajul celor 4 goluri fiind mentinut pana la pauza ,la scorul de 16 – 12.In repriza a 2-a ,in urma unor erori comise de echipa noastra ,s-a ajuns la egalitate 27 – 27 ,cu 11 secunde inainte de final, Dupa time-outul echipei noastre ,la ultima faza a jocului ,am inscris prin Kanaval ,stabilind scorul final la 28 – 27 ,o victorie foarte importanta impotriva unei echipe de Champions League.

Dunărea: Șerban (11 intervenții), Trusova – Zivkovic -7 goluri (6 de la 7 m), Liscevic -4, Kanaval -3, Venancio -3, M. Gonzalez -3, Udriștioiu -2, Araujo -2, Schmelzer -2, Popa -2. Au mai jucat: Severin, Quintino.

Trebuie remarcata evolutia foarte buna a portarului Serban Elena ,cu 11 interventii multe din situatii 1 la 1 si in momentele decisive ,pe final.Procentajul atacului a fost de 51 % si al portarilor de 30 %.

Clasamentul dupa primele 5 etape arata astfel :

Clasament Liga Națională de handbal feminin

1. SCM Râmnicu Vâlcea 15 puncte (5 jocuri)

2. CS Gloria 2018 Bistrița-Năsăud 12 (5)
3. SCM Universitatea Craiova 10 (5)
4. HC Dunărea Brăila 10 (5)
5. CSM București 9 (3)
6. CS Rapid București 6 (5)

CUPELE EUROPENE

EHF CUP – TURUL I / 30.09.2023

HC DUNAREA BRAILA - VALLUR REYKJAVIK

La o saptamana distanta ,pe teren propriu a avut loc returul jocului cu Vallur Reykjavik ,echipei noastre fiindu-i necesar un egal ,pentru a trece in turul urmator.Dupa un inceput echilibrat ,care s-a mentinut pana in minutul 20 ,in urma unei aparari foarte bune si a prestatiei portarului Trusova ,HC Dunarea Braila s-a desprins pana la pauza la scorul de 14 – 8. A doua repriza a inceput in forta ,cu 5 goluri consecutive marcate de Braila ,iar evolutia foarte buna a continuat pe parcursul celor 30 de minute ,diferenta pe tabela ajungand la 16 goluri.Scorul final a fost de 30 -14 ,pentru Braila evolund si marcand urmatoarele jucatoare : Zivkovic -5 goluri (3 de la 7m), Gonzalez -4, Araujo -3, Liscevic -3, Balog -3, Quintino -3, Kanaval -2, Lupei -2, Udriștioiu -2, Schmelzer -1, A. Popa -1, Severin -1 (1 de la 7 m). Au mai jucat: Trusova (6 intervenții), Șerban (7 intervenții), De Souza, Venancio,

In urma acestei victorii ,echipa s-a calificat in turul urmator ,unde o va intalni in meci tur – retur pe Borussia Dortmund.

DIRECTOR TEHNIC

RADU IONEL



ANTRENOR

PREDA CRISTIAN