

*H.C. „DUNĂREA”
BRĂILA*



*RAPORT DE ACTIVITATE
TRIMESTRUL III
2024*



RAPORT DE ACTIVITATE
PENTRU ECHIPA
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
LIGA NATIONALA
01.07.2024 - 30.09.2024

RAPORT DE ACTIVITATE

In aceasta vara ,lotul echipei de senioare al HC Dunarea Braila s-a reunit in data de 16 iunie ,intreagul program de pregatire fiind stabilit pentru a se desfasura pe plan local ,in Sala Polivalenta si in sala de forta , fiind stabilite jocuri si turnee de pregatire ,atat la Braila cat si in alte localitati.

Startul oficial al competitiei a fost stabilit pentru data de 23 si 24.08.2024 ,cand a avut loc Supercupa Romaniei ,urmand ca prima etapa sa aiba pe data de 01.09.2024.

La reunirea lotului au fost prezente 21 de jucatoare dintre care 6 sunt nou venite. Astfel, din acest sezon pentru HC Dunărea Brăila vor juca: Oana Borș (CS Minaur Baia Mare), Diana Lixăndroiu (CSM Slatina), Dejana Milosavljević (SCM Craiova – croată), Simone Böhme Kristensen (Ikast – daneză), Daria Michalak (MKS Zagłębie Lubin – poloneză), Sara Kovarova (MKS FunFloor Lublin – cehă).

Nu vor mai îmbrăca tricoul Dunării Brăila: Aneta Udriștioiu (retrasă), Cătălina Pistică, Paula Teodorescu, Alexandra Severin (CSM Iași), Karolina de Souza (CSM Iași), Francielle da Rocha (SCM Craiova), Jessica Quintino (Minaur Baia Mare), Larissa Araujo (Corona Brașov), Jelena Zivkovic (Corona Brașov).

Sportivele au avut un program de pregatire individuala ,axat pe pregatire fizica ,care s-a intins pe durata a 4 saptamani premergatoare inceperii pregatirii comune la Braila.Intregul program de vara a fost stabilit de preparatorul fizic ,Mitachi Lavinia ,in colaborare cu staf-ul tehnic al echipei.La reunirea lotului ,sportivele au fost testate pentru a verifica nivelul lor de pregatire ,urmand ca programul urmator sa se axeze pe imbunatatirea pregatiri fizice si pe integrarea si omogenizarea sportivelor nou venite.

Sedintele de pregatire s-au desfasurat de 2 ori pe zi ,antrenamentul de dimineata fiind axat pe pregatirea tehnico –tactica iar cel de dupa amiaza ,pe dezvoltarea fortei si rezistentei specifice jocului de handbal.

In prima parte a pregatirilor au fost organizate si 2 jocuri de pregatire ,cu nou promovata CSM Iasi.Au fost 2 jocuri scoala ,primul castigat cu scorul

de 41 – 26 si al doilea 43 – 30 ,in care au fost rulate toate jucatoarele ,scopul fiind omogenizarea echipei si punerea in practica a ideilor tehnico –tactice.

Antrenorul Jan Leslie a avut la dispoziție un lot format din 14 jucătoare. Au lipsit Andreea Popa, Oana Borș și Corina Lupei, convocate la un stagi de pregătire cu lotul național, Schmeltzer și Gonzalez aflate cu naționalele Germaniei, respectiv Spaniei, la Jocurile Olimpice de la Paris, și Venancio.

Urmatoarele jocuri au avut loc la Craiova in perioada 08 – 10.08.2024 ,la un turneul Cupa Craiovei unde au mai participat SCM Rm Valcea ,Gloria Buzau si SCM Universitatea Craiova.

HC Dunărea a abordat “Cupa Craiovei”, un turneu amical, cu absențe importante, Trusova fiind răcită, Nicoleta Balog aflată în perioada de recuperare după o accidentare mai veche, Bohme, Michalak, Gonzalez și Schmelzer plecate cu naționalele țărilor lor la Olimpiada de la Paris. Dar și celelalte formații s-au confruntat cu astfel de absențe.

Formația brăileană a reușit să obțină două victorii, 30-29 în meciul cu SCMU Craiova și 27-26 în cel cu SCM Buzău și a încheiat competiția pe locul al 3-lea. Câștigătoarea a fost desemnată în urma ultimului meci al turneului, în care handbalistele echipei gazdă, antrenate de Ovidiu Mihăilă, s-au impus cu 35-31 în fața celor de la SCM Râmnicu Vâlcea.

HC Dunărea învinsă cu 36-33 de SCM Râmnicu Vâlcea

HC Dunărea a pierdut, 33-36, în fața celor de la SCM Râmnicu Vâlcea, în primul meci de la “Cupa Craiovei”. Formația braileana a început bine partida, a condus cu 4-3 dar SCM-ul a preluat inițiativa și la pauză conducea cu 20-15.

SCM Râmnicu Vâlcea a avut și opt goluri avans în partea secundă a partidei, 30-22, însă pe final de meci HC Dunărea a recuperat din acest decalaj, astfel că, după 60 de minute, diferența dintre cele două combatante a fost de doar 3 puncte în favoarea echipei din Râmnicu Vâlcea.

Pentru HC Dunărea au marcat: Kovarova 6 goluri, Milosavljevic 6, Lixăndroiu 4, Borș 4, Liscevic 3, Kanaval 2, Popa 2, Mohamed 2, Raicea 1, Coteș 1, Jezic 1, Venancio 1. Elena Șerban a avut 12 intervenții, Cristea 2 intervenții.

Victorii la limită cu SCM Craiova și SCM Gloria Buzău

Formația brăileană a câștigat cu 30-29 meciul cu SCM Craiova, după un joc în care fiecare echipă a condus pe rând ostilitățile în teren și pe tabela de marcaj.

SCM Craiova a condus cu 7-4, dar HC Dunărea a egalat la 7-7 în minutul 11. Oltencele au reușit din nou să se desprindă la trei lungimi, însă replica echipei brăilene a fost promptă, astfel că, în minutul 24, formația antrenată de Jan Leslie avea un gol avans, 12-11. Echipa brăileană a gestionat foarte bine finalul de repriză și, după primele 30 de minute, conducea cu 16-14. HC Dunărea a făcut legea în teren în mare parte din repriza a doua și a avut și cinci goluri avans, 24-19. Însă cu patru minute înainte de final tabela indica egalitatea, 28-28. Raicea a marcat și a stabilit scorul final, 29-28, pentru HC Dunărea.

Kovarova a înscris din aruncare de la 7 metri, iar HC Dunărea s-a impus cu 30-29.

Pentru HC Dunărea au marcat: Liscevic 5 goluri, Kanaval 4, Raicea 4, Coteț 3, Borș 3, Lixăndroiș 3, Lupei 3, Kovarova 2, Jezic 1, Milosavljevic 1, Venancio 1. Elena Șerban a avut 8 intervenții.

Sâmbătă dimineață, în ultimul joc de la "Cupa Craiovei", HC Dunărea a câștigat la un gol, 27-26, disputa cu SCM Gloria Buzău.

Formația noastră a condus cu 5-2 în minutul 6 și cu 11-6 în minutul 21, iar după o primă repriză reușită conducea la pauză cu 15-12. Repriza a doua a fost echilibrată, cu o dominare a formației buzoiene, ceea ce a făcut ca în minutul 38 scorul să redevină egal, 18-18. Mai mult, în minutul 51, SCM-ul conducea la un gol diferență, 24-23. HC Dunărea a gestionat foarte bine finalul de meci și s-a impus cu 27-26.

Pentru HC Dunărea au marcat: Milosavljevic 5 goluri, Liscevic 4, Borș 4, Jezic 3, Kovarova 3, Lixăndroiș 3, Lupei 2, Kanaval 1, Raicea 1, Venancio 1.

În perioada următoare, între 14 și 18 august, echipa s-a deplasat la Koprivnica, pentru un stagiu comun de pregătire alături de Podravka, având loc antrenamente comune dar și 2 jocuri de pregătire.

În data de 16 august, la Koprivnica, în Croația, HC Dunărea Brăila a jucat un meci amical cu echipa maghiară Alba Fehervar. Echipa braileană s-a impus cu scorul de 37-24 (18-11).

Handbalistele noastre au controlat meciul de la un capăt la altul și au obținut o victorie la 13 goluri diferență în meciul cu Alba Fehervar, echipă care a terminat pe locul 9 sezonul 2023-2024 în campionatul Ungariei.

Golurile echipei brăilene au fost marcate de: Au marcat pentru Brăila: Kristina Liscevic (11), Daria Michalak (5), Mireya Gonzalez (4), Beatrice Raicea (3), Katarina Jezic (3), Diana Lixăndroiu (2), Dejana Milosavljevic (2), Sara Kovarova (2), Oana Borș (2), Liliana Venancio (2), Corina Lupei (1). În poartă au fost Elena Șerban și Kira Trusova. Au mai jucat: Mirabela Coteț, Mariam Mahomed, Andreea Popa și Maria Kanaval.

Sâmbătă, 17 august, de la ora 12.00, HC Dunărea Brăila a jucat ultimul meci de pregătire din cantonamentul din Croația, în compania celor de la RK Podravka Vegeta, echipă care va juca în sezonul 2024-2025 în Champions League. Echipa din Croația a câștigat meciul cu scorul de 27-26.

Acestea au fost ultimele jocuri amicale din perioada de pregătire de vară, urmând ca în 22 și 23 august să participe la Supercupa României de la Pitești.

Supercupa României Feminin 24-25

1. Round 22.8.2024

HC Dunarea Braila 28 - 31 CSM Bucuresti

(15 - 18) (13 - 13)

Joi, 22 august, de la ora 17.30, în Sala Pitești Arena, HC Dunărea Brăila a întâlnit pe CSM București, în a doua semifinală a Supercupei României la handbal feminin. Echipa brăileană a fost învinsă, scor 31-28 (18-15), dar a făcut un joc bun, reușind să revină de la - 6 goluri și chiar să treacă la conducere, dar pe final de meci au cedat și au părăsit terenul învinse.

Primul gol al meciului a fost marcat de Kristina Liscevic, dar a fost singura dată când Dunărea Brăila a fost la conducere în prima repriză. CSM București s-a desprins la 6-2 în minutul 6, apoi au avut 11-5 în minutul 14. Leslie a cerut time-out și Brăila a avut o revenire de senzație și s-a apropiat la un singur gol, scor 12-11 în minutul 22. Bucureștencele s-au desprins la 4 goluri, iar la pauză scorul a fost 18-15 pentru CSM București.

În partea a doua a jocului, CSM București a marcat primele două goluri și s-a distanțat la 5 goluri, scor 20-15. De la scorul de 21-16 în minutul 34, Dunărea a avut o perioadă excelentă și a reușit să preia conducerea pe tabela de marcaj în minutul 43, 21-22, cu un gol marcat din propria jumătate de

teren de Katarina Jezic, Jucătoarele de la CSM București s-au trezit și au marcat de 4 ori la rând și în minutul 47 conduceau cu 3 goluri, scor 25-22. După time-out-ul cerut de Leslie Brăila a oprit iureșul bucureștencelor cu un gol marcat de Liscevic. Trusova a parat o aruncare a lui Omoregie și pe atacul Brăilei Jezic a redus diferența la un gol, apoi Gonzalez, pe contraatac, a restabilit egalitatea, 25-25 în minutul 50.

CSM București s-a distanțat din nou la două goluri, apoi Venancio a ratat egalarea, aruncarea s-a de pe semicerc fiind parată de Moreschi. CSM București s-a distanțat apoi la 3 goluri, 29-26. Cu un minut și jumătate înaintea finalului Jezic a marcat pentru Dunărea, dar era prea târziu pentru o nouă revenire. Meciul s-a încheiat cu victoria celor de la CSM București cu scorul de 31-28 (18-15).

Pentru Dunărea Brăila au marcat: Liscevic -9 goluri, Jezic -9, Gonzalez -3, Michalak -3, Kanaval -1, Raicea -1, Borș -1, Popa -1. Au mai jucat: Trusova (7 intervenții), Șerban (2 intervenții), Milosavljevic, Lixăndroiu, Kovarova, Venancio, Lupei.

Supercupa Romaniei Feminin 24-25

2. round 23.8.2024

**CS Rapid Bucuresti 25 - 35 HC Dunarea Braila
(13 - 20) (12 - 15)**

HC Dunărea a făcut un meci foarte bun cu Rapid București, s-a impus cu 35-25 și este medaliata cu bronz la Supercupa României. Viteza de joc și faza de apărare făcută impecabil au făcut diferența în finala mică.

Am alcătuit strategia perfectă, handbalistele au jucat ceea ce au antrenat, astfel că meciul a fost cât de cât echilibrat doar în primele 13 minute. Kassoma a deschis scorul, Michalak a egalat 1-1, în minutul 2, apoi Kovarova a marcat de două ori la rând, astfel că în minutul 3 HC Dunărea conducea cu 3-1. Rapid s-a apropiat la un gol, 5-6, în minutul 13. Din acest moment HC Dunărea a luat jocul pe cont propriu și a pus un decalaj de cinci lungimi, 10-5, între ea și adversara sa, diferență care s-a materializat pe tabelă și în minutul

25, 16-11. Rapid a continuat să evolueze în teren fără claritate în joc, nu a excelat nici în faza de atac și nici în cea de apărare, fapt de care a profitat formația brăileană care la pauză a avut un avantaj de 7 goluri, 20-13.

Repriza a doua nu a avut istoric. Cu toate că au fost rulate toate handbalistele trecute pe raportul de arbitraj, HC Dunărea a evoluat la un nivel ridicat, astfel că în minutul 43, după golul marcat de Mireya Gonzalez, avea 10 lungimi avantaj, 26-16. Tot Gonzalez a marcat pentru 27-16, iar Liscevic (min. 44) pentru 28-16. Diferența de scor a crescut la 13 goluri, 30-17, în minutul 49, după reușita semnată de Raicea.

Fără mari eforturi, HC Dunărea s-a impus în fața Rapidului cu 35-25, aceasta fiind cea mai mare diferență de scor în istoria disputelor dintre cele două cluburi.

Pentru HC Dunărea au marcat: Michalak 7 goluri, Jezic 5, Liscevic 4, Schmelzer 3, Kovarova 3, Mireya Gonzalez 3, Lixăndroiu 2, Milosavljevic 2, Raicea 2, Borș 2, Coteș 1, Popa 1.

Dupa primele jocuri oficiale, echipa a obtinut prima medalie de bronz a sezonului si a aratat un nivel ridicat de joc, urman ca pe fdata de 01 septembrie sa debuteze in Liga Nationale in deplasare la SCM Rm Valcea.

Liga Florilor MOL

Etapa a I –a 01.09.2024

SCM Ramnicu Valcea 38 - 35 HC Dunarea Braila

(17 - 19) (21 - 16)

Meciul din Sala Traian din Râmnicu Vâlcea a început sub semnul echilibrului, cu Brăila care a deschis scorul repede, prin Liscevic, iar în minutul 10 s-a distanțat prima dată la două goluri, scor 6-8, după ce Vâlcea a condus prima dată în meci, la scorul de 6-5. În minutul 18 SCM Rm. Vâlcea s-a distanțat prima dată la două goluri, scor 13-11, după un gol marcat pe contraatac de Maidhof, în urma unei pase pe spate a lui Liscevic, care a fost interceptată de jucătoarele Vâlcii. Jan leslie a cerut time-out și Brăila a întors rapid rezultatul cu patru goluri la rând, marcate de Kanaval, Raicea, Michalak și Jezic, ultimul în poarta goală. Vâlcea a egalat la 16, apoi Gonzalez și Kanaval de două ori, au marcat pentru Dunărea și cu 30 de secunde înaintea pauzei scorul era 16-19. Ultimul gol al primei reprize a fost marcat de Vâlcea, prin Maidhof.

Primul atac din repriza a doua a fost al gazdelor, care au și marcat prin Wollik, din extremă. În minutul 36 Vâlcea a trecut din nou la conducere, când Maidhof a marcat pentru 22-21. Brăila a revenit apoi din nou în avantaj, dar ultima dată când au condus a fost în minutul 41, când Milosavljevic a marcat pentru 25-26. Gazdele au marcat apoi de 5 ori fără să primească gol și în minutul 47 scorul era 30-26. La scorul de 31-27, cu o jucătoare de la Vâlcea eliminată pentru două minute, Dunărea a început să atace cu 6 jucătoare, apoi au încercat o apărare avansată, 4+2. În minutul 56 au reușit să se apropie la două goluri, scor 35-33, după un gol marcat de Gonzalez. După ce Raicea a marcat din extremă pentru 36-34, Vâlcea a mai înscris de două ori la rând, prin Necula și Wollik, și diferența s-a majorat iar la 4 goluri. Ultimul gol al meciului a fost marcat de Michalak, în ultima secundă a meciului, gol care a consființit rezultatul final, SCM Rm. Vâlcea – HC Dunărea Brăila 38-35 (17-19)

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: M. Gonzalez (9), D. Michalak (7), K. Licevic (4), B. Raicea (3), K. Jezic (3), D. Milosavljevic (3), M. Kanaval (2), A. Popa (1), M. Schmelzer (1), S. Bohme (1), D. Lixăndroiu (1). În poartă, Trusova a avut 8 intervenții reușite, iar Șerban a avut 7 intervenții reușite. A mai jucat C. Lupei. Nu au intrat în acest meci O. Borș și D. Kovarova.

Liga Florilor MOL 24-25

Etapa a II – a 08.09.2024

CS HC Zalau 25 - 40 HC Dunarea Braila

(15 - 22) (10 - 18)

Dunărea Brăila n-a avut emoții nicio clipă în meciul din etapa a II-a a Ligii Florilor, jucat în deplasare, la HC Zalău. Echipa braileana s-a impus la o diferență de 15 goluri, scor 25-40 (15-22). Dunărea a jucat la Zalău fără Liscevic, Lupei și Bohme, iar Jezic a fost principala marcatoare a echipei brăilene.

Echipa din Zalău a deschis scorul prin Naumenko, dar a ținut ritmul doar până în minutul 8, când scorul a fost 5-5, după care Dunărea a marcat de 4 ori la rând și s-a distanțat. Diferența s-a mărit la 7 goluri în minutul 17, scor 7-14. În minutul 22 tabela sălii din Zalău arăta scorul de 10-17, moment după care au urmat 3 minute în care echipa Brăilei nu a mai marcat, iar HC Zalău a înscris de 4 ori la rând și s-a apropiat la 3 goluri în minutul 25. Mohamed,

Kovarova, Raicea și Popa au marcat pentru Dunărea și s-a refăcut diferența de 7 goluri, diferență care s-a înregistrat și la finalul primelor 30 de minute ale meciului, scor 15-22.

În repriza a doua primele au marcat jucătoarele de la Brăila, prin Gonzalez Alvarez, apoi Michalak a mărit avansul la 9 goluri. În minutul 40 Dunărea s-a desprins prima dată la 10 goluri, după reușita Oanei Borș, scor 18-28. Cea mai mare diferență de scor din meci a fost cea înregistrată la finalul celor 60 de minute, după ce echipa din Zalău nu a mai marcat niciun gol din minutul 54, iar Brăila a mai înscris de 3 ori, prin Lixăndroiu și Venancio, de două ori.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: K. Jezic (9), M. Gonzalez (6), D. Lixăndroiu (3), D. Michalak (3), O. Borș (3), A. Popa (3), D. Milosavljevic (2), B. Raicea (2), M. Schmelzer (2), L. Venancio (2), D. Kovarova (2), M. Mohamed (2), M. Kanaval (1). În poartă, Șerban a avut 5 intervenții reușite, iar Trusova a avut 3 intervenții. A mai jucat: G. Coteț.

Liga Florilor MOL 24-25

Etapa a III – a 16.09.2024

HC Dunarea Braila 30 - 34 CSM Corona Brasov

(14 - 15) (16 – 11)

Dunărea Brăila a început bine și a marcat primele două goluri ale meciului, prin Schmelzer și Popa, dar oaspetele au egalat în minutul 5. În minutul 8 Krpez a adus echipa brașoveană în avantaj, scor 3-4, iar în minutul 12 fosta jucătoare a Brăilei, Jelena Zivkovic, a făcut ca echipa brașoveană să conducă la o diferență de două goluri, scor 5-7. Michalak, Milosavljevic (de două ori) și Gonzalez au marcat pentru Dunărea și tabela arăta 9-7, în minutul 18. În minutul 24 echipa lui Jan Leslie conducea tot cu două goluri, 12-10, dar handbalistele de la Corona au marcat de 3 ori la rând și au trecut din nou în avantaj. La pauză s-a intrat la scorul de 14-15 și toată suflarea brăileană credea în revenirea echipei favorite după revenirea de la vestiar.

Și în partea a doua a meciului primele care au marcat au fost tot handbalistele de la Dunărea, prin Gonzalez, dar în minutul 39 echipa lui Bogdan Burcea s-a distanțat la 4 goluri, scor 18-22. De la 20-23, în minutul 40,

Corona s-a distanțat la 7 goluri în minutul 44, scor 20-27. A mai fost o dată diferență de 7 goluri, la scorul de 21-28, după care Dunărea a marcat de 5 ori la rând și s-a apropiat la două goluri, 26-28 în minutul 50. Klikovac a oprit seria neagră a Brașovului, dar în minutul 56 Liscevic a redus handicapul la un singur gol, 29-30, și tribuna brăileană mai spera într-o revenire. N-a fost să fie pentru că Dunărea a mai marcat o singură dată, prin Jezic, în timp ce Corona a înscris de 4 ori, iar rezultatul final a fost 30-34.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Jezic -7 goluri, Liscevic -6, Milosavljevic -5, Gonzalez -4, Raicea -3, Schmelzer -2, Michalak -1, Lixăndroi -1, Popa -1. Au mai jucat: Șerban -3 intervenții, Trusova -5 intervenții, Kanaval, Bohme și Lupei.

Liga Florilor MOL 24-25

Etapa a IV-a 21.09.2024

CSM Iasi 2020 29 - 36 HC Dunarea Braila

(14 - 19) (15 - 17)

Dunărea a marcat primul gol al meciului după jumătate de minut de la începerea meciului, prin Lixandroi. Meciul a fost unul echilibrat până la jumătatea primei reprize, în care și echipa din Iași a fost de câteva ori în avantaj, chiar și de două goluri. De la 11-9 în minutul 17, echipa din Brăila a pus stăpânire pe joc și a marcat de 7 ori fără să primească gol în interval de șapte minute. În minutul 26 avantajul echipei lui Jan Leslie s-a majorat la 6 goluri, scor 13-19, dar până la pauză s-a mai marcat un singur gol, în poarta echipei din Brăila.

După pauză primele care au marcat au fost handbalistele de la CSM Iași, dar în minutul 34 Liscevic a refăcut diferența de 6 goluri, scor 16-22. În minutul 38, Lixăndroi a marcat cu o aruncare de la distanță și a majorat avansul echipei brăilene la 8 goluri, scor 17-25. Cea mai mare diferență de scor a fost de 10 goluri, stabilită în minutul 44, de golul marcat de Milosavljevic, scor 19-29. gazdele au revenit și s-au apropiat la 5 goluri, scor 29-34, în minutul 57. Lupei a marcat apoi pentru Brăila, iar scorul final a fost stabilit de golul marcat de Coteț, pe un contraatac, după o intervenție a portăriței Kira Trusova.



RAPORT DE ACTIVITATE
PENTRU ECHIPA
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
TINERET
01.07.2024 - 30.09.2024

ANTRENOR
PREDA CEZAR CRISTIAN

Dupa cantonamentul montan ,pregatirea a continuat pe plan local cu accent pe pregatirea tehnico – tactica dar si pe antrenamentele de forta si pregatire fizica specifica ,in care am dorit sa integram sportivele nou transferate ,sa le obisnuim cu metodele noastre de lucru si cu cerintele tactice din atac si aparare.

De asemenea am efectuat si jocuri de pregatire ,pentru omogenizarea echipei in compania echipelor de divizia A ,CSM Slobozia , CSM Roman dar si cu echipa de tineret de la SCM Gloria Buzau.In aceste jocuri am urmarit punerea in aplicare a sistemului de joc in aparare ,a combinatiilor tactice pe atac dar si pe jocul in viteza pe toate fazele jocului.Nu am urmarit rezultatele in aceste jocuri ci doar sa dam timp de joc tuturor sportivelor ,sa ne imbunatatim jocul ,motivatia ,atitudinea in joc astfel incat sa obtinem aceleasi rezultate bune din sezonul precedent.

Startul campionatului s-a dat pe data de 14 septembrie ,cand am debutat acasa in compania echipei CSM Slatina.

ETAPA a I – a

14 septembrie 2024

HC DUNAREA BRAILA TINERET – CSM SLATINA TINERET

50 – 24 (25 – 12)

Doar în primele 5 minute scorul pe tabelă a fost unul echilibrat. Oaspetele au deschis scorul, apoi s-a mai înregistrat de două ori egalitate pe tabela de marcaj, 1-1 și 2-2, după care Brăila s-a distanțat la 5-2 în minutul 8. De la 5-3 în minutul 9, au urmat 9 minute în care echipa de tineret a Dunării Brăila a marcat 8 goluri i nu a primit niciunul, astfel că diferența s-a majorat la 10 goluri. Diferența s-a menținut la 9-10 goluri până în minutul 26 când oaspetele au redus handicapul la 8 goluri, scor 19-11. În următoarele 4 minute gazdele au marcat de 6 ori și au făcut ca tabela să arate 25-11, iar ultimul gol al primelor 30 de minute a fost marcat de echipa din Slatina, prin Predescu, din aruncare de la 7 metri.

După pauză, primele care au marcat au fost fetele de la Brăila, prin Adelina Iordache. Tot ea, în minutul 34, a majorat diferența de pe tabelă la 16 goluri,

scor 30-14. În minutul 43 Cocianu a dus scorul la 37-16, apoi în minutul 50 Mici a dus diferența la 24 de goluri, scor 43-19. Constandache a făcut ca diferența să ajungă la 26 de goluri în minutul 58, diferență care s-a înregistrat și la finalul meciului, după golul marcat de Alexandra Pop, în minutul 60.

Pentru echipa de tineret a HC Dunărea Brăila au marcat: Mici -9 goluri, Iordache -7, Pop -7, Stavariu -5, Constandache -4, Cocianu -4, Gavrilă -4, Decianu -3, Mihăilă -3, Ababei -2, Iorga -2. Au mai jucat: Pisiceanu (17 intervenții), Cristea (3 intervenții) – Neacșu și Ion.

ETAPA a II – a

21 septembrie 2024

CSM TARGU JIU TINERET – HC DUNAREA BRAILA

19 – 39 (6 – 20)

Tinerele jucătoare de la Brăila au început în forță și în minutul 5 scorul era 0-5. Gazdele au marcat primul gol abia în minutul 7, iar golul 2 șapte minute mai târziu, când scorul a fost 2-10. În minutul 28 Neacșu a dus pentru prima dată diferența la 14 goluri, scor 5-19, iar la pauză rezultatul a fost 6-20.

În repriza a doua tinerele jucătoare de la Dunărea au marcat primele 3 goluri, prin Iordache, Cocianu și Mici, iar în minutul 48 diferența s-a majorat la 20 de goluri, după reușita lui Cocianu, scor 11-31. Cea mai mare diferență a fost de 23 de goluri, 14-37 și 16-39, iar rezultatul final a fost 19-39.

Pentru Dunărea Brăila tineret au marcat: A. Mici (10), A. Iordache (4), A. Cocianu (4), S. Stavariu (4), D. Ion (3), A. Pop (3), A. Gavrilă (3), D. Mihăilă (2), B. Neacșu (2), D. Constandache (2), C. Decianu (1), T. Ababei (1).

Dupa primele 2 etape ,echipa de tineret se situeaza pe primul loc ,in seria B a Campionatului National de Tineret.Pentru 2 saptamani ,jocurile au fost oprite ,deoarece au loc actiuni ale Lotului National de Tineret ,la care a fost convocata si sportiva Mihaila Daria.

A fost un turneu de pregătire foarte bun, unde am reușit să întărim relațiile de joc , să rulăm întregul lot de jucătoare și să aflăm punctele slabe , la care trebuie să mai lucrăm .

La acest turneu, am terminat pe locul doi, fiind învinși de echipa gazdă CSM Slobozia.

În componența echipei noastre s-a aflat și golgetera turneului cu un total de 48 de goluri, fiind vorba de sportiva Aramă Roxana dar și portarul Manole Maria Irina, a avut o prestație foarte bună.

În ultima săptămână a lunii august, am desfășurat două jocuri de pregătire cu echipa C. S. Granitul Greci-Tulcea, unul la Brăila și unul în deplasare, echipa noastră impunându-se categoric în ambele jocuri.

După aceste jocuri de pregătire am confirmarea că echipa noastră este pe un drum bun , având o evoluție ascendentă de la joc la joc ceea ce îmi dă încredere în această ediție de campionat.

Pentru această ediție de campionat, conducerea clubului a achiziționat întregul echipament (tricouri, șorturi, treninguri de joc) cât și echipamentul de prezentare (tricouri de prezentare, geci si genți) și alte materiale pentru o bună desfășurare a activității sportive în acest sezon de campionat .

În această ediție de campionat am fost repartizați în seria D alături de următoarele echipe:

- 1.LPS Brăila
2. SCM Gloria Buzău
3. SCM Dunărea 2020 Giurgiu
- 4.LPS Iolanda Balaș Soter
5. CSO Mizil

6. ACS Unirea Dobroiești

7. CSM Râmnicu Sărat

Primul meci oficial al acestor tinere jucătoare s-a desfășurat în deplasare la echipa CSO Mizil , în data de 22.09.2024, joc câștigat de echipa noastră cu scorul de 24-17.

Începutul jocului nu a fost unul favorabil echipei noastre, emoțiile unui joc oficial și-au spus cuvântul scorul la pauză fiind 11-10 pentru echipa gazdă.

Repriza a II a a fost la discreția echipei noastre la un avantaj de 9 goluri .In acest meci este de remarcat că jucătoarea Aramă Roxana a înscris 15 goluri din cele 24.

Au mai marcat pentru echipa noastră: Stan Ana -3 goluri, Spânu Elena – 3 goluri , Gheorghe Daria-3 goluri .Și în acest meci am folosit intregul lot de jucătoare.

Etapă a II a din Campionat am susținut-o pe teren propriu, împotriva echipei CSM Rm. Sărat .

A fost un meci , în favoarea echipei noastre, la pauză scorul fiind 20-11, iar la finalul meciului tabela arăta scorul de 40-20 pentru HC. Dunărea Brăila, un joc în care toate jucătoarele noastre au înscris . In această etapă, jucătoarea Aramă Roxana, a fost din nou golgetera echipei, care a marcat în acest joc 11 goluri, dar și mai tânăra colega ei Lupașcu Maria a reușit să înscrie în 20 minute de joc 8 goluri.

După primele două etape , consider că echipa noastră a avut un parcurs bun, tinerele jucătoare au încredere în ele, au progresat mult și îmi dă speranță că în acest campionat și mai ales în această grupă vom avea un cuvânt greu de spus, in ceea ce privește evoluția lor dar și clasamentul în grupă .

Campionatul va continua până la data 19.12.2024 cu următoarele meciuri:

* 06.10.2024- LPS Brăila-HC Dunărea Brăila

* 13.10.2024- ACS Unirea Dobroiești –HC Dunărea Brăila

*03.11.2024- HC Dunarea Braila –SCM Dunarea 2020 Giurgiu

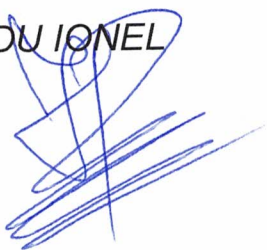
*10.11.2024 –LPS I. Balas Soter Buzau- HC. Dunărea Brăila

* 08.12.2024 –HC Dunărea Brăila –SCM. Gloria Buzău.

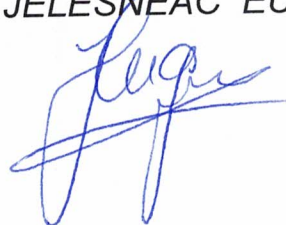
Până la sfârșitul anului se vor juca și primele două etape din retur, după cum urmează:

- 15.12.2024- HC Dunărea Brăila –CSO Mizil
- 19.12.2024- Râmnicu Sărat-HC Dunărea Brăila

DIRECTOR TEHNIC,
RADU IONEL



ANTRENOR
PROF. JELESNEAC EUGEN



H.C. DUNAREA BRAILA

JUNIOARE IV – 2024-2025

Raport de activitate T3 2024



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL

Antrenor:

PROF: VĂSII NICOLAE

PROFESOR VĂSII NICOLAE

Planificarea pregătirii anuale

1. Perioada de pregătire generală (iulie - august)

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea capacității fizice generale, introducerea noțiunilor de bază în handbal, pregătire mentală.
- **Detalii:**
 - **Iulie:** 4 săptămâni de pregătire de bază axată pe dezvoltarea capacității aerobice, forței și mobilității. Accent pe formarea grupului și integrarea noilor jucătoare.
 - **8-15 august:** Cantonament în aer liber, axat pe antrenamente fizice intense, dezvoltarea rezistenței, precum și pe activități de team building.

2. Perioada de pregătire specifică (septembrie - noiembrie)

- **Obiectiv:** Dezvoltarea abilităților tehnico-tactice, creșterea intensității antrenamentelor și simularea condițiilor de competiție.
- **Detalii:**
 - **Septembrie:** Antrenamente axate pe tehnica individuală (pase, dribling, aruncări), precum și pe dezvoltarea abilităților tactice de bază.
 - **Octombrie:** Integrarea conceptelor tactice de echipă, îmbunătățirea coeziunii grupului. Antrenamente mai specifice axate pe fazele de atac și apărare.
 - **Noiembrie:** Meciuri amicale și simulări de jocuri oficiale pentru evaluarea nivelului de pregătire.

3. Perioada competițională (decembrie - martie)

- **Obiectiv:** Participarea la competiții oficiale, ajustarea tacticii, menținerea și îmbunătățirea condiției fizice.
- **Detalii:**
 - **Decembrie - februarie:** Meciuri oficiale. Antrenamente concentrate pe pregătirea tacticii pentru adversari specifici și pe menținerea formei fizice.
 - **Martie:** Turneu oficial. Se pune accent pe gestionarea presiunii, strategii de joc și recuperare rapidă între meciuri.

4. Perioada de recuperare și ajustare (aprilie)

- **Obiectiv:** Recuperare activă, evaluare a performanțelor din perioada competițională, ajustări tehnico-tactice.
- **Detalii:**
 - Recuperare activă, antrenamente ușoare, focus pe îmbunătățirea tehnicilor și corectarea greșelilor observate în timpul sezonului competițional.
 - Pregătire pentru un eventual turneu în luna mai (în cazul calificării).

5. Perioada de precompetiție (mai)

- **Obiectiv:** Pregătire intensă pentru turneul final.
- **Detalii:**
 - **Mai (primele 2 săptămâni):** Antrenamente cu intensitate ridicată, simulări de meciuri, ajustarea ultimei strategii.
 - **Turneul de calificare:** Pregătire mentală și fizică pentru a face față presiunii competiției.

6. Perioada de tranziție și odihnă (iunie)

- **Obiectiv:** Recuperare completă după sezon, menținerea formei fizice la un nivel scăzut, planificarea sezonului următor.
- **Detalii:**
 - **Iunie:** Odihnă activă, activități recreative, menținerea unei ușoare activități fizice pentru a nu pierde complet forma.

Graficul pregătirii anuale

Iată un grafic simplificat al pregătirii:

Luna	Activitate
Iulie	Pregătire generală (dezvoltare fizică, tehnică, team building)
August	Cantonament (8-15 august), continuare pregătire fizică și tehnică
Septembrie	Pregătire specifică (tehnico-tactică, coeziune de echipă)
Octombrie	Pregătire specifică (tactică, meciuri amicale)
Noiembrie	Pregătire specifică (tactică, simulări meciuri oficiale)
Decembrie	Perioada competițională (meciuri oficiale)
Ianuarie	Perioada competițională (meciuri oficiale)
Februarie	Perioada competițională (meciuri oficiale)
Martie	Turneu oficial
Aprilie	Recuperare și ajustare (evaluare, corecții tactice)
Mai	Perioada precompetițională (antrenamente intense, turneu)
Iunie	Odihnă activă, recuperare, planificare

Acest plan poate fi ajustat în funcție de specificul echipei și de competițiile locale. Este important să se țină cont de starea de sănătate a jucătoarelor și de nevoile lor individuale pe parcursul întregului an.

Plan de Pregătire Anual junioare IV

1. Iulie - Pregătirea Generală

Obiective:

- Reintegrarea în activitatea sportivă după pauză.
- Îmbunătățirea condiției fizice generale.
- Dezvoltarea abilităților motrice de bază (viteză, coordonare, forță).
- Pregătirea psihologică și formarea echipei.

Activități:

- Antrenamente de 3 ori pe săptămână.
 - Antrenamente axate pe îmbunătățirea condiției fizice: alergare, exerciții de forță și mobilitate.
 - Exerciții pentru dezvoltarea vitezei și agilității.
 - Jocuri de echipă și activități pentru dezvoltarea coeziunii grupului.
-

2. August - Cantonament de Pregătire și Consolidare (8-15 August)

Obiective:

- Creșterea intensității pregătirii fizice.
- Dezvoltarea rezistenței specifice pentru handbal.
- Consolidarea tehnicilor individuale de bază (aruncări, pase, dribling).
- Construirea relațiilor de joc în echipă.

Activități:

- Antrenamente zilnice, cu accent pe pregătirea fizică și tehnică (2 sesiuni/zi).
 - Exerciții în aer liber: alergare, urcarea dealurilor, exerciții de rezistență.
 - Meciuri amicale și jocuri de pregătire.
 - Evaluarea individuală a jucătorilor și stabilirea obiectivelor pentru fiecare.
-

3. Septembrie - Îmbunătățirea Tehnico-Tactică

Obiective:

- Învățarea și perfecționarea tehnicii de bază și tactici simple.

- Introducerea tacticilor de bază în apărare și atac.
- Dezvoltarea comunicării și colaborării în echipă.

Activități:

- Antrenamente de 3-4 ori pe săptămână, cu accent pe tehnică (aruncări, pase, dribling).
 - Învățarea poziționării pe teren și a tacticilor defensive.
 - Jocuri 5v5 și 7v7 pentru aplicarea tacticilor.
 - Evaluare și corectare tehnică individuală.
-

4. Octombrie - Dezvoltarea și Consolidarea Tacticilor

Obiective:

- Dezvoltarea tacticilor de joc colective.
- Creșterea vitezei de joc și îmbunătățirea rezistenței specifice.
- Pregătirea mentală pentru competiție.

Activități:

- Antrenamente tactice, axate pe colaborare și coordonare între jucătoare.
 - Exerciții pentru creșterea intensității și ritmului de joc.
 - Simulări de situații de meci și jocuri tactice.
 - Activități pentru dezvoltarea mentalității competitive.
-

5. Noiembrie - Pregătire Competitivă

Obiective:

- Consolidarea tacticilor de joc și a tehnicii individuale.
- Creșterea intensității și frecvenței antrenamentelor.
- Simularea condițiilor de competiție.

Activități:

- Antrenamente intensive, inclusiv meciuri de pregătire.
 - Focalizare pe rezolvarea problemelor tehnico-tactice.
 - Îmbunătățirea comunicării pe teren și a organizării defensive.
 - Jocuri amicale cu alte echipe pentru a testa pregătirea echipei.
-

6. Decembrie - Competiție și Recuperare

Obiective:

- Participarea la primele meciuri de test.
- Ajustarea tacticilor de joc pe baza performanței în meciuri.
- Recuperarea activă și prevenirea accidentărilor.

Activități:

- Meciuri amicale sau turnee locale.
 - Antrenamente ușoare pentru refacere și menținerea formei fizice.
 - Analiza performanței echipei în competiții și ajustarea planului tactic.
-

7. Ianuarie - Reluarea Pregătirii și Îmbunătățire

Obiective:

- Recuperarea după vacanța de iarnă.
- Consolidarea condiției fizice și tehnico-tactice.
- Pregătirea specifică pentru competiții.

Activități:

- Reluarea antrenamentelor progresiv, cu accent pe revenirea în formă.
 - Antrenamente tehnice și tactice, corectarea deficiențelor observate.
 - Pregătire specifică pentru jocuri oficiale.
-

8. Februarie - Intensificarea Pregătirii pentru Competiții

Obiective:

- Maximizarea pregătirii fizice și tactice.
- Creșterea încrederii și coeziunii echipei.
- Pregătirea mentală pentru competiții.

Activități:

- Antrenamente intense și jocuri tactice.
- Pregătirea pentru situații specifice de joc.
- Meciuri amicale cu accent pe aplicarea tacticilor în condiții de presiune.
- Evaluarea pregătirii fizice și mentale.

9. Martie - Participare la Turneu și Competiții Oficiale

Obiective:

- Performanță maximă în competiții.
- Aplicarea eficientă a tacticilor și tehnicilor în meciuri.
- Gestionarea stresului și menținerea concentrării.

Activități:

- Antrenamente tactice și strategii specifice fiecărui adversar.
 - Pregătirea mentală și focus pe obiectivele de turneu.
 - Participarea la competiții oficiale.
-

10. Aprilie - Recuperare și Evaluare

Obiective:

- Recuperare activă după competiții.
- Evaluarea performanței echipei și a fiecărei jucătoare.
- Ajustarea planului de pregătire pentru următoarele competiții.

Activități:

- Antrenamente ușoare pentru refacere și menținerea condiției fizice.
 - Analiza video a meciurilor, discuții și evaluare.
 - Dezvoltarea unor strategii de îmbunătățire.
-

11. Mai - Pregătire pentru Turneul Final (în cazul calificării)

Obiective:

- Pregătirea intensă pentru turneul final.
- Perfecționarea tacticilor de joc și a condiției fizice.
- Gestionarea presiunii și menținerea coeziunii echipei.

Activități:

- Antrenamente cu intensitate crescută, axate pe tacticile și scenariile de joc.
- Meciuri amicale pentru testarea echipei.

- Pregătire mentală și strategie pentru turneu.

12. Iunie - Evaluare Finală și Concluzii

Obiective:

- Evaluarea sezonului și performanței echipei.
- Planificarea pregătirii pentru sezonul următor.
- Menținerea unui nivel de activitate fizică prin antrenamente ușoare.

Activități:

- Evaluarea individuală și de echipă.
- Discuții și feedback pentru fiecare jucător.
- Antrenamente recreative și activități de team-building.

Graficul Anual

Luna	Activitate	Obiective
Iulie	Pregătire Generală	Reintegrare, dezvoltare condiție fizică, echipă
August	Cantonament (8-15 Aug)	Consolidare fizică și tehnică
Septembrie	Îmbunătățire Tehnico-Tactică	Tehnică, tactică, colaborare echipă
Octombrie	Dezvoltare Tactică	Tactică avansată, intensitate joc
Noiembrie	Pregătire Competitivă	Pregătire intensă, simulări de meci
Decembrie	Competiție și Recuperare	Meciuri, recuperare
Ianuarie	Reluare Pregătire	Recuperare, consolidare
Februarie	Intensificare Pregătire	Pregătire pentru competiții
Martie	Turneu și Competiții Oficiale	Performanță maximă
Aprilie		

Mesociclul 1 (Iulie - August): Pregătire generală și specifică

Obiective principale:

- Dezvoltarea capacității aerobe
 - Îmbunătățirea rezistenței generale
 - Introducerea sau consolidarea tehnicilor de bază
-

Iulie: Introducere în Pregătirea Fizică

Obiective:

- Dezvoltarea rezistenței generale
- Consolidarea forței generale
- Începerea sau consolidarea tehnicilor de bază specifice sportului

Antrenamente Fizice:

- **Alergare de rezistență:** Se vor realiza antrenamente de alergare pe distanțe medii și lungi, la intensitate moderată, pentru a dezvolta capacitatea aerobă și rezistența generală.
 - Exemple: 3-4 sesiuni de alergare pe săptămână, distanțe între 5-10 km, cu variații de teren (plin de denivelări, iarbă, asfalt) pentru a adapta musculatura la diferite condiții.
- **Exerciții de forță generală:** Se vor introduce exerciții cu greutatea liberă, exerciții de bază pentru musculatura trunchiului, picioarelor și brațelor, utilizând greutatea corporală sau echipament simplu (gantere, kettlebell, benzi elastice).
 - Exemple: genuflexiuni, fardări, flotări, tracțiuni, plank-uri, ridicări de bazin, sărituri pe loc.

Antrenamente Tehnice:

- **Exersarea paselor:** Accent pe execuția corectă a paselor, cu variații în ritm și direcție.
 - Exemple: drill-uri de pase pe distanțe scurte și medii, schimburi rapide de pase între jucători în mișcare.
 - **Prinderi și aruncări:** Dezvoltarea abilității de a prinde și arunca rapid și precis mingea, cu diferite tipuri de tehnici.
 - Exemple: exerciții cu prinderi la înălțime, aruncări de forță și aruncări de precizie la ținte fixe.
 - **Dribling:** Consolidarea controlului mingii în dribling, atât în mișcare cât și static.
 - Exemple: driblinguri între jaloane, driblinguri rapide, schimbări de direcție, driblinguri cu ambele mâini.
-

August (1-7): Continuarea Pregătirii Tehnico-Tactice și Fizice

Obiective:

- Continuarea dezvoltării capacității aerobe și a forței generale
- Îmbunătățirea tehnicilor de bază
- Începerea integrării unor elemente tactice simple

Antrenamente Fizice:

- **Alergare de rezistență:** Continuarea antrenamentelor de alergare, cu accent pe menținerea unui ritm constant și adaptarea la intensități variabile.
 - Exemple: 2-3 sesiuni de alergare, 5-7 km, cu intervale de sprint incluse.
- **Forță generală:** Creșterea ușoară a intensității exercițiilor de forță, introducerea unor exerciții complexe.
 - Exemple: circuit training combinat cu exerciții de forță, 3 sesiuni pe săptămână.

Antrenamente Tehnico-Tactice:

- **Scheme simple de joc:** Introducerea și exersarea unor scheme de joc, începând cu colaborarea între 2-3 jucători.
 - Exemple: exersarea poziționării și a mișcărilor de bază în atac și apărare, pase și prinderi în mișcare, simulări de joc.
- **Repetarea tehnicilor de bază:** Continuarea exersării paselor, aruncărilor și driblingului, cu accent pe acuratețe și rapiditate.

Cantonament (8-15 august): Pregătire în Aer Liber

Obiective:

- Dezvoltarea rezistenței, vitezei și forței specifice
- Îmbunătățirea colaborării între jucătoare și integrarea în echipă
- Consolidarea pregătirii tehnico-tactice

Antrenamente Fizice:

- **Exerciții de rezistență în aer liber:** Alergări de rezistență pe trasee variate, inclusiv dealuri și scări, pentru a îmbunătăți capacitatea fizică și rezistența specifică.
 - Exemple: alergări montane, sprinturi în pantă, trasee de tip "fartlek".
- **Viteză și forță specifică:** Exerciții de viteză și explozie, cum ar fi sprinturi scurte, sărituri, exerciții pliometrice și drill-uri de accelerare.
 - Exemple: sprinturi pe 20-30 de metri, sărituri pe loc, salturi cu greutate, exerciții de forță cu benzi elastice.

Antrenamente Tehnico-Tactice:

- **Scheme de joc:** Antrenamente tactice intense, focusate pe integrarea jucătoarelor în scheme de joc, poziționare și coordonare pe teren.
 - Exemple: simulări de joc, exersarea atacului și apărării în echipe reduse, ajustarea și corectarea pozițiilor în funcție de adversar.
 - **Colaborarea între jucătoare:** Activități specifice pentru a îmbunătăți comunicarea și colaborarea pe teren.
 - Exemple: jocuri de echipă, exersarea combinațiilor tactice, schimbări de poziție, drill-uri de cooperare.
-

August (16-31): Revenirea la Antrenamentele Obișnuite

Obiective:

- Menținerea și consolidarea nivelului de pregătire fizică
- Creșterea intensității antrenamentelor tehnico-tactice
- Pregătirea pentru competiții sau jocuri amicale

Antrenamente Fizice:

- **Alergare de rezistență și viteză:** Mix între alergările de rezistență și sesiuni de viteză, menținerea condiției fizice și pregătirea pentru cerințele specifice jocului.
 - Exemple: 2 sesiuni de alergare de rezistență, 2 sesiuni de viteză și sprint.
- **Forță specifică:** Exerciții de forță care să simuleze condițiile de joc, cum ar fi rezistența la contact și explozia.
 - Exemple: antrenamente cu rezistență (benzi elastice, greutăți), drill-uri de forță combinată cu agilitate.

Antrenamente Tehnico-Tactice:

- **Îmbunătățirea tehnicilor:** Continuarea lucrului pe pase, prinderi, aruncări și dribling, cu accent pe execuții rapide și precise.
 - Exemple: drill-uri rapide de pase, aruncări la ținte mobile, driblinguri în spații restrânse.
 - **Simulări de joc și tactică:** Creșterea complexității schemei de joc, introducerea unor tactici avansate și simularea unor situații de meci.
 - Exemple: jocuri amicale, situații tactice specifice, ajustarea poziționării în funcție de joc.
-

Rezumat: Mesociclul 1 se concentrează pe construirea unei baze solide de rezistență fizică și tehnică, pregătind jucătoarele pentru intensificarea antrenamentelor în fazele următoare.

HANDBAL CLUB DUNĂREA BRĂILA

Cantonamentul de la mijlocul lunii august va juca un rol crucial în consolidarea capacității fizice și a coeziunii echipei, pregătind astfel terenul pentru o trecere treptată la antrenamente mai complexe și competiționale.

Prof: VĂSII NICOLAE

Mesociclul 2 (Septembrie - Noiembrie) are ca scop principal dezvoltarea specifică și pregătirea tehnico-tactică. Acest ciclu este structurat pentru a îmbunătăți capacitatea anaerobă, forța specifică, și pentru a consolida tehnicile de joc și tactica echipei. Iată o detaliere a fiecărei luni din cadrul acestui mesociclu:

Obiective principale:

- **Îmbunătățirea capacității anaerobe:** Creșterea rezistenței și a capacității de a susține eforturi intense pe termen scurt.
- **Dezvoltarea forței specifice:** Întărirea mușchilor relevanți pentru handbal, folosind exerciții funcționale adaptate nevoilor acestui sport.
- **Consolidarea tehnicilor de joc:** Perfecționarea mișcărilor fundamentale, cum ar fi pasele, aruncările și deplasarea pe teren.
- **Dezvoltarea tacticii individuale și de echipă:** Formarea unor strategii de joc eficiente prin exerciții practice și simulări de meciuri.

Septembrie: Dezvoltarea rezistenței anaerobe și a forței specifice

- **Antrenamente pentru rezistență anaerobă:** Accent pe antrenamente cu intervale de intensitate ridicată (HIIT), precum sprinturi scurte urmate de perioade de recuperare scurte. Scopul este de a dezvolta capacitatea de a executa acțiuni intense și repetate, esențiale în handbal.
- **Exerciții cu greutate mici sau medii:** Folosirea greutăților mici sau medii, precum mingile medicinale și exercițiile de forță cu rezistență proprie (flotări, genuflexiuni, fandări), pentru a îmbunătăți forța specifică a jucătoarelor, concentrându-se pe musculatura trunchiului, picioarelor și umerilor.
- **Exerciții de mobilitate și flexibilitate:** Pentru a preveni accidentările și a îmbunătăți gama de mișcări, se include o componentă importantă de stretching și mobilitate.

Octombrie: Creșterea intensității antrenamentelor tehnico-tactice

- **Antrenamente tehnico-tactice:** Creșterea intensității și complexității antrenamentelor specifice pentru tehnică și tactică. Se pun accent pe exersarea unor mișcări fundamentale (precizie la pasare și aruncare, dribling controlat, poziționarea corectă în apărare și atac).
- **Simulări de meciuri:** Se introduc situații similare cu cele din jocul real, inclusiv faze de atac și apărare, pentru a dezvolta capacitatea de decizie rapidă și coordonarea în echipă.
- **Tactici individuale și de echipă:** Se lucrează la înțelegerea strategiilor de joc, inclusiv formarea atacurilor în funcție de pozițiile adversarilor și apărarea în zone. Jucătoarele sunt instruite în privința tacticilor pentru a reacționa corect la diferite situații din joc.

Noiembrie: Pregătirea pentru competiții și continuarea dezvoltării fizice și tehnico-tactice

- **Antrenamente specific orientate pe pregătirea competițională:** Se introduce un volum mai mare de situații de joc și exerciții specifice pentru pregătirea competițională. Acestea includ jocuri de echipă cu scor, pentru a simula presiunea unui meci oficial.
- **Antrenamente fizice și tactice:** Continuarea consolidării capacității anaerobe și a forței, cu exerciții suplimentare de viteză, explozie și agilitate. De asemenea, se continuă dezvoltarea tacticii de joc, exersând diferite faze ale meciului și dezvoltând cooperarea între coechipiere.
- **Feedback și analiză video:** Dacă este posibil, se introduc elemente de feedback video pentru a corecta mișcările jucătoarelor și a îmbunătăți poziționarea și deciziile tactice pe teren.

Concluzie:

Acest mesociclu reprezintă o etapă de tranziție între dezvoltarea fizică și pregătirea tehnico-tactică intensă, având ca scop pregătirea echipei pentru competiții viitoare prin exersarea rezistenței fizice și tactice, într-un mediu care simulează cât mai bine condițiile reale de joc.

Microcicluri din Mesociclul 2 (Septembrie - Noiembrie)

Dezvoltare specifică și pregătire tehnico-tactică

Obiective principale: Îmbunătățirea capacității anaerobe, dezvoltarea forței specifice, consolidarea tehnicilor de joc și a tacticii.

Detalii:

Septembrie: Accent pe dezvoltarea rezistenței anaerobe și a forței specifice (antrenamente intervale, exerciții cu greutate mici sau medii).

Octombrie: Creșterea intensității antrenamentelor tehnico-tactice. Exersarea fazelor de joc, simulări de meciuri, dezvoltarea tacticilor individuale și de echipă.

Noiembrie: Continuarea dezvoltării fizice și tehnico-tactice, cu introducerea mai multor situații de joc și antrenamente specifice pentru pregătirea competițională.

Mesociclul 2 (Septembrie - Noiembrie) se va structura în microcicluri care să urmărească obiectivele principale: îmbunătățirea capacității anaerobe, dezvoltarea forței specifice, consolidarea tehnicilor de joc și a tacticii. Fiecare lună va fi împărțită în microcicluri săptămânale pentru a organiza antrenamentele cât mai eficiente.

Septembrie: Dezvoltarea rezistenței anaerobe și a forței specifice

Obiective:

- Îmbunătățirea rezistenței anaerobe.
- Dezvoltarea forței specifice pentru handbal (cu greutate mici și medii).
- Introducerea și consolidarea unor tehnici de bază, cu accent pe pregătirea fizică.

Microciclu 1 (1 săptămână):

- **Antrenament 1:** Încălzire generală și specifică (10-15 min), exerciții de rezistență anaerobă (intervale de alergare pe distanțe scurte: 15-20 secunde cu 30-40 secunde pauză x 8-10 repetări), jocuri de echipă cu accent pe viteză de reacție, stretching dinamic la final.
- **Antrenament 2:** Exerciții de forță specifică (genuflexiuni, fandări, exerciții pentru partea superioară a corpului cu greutate mici), exerciții tehnice (pase, aruncări), antrenament pe teren redus (4 contra 4).
- **Antrenament 3:** Antrenament de intensitate redusă cu jocuri de echipă axate pe rezistență aerobă (alergare continuă pe teren), exerciții de control al mingii.
- **Antrenament 4:** Consolidare forță specifică, exerciții de sprint cu mingea, exersarea aruncărilor la poartă din diverse poziții.

Microciclu 2 (2 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Creșterea intensității în exercițiile de interval anaerob (serii de 20-30 secunde cu pauze mai scurte), exerciții de forță pentru membrele inferioare.
- **Antrenament 2:** Exerciții de echilibru și coordonare cu mingea (slalom, aruncări la poartă după alergări scurte), tehnici de apărare individuală.

- **Antrenament 3:** Antrenament axat pe jocuri tehnico-tactice (3 contra 3) și consolidarea tacticilor simple de echipă.
- **Antrenament 4:** Exerciții de forță cu greutatea mici și bandă elastică, consolidarea tehnicilor de bază de pase și aruncări la poartă.

Microciclu 3 (3 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Antrenament de rezistență anaerobă cu sprinturi variate (distanțe și durate diferite), tehnici de poziționare în apărare.
- **Antrenament 2:** Consolidarea forței specifice prin exerciții funcționale (multiplanare), exersarea tacticilor individuale de atac.
- **Antrenament 3:** Jocuri de echipă, consolidarea fazelor de atac și apărare, accent pe colaborarea între jucători.
- **Antrenament 4:** Exerciții de rezistență combinată cu tehnică (alergare + pase, sprint + aruncări).

Microciclu 4 (4 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Testare rezistență anaerobă (alergare pe distanțe scurte), jocuri tehnico-tactice.
- **Antrenament 2:** Consolidarea forței specifice (exerciții de forță combinate cu exerciții dinamice), tactici de atac rapid.
- **Antrenament 3:** Exersarea fazelor de apărare în echipă, tactici de repliere rapidă.
- **Antrenament 4:** Jocuri aplicative cu accent pe dezvoltarea rezistenței anaerobe și controlul tactic al jocului.

Octombrie: Creșterea intensității antrenamentelor tehnico-tactice

Obiective:

- Îmbunătățirea tacticilor individuale și de echipă.
- Simulări de meciuri și exersarea fazelor de joc.
- Creșterea intensității fizice și tehnice în antrenamente.

Microciclu 1 (1 săptămână):

- **Antrenament 1:** Încălzire, jocuri pe faze (atac-apărare), consolidarea tacticilor de echipă (atac pozițional), tehnici de apărare individuală.
- **Antrenament 2:** Simulări de joc în echipă (6 contra 6), lucrul pe faza de tranziție apărare-atac.
- **Antrenament 3:** Antrenament fizic de intensitate moderată combinat cu tehnică (pase, deplasări rapide), exerciții de forță explozivă.
- **Antrenament 4:** Jocuri de echipă (accent pe dezvoltarea viziunii de joc), exersarea tacticilor rapide.

Microciclu 2 (2 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Antrenament tehnico-tactic, simulări de faze de joc (cu accent pe atac), consolidarea tacticilor de apărare zonală.
- **Antrenament 2:** Exerciții de forță specifică și mobilitate (cu greutăți mici și bandă elastică), lucrul în echipă (jocuri de tranziție).
- **Antrenament 3:** Simulări de meciuri pe jumătate de teren, exerciții pentru îmbunătățirea tacticilor de finalizare a atacului.
- **Antrenament 4:** Îmbunătățirea tacticilor de apărare, jocuri cu echipe mici (4 contra 4).

Microciclu 3 (3 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Consolidare rezistență anaerobă și tactică, simulări de faze de atac rapid.
- **Antrenament 2:** Tehnici avansate de apărare individuală și colectivă, exerciții de forță specifică.
- **Antrenament 3:** Lucrul pe tranziții rapide (apărare-atac), jocuri de echipă (6 contra 6).
- **Antrenament 4:** Simulări tactice de meci, exersarea tacticilor de atac pozițional.

Microciclu 4 (4 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Creșterea intensității în exercițiile tehnico-tactice, exerciții de forță dinamică.
- **Antrenament 2:** Jocuri de echipă cu accent pe apărare și repliere rapidă.
- **Antrenament 3:** Simulări de meci cu analiza fazelor de joc.
- **Antrenament 4:** Consolidare fizică și tehnico-tactică (antrenament combinat).

Noiembrie: Pregătirea competițională și dezvoltarea continuă

Obiective:

- Continuarea dezvoltării fizice și tehnico-tactice.
- Introducerea situațiilor de joc specifice competiției.
- Pregătirea intensă pentru competiție.

Microciclu 1 (1 săptămână):

- **Antrenament 1:** Exerciții de forță explozivă, jocuri pe faze de tranziție (apărare-atac).
- **Antrenament 2:** Simulări de meciuri cu accent pe tacticile defensive.
- **Antrenament 3:** Consolidarea tacticilor de atac rapid, jocuri de echipă cu intensitate mare.
- **Antrenament 4:** Exerciții fizice specifice (alergări scurte + exerciții tehnice).

Microciclu 2 (2 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Exerciții de forță și mobilitate, antrenament tehnico-tactic.
- **Antrenament 2:** Simulări de jocuri competitive, exerciții de finalizare rapidă a atacurilor.
- **Antrenament 3:** Consolidarea tacticilor de echipă în apărare, jocuri aplicative (5 contra 5).

- **Antrenament 4:** Pregătire fizică pentru competiție (exerciții de sprint, jocuri tactice).

Microciclu 3 (3 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Consolidare tactici de apărare, jocuri de echipă pe întregul teren.
- **Antrenament 2:** Antrenament specific pentru competiție (exersarea fazelor standard de atac și apărare).
- **Antrenament 3:** Simulări de meciuri cu accent pe tacticile de joc colective.
- **Antrenament 4:** Pregătire fizică și tactică specifică pentru meciurile din competiție.

Microciclu 4 (4 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Exerciții de consolidare a forței și vitezei, jocuri de echipă cu intensitate mare.
- **Antrenament 2:** Lucrul pe tactici avansate de atac și apărare, simulări de meci.
- **Antrenament 3:** Jocuri de echipă axate pe pregătirea tactică.
- **Antrenament 4:** Pregătire fizică specifică și teste finale înainte de competiție.

Fiecare microciclu din acest mesociclu este adaptat pentru a dezvolta progresiv capacitățile fizice, tehnice și tactice ale echipei, menținând echilibrul între dezvoltarea fizică și tactică specifică jocului de handbal.

însoțită de contact vizual și de o scurtă comunicare verbală (de exemplu, strigarea numelui destinatarului).

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea comunicării non-verbale, creșterea atenției la coechipiere și consolidarea încrederii reciproce.

2. Jocul „Cursa cu Obstacole în Perechi”

- **Descriere:** Echipa este împărțită în perechi. O jucătoare are ochii legați, iar cealaltă trebuie să o ghideze printr-un traseu cu obstacole, folosind doar indicații verbale. După finalizarea traseului, rolurile se inversează.
- **Obiectiv:** Dezvoltarea încrederii între coechipiere, îmbunătățirea abilităților de ascultare și comunicare precisă.

3. Exercițiul „Lanțul de Pase”

- **Descriere:** Fetele sunt împărțite în grupuri de 4-5 și trebuie să își paseze mingea într-un lanț, respectând anumite reguli (de exemplu, fiecare jucătoare poate primi și pasa mingea doar o singură dată până când mingea ajunge la ultima din grup). Se poate introduce o regulă suplimentară, în care fiecare jucătoare trebuie să comunice clar intenția de pasare.
- **Obiectiv:** Îmbunătățirea coordonării, crearea de legături de joc și dezvoltarea înțelegerii jocului colectiv.

4. Jocul „Triunghiul Comunicărilor”

- **Descriere:** Jucătoarele sunt împărțite în grupuri de câte trei. În fiecare grup, două jucătoare trebuie să paseze mingea între ele, în timp ce a treia jucătoare încearcă să intercepteze mingea. Cele două jucătoare care pasează trebuie să comunice constant, indicând unde urmează să paseze și avertizându-se de mișcările adversarei.
- **Obiectiv:** Îmbunătățirea comunicării rapide și eficiente, dezvoltarea colaborării și a abilităților de apărare.

5. Exercițiul „Cercul Încrederii”

- **Descriere:** Echipa formează un cerc strâns, cu o jucătoare în mijloc. Aceasta se lasă ușor pe spate, în față sau lateral, iar coechipierele din cerc o prind și o împing ușor înapoi spre centru. Toată lumea trebuie să fie atentă și să reacționeze rapid pentru a o prinde.

- **Obiectiv:** Construirea încrederii în coechipiere și crearea unui sentiment de siguranță și sprijin în cadrul echipei.

6. Jocul „Handbal în Silențios”

- **Descriere:** Fetele joacă un meci de handbal obișnuit, dar fără a vorbi deloc. Comunicarea trebuie să se facă doar prin gesturi, semne și contact vizual.
- **Obiectiv:** Creșterea abilității de a citi limbajul corporal și de a colabora fără a se baza exclusiv pe comunicarea verbală.

7. Exercițiul „Pasă și Urmărește”

- **Descriere:** Jucătoarele sunt împărțite în două echipe și trebuie să își paseze mingea într-un anumit spațiu delimitat, dar după fiecare pasă, cea care a dat mingea trebuie să alerge și să ia locul celei căreia i-a pasat. Echipa trebuie să mențină mingea în mișcare cât mai mult timp.
- **Obiectiv:** Îmbunătățirea colaborării în mișcare, dezvoltarea conștientizării poziționale și menținerea unui ritm constant în joc.

2. Adaptarea la Efort

Pe parcursul lunii iulie, s-a lucrat intensiv la adaptarea fetelor la efortul fizic necesar pentru a face față antrenamentelor regulate și competițiilor viitoare. Antrenamentele au inclus exerciții de rezistență, viteză și forță, toate concepute pentru a dezvolta capacitatea de efort și pentru a pregăti corpul pentru intensitatea meciurilor. Ritmul antrenamentelor a fost progresiv, permițându-le fetelor să se adapteze treptat la nivelul de efort cerut, evitând astfel suprasolicitarea și accidentările.

Aceste exerciții trebuie să fie adaptate vârstei și nivelului de dezvoltare fizică al fetelor, fiind totodată concepute pentru a le pregăti corpul pentru intensitatea meciurilor.

Exercitii si jocuri folosite:

1. Exerciții de Rezistență

a. Jogging pe Intervaluri

- **Descriere:** Fetele aleargă ușor timp de 3-4 minute, urmat de sprinturi scurte (20-30 de secunde) la intensitate maximă. După sprint, urmează din nou un jogging ușor pentru recuperare.

PROFESOR VĂSII NICOLAE

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea capacității cardiovasculare și dezvoltarea rezistenței la efort prelungit.

b. Circuit de Rezistență

- **Descriere:** Fetele execută un circuit de exerciții care includ genuflexiuni, flotări modificate, sărituri cu coarda și plank (planșă). Fiecare exercițiu se efectuează timp de 30-45 de secunde, cu 15-30 de secunde pauză între exerciții. Circuitul se repetă de 3-4 ori.
- **Obiectiv:** Îmbunătățirea rezistenței musculare și capacitatea de a menține un efort constant pe o durată lungă.

c. Jocul „Releu de Anduranță”

- **Descriere:** Fetele sunt împărțite în echipe mici și trebuie să alerge pe un traseu stabilit (de exemplu, între două conuri aflate la 30-40 de metri distanță). Fiecare jucătoare aleargă dus-întors, predând ștafeta următoarei coechipiere.
- **Obiectiv:** Dezvoltarea rezistenței și a spiritului de echipă, încurajându-le să colaboreze pentru a finaliza cursa.

2. Exerciții de Viteză

a. Sprinturi pe Distanțe Scurte

- **Descriere:** Fetele efectuează sprinturi pe distanțe de 20-30 de metri, urmate de o pauză de 1-2 minute pentru recuperare. Se repetă de 6-8 ori.
- **Obiectiv:** Creșterea vitezei de deplasare și îmbunătățirea reacției rapide la start.

b. Sprinturi cu Schimbare de Direcție

- **Descriere:** Se marchează un traseu în formă de zig-zag sau cu mai multe puncte de schimbare a direcției (conuri sau marcaje). Fetele trebuie să alerge cât mai rapid, schimbând direcția la fiecare marcaj.
- **Obiectiv:** Dezvoltarea agilității și a vitezei de reacție, esențiale în jocurile de handbal.

c. Exercițiul „Explozie din Poziție Fixă”

- **Descriere:** Fetele încep din poziție de start (pe loc) și la semnalul antrenorului trebuie să sprintenească cât mai rapid pe o distanță de 10-15 metri. Se poate face și în perechi pentru competiție.

PROFESOR VĂSII NICOLAE

- **Obiectiv:** Dezvoltarea vitezei de reacție și a exploziei musculare.

3. Exerciții de Forță

a. Genuflexiuni cu Greutate Corporală

- **Descriere:** Fetele efectuează genuflexiuni simple, concentrându-se pe formă și pe menținerea echilibrului. Pentru a adăuga dificultate, se pot face genuflexiuni pe un picior (genuflexiuni pistol) sau cu o ușoară săritură la final.
- **Obiectiv:** Îmbunătățirea forței picioarelor, importantă pentru săriturile și schimbările rapide de direcție în handbal.

b. Fandări Laterale

- **Descriere:** Fetele execută fandări laterale (în lateral), cu accent pe menținerea echilibrului și a posturii corecte. Se pot face și fandări cu deplasare, de-a lungul terenului.
- **Obiectiv:** Dezvoltarea forței și stabilității în mușchii coapselor și ai feselor, necesare pentru mișcările laterale rapide.

c. Flotări Modificate

- **Descriere:** Flotările se pot face pe genunchi pentru a adapta exercițiul la vârsta lor. Se pot introduce și flotări împins în sus (push-up-uri cu bătaie din palme) pentru a dezvolta forța explozivă a brațelor.
- **Obiectiv:** Întărirea mușchilor pieptului, umerilor și brațelor, necesari pentru aruncări puternice și eficiente.

d. Plank (Planșă) și Variante

- **Descriere:** Fetele mențin poziția de plank (pe coate și vârfuri) timp de 20-30 de secunde. Se pot adăuga variante, cum ar fi plank cu ridicarea alternativă a brațului sau a piciorului.
- **Obiectiv:** Consolidarea mușchilor core (abdomen, spate), esențiali pentru stabilitate și echilibru în timpul jocului.

3. Familiarizarea cu Programul și Rutina Zilnică de Antrenament

O altă prioritate a fost familiarizarea echipei cu programul de antrenament și crearea unei rutine zilnice bine definite. În prima săptămână, fetele au fost introduse în structura tipică a unei zile de antrenament, care includea încălzirea, exercițiile tehnice și tactice, și sesiuni de recuperare. A

PROFESOR VĂSII NICOLAE

fost explicata importanța fiecărei părți a antrenamentului și s-au subliniat așteptările legate de prezență, punctualitate și implicare activă. Scopul a fost de a le oferi fetelor un cadru clar și organizat, în care să se simtă confortabil și să știe exact ce li se cere.

4. Explicarea Așteptărilor Legate de Prezență, Atitudine și Efort

În această lună s-a pus un accent deosebit pe comunicarea clară a așteptărilor legate de prezența la antrenamente, atitudinea în timpul sesiunilor și efortul depus. Fetele au fost încurajate să participe activ la fiecare antrenament, să dea dovadă de disciplină și să mențină o atitudine pozitivă și cooperantă. S-a discutat despre importanța prezenței constante pentru progresul individual și colectiv, precum și despre impactul pe care îl are efortul fiecărei jucătoare asupra performanței echipei.

5. Asigurarea unei tranziții line către intensitatea necesară antrenamentelor regulate

Luna iulie a fost gândită ca o perioadă de tranziție, menită să pregătească echipa pentru intensitatea antrenamentelor regulate ce vor urma. S-a planificat un program progresiv, în care intensitatea exercițiilor a crescut treptat. Aceasta a permis fetelor să se adapteze fără a se simți copleșite, construind o bază fizică solidă și o mentalitate de învingător. Tranziția lină a fost esențială pentru a evita riscurile asociate cu o creștere bruscă a intensității, cum ar fi accidentările sau epuizarea.

PROFESOR VĂSII NICOLAE

Plan de pregătire:

IULIE 2024						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
1	2	3	4	5	6	7
8	9 Aer liber	10 Aer liber	11 Aer liber	12 Aer liber	13	14
15	16 Antrenament Sala Polivalenta	17 Antrenament Sala Polivalenta	18 Antrenament Sala Polivalenta	19 Antrenament Sala Polivalenta	20	21
22	23 Antrenament Sala Polivalenta	24 Antrenament Sala Polivalenta	25 Antrenament Sala Polivalenta	26 Antrenament Sala Polivalenta	27	28
29	30 Antrenament Sala Polivalenta	31 Antrenament Sala Polivalenta				

Obiective principale:

- Dezvoltarea capacității aerobe
- Îmbunătățirea rezistenței generale
- Introducerea sau consolidarea tehnicilor de bază

Iulie: Introducere în Pregătirea Fizică

Micro ciclul 1 (1-7 iulie): Adaptare și Începerea Pregătirii Fizice

- **Obiective:** Adaptarea la efort, introducerea treptată a exercițiilor de rezistență și forță generală.

PROFESOR VĂSII NICOLAE

- **Antrenamente fizice:**
 - **Alergare ușoară:** 3 sesiuni de alergare ușoară, cu scopul de a introduce corpul în ritmul de antrenament.
 - **Exerciții de forță de bază:** 2 sesiuni de forță cu greutatea corpului (flotări, genuflexiuni, plank).
- **Antrenamente tehnice:**
 - **Pase și prinderi:** 2 sesiuni de exersare a paselor și prinderilor, focalizate pe tehnică și corectitudine.
 - **Dribling:** Exerciții simple de dribling static și în mișcare.

Microciclul 2 (8-14 iulie): Dezvoltarea Rezistenței Generale și Consolidarea Forței

- **Obiective:** Creșterea volumului de lucru, accent pe dezvoltarea rezistenței aerobe și forței generale.
- **Antrenamente fizice:**
 - **Alergare de rezistență:** 3 sesiuni de alergare , intensitate moderată, eventual în teren variat.
 - **Forță generală:** 3 sesiuni de forță, incluzând exerciții complexe precum fandări, genuflexiuni .
- **Antrenamente tehnice:**
 - **Aruncări și dribling:** Exersarea aruncărilor și driblingului în situații simple și simulate (3 sesiuni).
 - **Pase:** Exerciții pentru îmbunătățirea preciziei și a timing-ului în pase (2 sesiuni).

Microciclul 3 (15-21 iulie): Intensificarea Pregătirii Fizice și Tehnice

- **Obiective:** Creșterea intensității antrenamentelor, consolidarea tehnicilor de bază.
- **Antrenamente fizice:**
 - **Alergare cu variații de ritm:** 3 sesiuni de alergare, cu intervale de sprint și recuperare (ex. 4x800m).
 - **Forță și viteză:** 3 sesiuni de forță combinată cu exerciții de viteză, inclusiv pliometrie.
- **Antrenamente tehnice:**
 - **Aruncări și pase:** 3 sesiuni pentru exersarea paselor și aruncărilor rapide, inclusiv din mișcare.

PROFESOR VĂSII NICOLAE

HANDBAL CLUB DUNĂREA BRĂILA

- **Simulări de joc:** 2 sesiuni de simulări de situații de joc, incluzând poziționare și dribling.

Microciclul 4 (22-31 iulie): Pregătire Fizică Avansată și Perfecționare Tehnică

- **Obiective:** Consolidarea condiției fizice și a tehnicilor de bază, pregătire pentru intensificare.
- **Antrenamente fizice:**
 - **Alergare de lungă durată:** 2 sesiuni de alergare pentru consolidarea rezistenței.
 - **Forță avansată:** 3 sesiuni de antrenamente de forță, axate pe explozie și viteză.
- **Antrenamente tehnice:**
 - **Simulări tactice:** 3 sesiuni cu accent pe aplicarea tehnicilor în situații de joc reale.
 - **Exerciții intensive:** 2 sesiuni de exerciții rapide pentru îmbunătățirea coordonării și reacțiilor.

AUGUST 2023						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
			1 Antrenament Sala Polivalenta	2 Antrenament Sala Polivalenta	3	4
5	6 Antrenament Sala Polivalenta	7 Antrenament Sala Polivalenta	8 Cantonament Gura Humorului	9 Cantonament Gura Humorului	10 Cantonament Gura Humorului	11 Cantonament Gura Humorului
12 Cantonament Gura Humorului	13 Cantonament Gura Humorului	14 Cantonament Gura Humorului	15 Cantonament Gura Humorului	16 Antrenament Sala Polivalenta	17	18
19	20 Antrenament Sala Polivalenta	21 Antrenament Sala Polivalenta	22 Antrenament Sala Polivalenta	23 Antrenament Sala Polivalenta	24	25
26	27	28	29 Antrenament Sala Polivalenta	30	31	

PROFESOR VĂSII NICOLAE

August (1-7): Continuarea Pregătirii Tehnico-Tactice și Fizice

Obiective:

- Continuarea dezvoltării capacității aerobe și a forței generale
- Îmbunătățirea tehnicilor de bază
- Începerea integrării unor elemente tactice simple

Antrenamente Fizice:

- **Alergare de rezistență:** Continuarea antrenamentelor de alergare, cu accent pe menținerea unui ritm constant și adaptarea la intensități variabile.
 - Exemple: 2-3 sesiuni de alergare, cu intervale de sprint incluse.
- **Forță generală:** Creșterea ușoară a intensității exercițiilor de forță, introducerea unor exerciții complexe.
 - Exemple: circuit training combinat cu exerciții de forță, 3 sesiuni pe săptămână.

Antrenamente Tehnico-Tactice:

- **Scheme simple de joc:** Introducerea și exersarea unor scheme de joc, începând cu colaborarea între 2-3 jucători.
 - Exemple: exersarea poziționării și a mișcărilor de bază în atac și apărare, pase și prinderi în mișcare, simulări de joc.
- **Repetarea tehnicilor de bază:** Continuarea exersării paselor, aruncărilor și driblingului, cu accent pe acuratețe și rapiditate.

Cantonament (8-15 august): Pregătire în Aer Liber

Obiective:

- Dezvoltarea rezistenței, vitezei și forței specifice
- Îmbunătățirea colaborării între jucătoare și integrarea în echipă
- Consolidarea pregătirii tehnico-tactice

PROFESOR VĂSII NICOLAE

Ziua 1 - 8 August

- **Plecare Gura Humorului ora 7:00**
- **Sosire Gura Humorului ora 14:00**
 - Organizare
 - Masa de pranz
- **După-amiază (17:00 - 19:00)**
 - Încălzire generală: alergare ușoară (10 minute)
 - Stretching dinamic (15 minute)
 - Circuit antrenament funcțional (45 minute):
 - Exerciții pentru forță (genuflexiuni, fandări, flotări)
 - Exerciții pentru rezistență (sărituri, sprinturi)
 - Antrenament pentru echilibru și coordonare
 - Revenire și stretching static (15 minute)

Ziua 2 - 9 August

- **Dimineața (10:00 - 12:00)**
 - Încălzire: alergare pe distanțe scurte (10 minute)
 - Exerciții pliometrice (sărituri, skipping) (30 minute)
 - Antrenament pentru mobilitate și agilitate (45 minute)
 - Stretching și relaxare (15 minute)
- **După-amiază (16:30 - 18:00)**
 - Exerciții de respirație și control al respirației (15 minute)
 - Parcurgerea unui traseu cu obstacole naturale (1 oră)

Ziua 3 - 10 August

- **Dimineața (9:00 - 11:00)**
 - Încălzire: alergare și exerciții de coordonare (15 minute)
 - Exerciții de viteză și reacție (30 minute)
 - Antrenament pentru rezistență (45 minute)
 - Stretching (15 minute)
- **După-amiază (17:00 - 19:00)**
 - Jocuri în echipă: ștafete, jocuri de coordonare (45 minute)
 - Relaxare activă (30 minute)

PROFESOR VĂSII NICOLAE

Ziua 4 - 11 August

- **Dimineața (9:30 - 12:30)**
 - Park Aventura
 - Stretching și revenire (15 minute)
- **După-amiază (15:00 - 17:30)**
 - Strand

Ziua 5 - 12 August

- **Dimineața (9:00 - 11:00)**
 - Exerciții pentru rezistență aerobică: alergare pe trasee naturale (1 oră)
 - Antrenament pentru forță și tonifiere (30 minute)
 - Stretching și răcire (15 minute)
- **După-amiază (17:00 - 19:00)**
 - Jocuri fără minge pentru îmbunătățirea reflexelor și coordonării (45 minute)
 - Exerciții de respirație și concentrare (15 minute)

Ziua 6 - 13 August

- **Dimineața (9:00 - 11:00)**
 - Circuit de rezistență și viteză: sprinturi, sărituri, exerciții de core (60 minute)
 - Exerciții de flexibilitate (30 minute)
 - Răcire și relaxare (15 minute)
- **După-amiază (17:00 - 19:00)**
 - Alergare ușoară și exerciții de mobilitate (1 oră)
 - Jocuri și activități de echipă pentru colaborare (30 minute)

Ziua 7 - 14 August

- **Dimineața (9:00 - 11:00)**
 - Încălzire și exerciții de coordonare (15 minute)
 - Exerciții pliometrice și pentru dezvoltarea forței explozive (45 minute)
 - Antrenament de rezistență și agilitate (30 minute)
 - Stretching și răcire (15 minute)
- **După-amiază (13:00 - 17:00)**
 - Activități de relaxare și socializare, vizitarea Manastirii Voronet

PROFESOR VĂSII NICOLAE

Ziua 8 - 15 August

- **Dimineața (9:00 - 11:00)**

- Jocuri și activități de echipă pentru colaborare (30 minute)
- Concluzii și feedback

13:30 Plecare din cantonament

Acest program pune accent pe dezvoltarea capacității fizice a fetelor prin activități variate în aer liber, antrenamente fără mingii, cu focus pe rezistență, viteză, coordonare și forță.

August (16-31): Revenirea la Antrenamentele Obișnuite

Obiective:

- Menținerea și consolidarea nivelului de pregătire fizică
- Creșterea intensității antrenamentelor tehnico-tactice
- Pregătirea pentru competiții sau jocuri amicale

Antrenamente Fizice:

- **Alergare de rezistență și viteză:** Mix între alergările de rezistență și sesiuni de viteză, menținerea condiției fizice și pregătirea pentru cerințele specifice jocului.
 - Exemple: 2 sesiuni de alergare de rezistență, 2 sesiuni de viteză și sprint.
- **Forță specifică:** Exerciții de forță care să simuleze condițiile de joc, cum ar fi rezistența la contact și explozia.
 - Exemple: antrenamente cu rezistență, drill-uri de forță combinată cu agilitate.

Antrenamente Tehnico-Tactice:

- **Îmbunătățirea tehnicilor:** Continuarea lucrului pe pase, prinderi, aruncări și dribling, cu accent pe execuții rapide și precise.
 - Exemple: exercitii rapide de pase, aruncări la ținte mobile, driblinguri în spații restrânse.
- **Simulări de joc și tactică:** Creșterea complexității schemei de joc, introducerea unor tactici avansate și simularea unor situații de meci.
 - Exemple: situații tactice specifice, ajustarea poziționării în funcție de joc.

PROFESOR VĂSII NICOLAE

H.C. DUNĂREA BRĂILA
JUNIOARE III
RAPORT DE ACTIVITATE
PE TRIMESTRUL III- 2024



- Introducerea și consolidarea unor tehnici de bază, cu accent pe pregătirea fizică.

Microciclu 1 (1 săptămână):

- **Antrenament 1:** Încălzire generală și specifică (10-15 min), exerciții de rezistență anaerobă (intervale de alergare pe distanțe scurte: 15-20 secunde cu 30-40 secunde pauză x 8-10 repetări), jocuri de echipă cu accent pe viteză de reacție, stretching dinamic la final.

1. Încălzire generală și specifică (10-15 minute):

Încălzirea este esențială pentru a pregăti corpul pentru efort și pentru a preveni accidentările. Se va face o încălzire generală, urmată de una specifică pentru handbal, axată pe mișcări care imită acțiunile din joc.

- **Încălzire generală (5-7 minute):**
 - Alergare ușoară în jurul terenului (2-3 ture).
 - Exerciții de mobilitate articulară pentru toate grupele de articulații (gât, umeri, coate, încheieturi, trunchi, genunchi, glezne).
 - Sărituri ușoare pe loc, eventual cu genunchii la piept sau cu schimbări de direcție.
- **Încălzire specifică (5-8 minute):**
 - Exerciții de alergare cu schimbări rapide de direcție și opriri bruște, pentru a simula fazele din handbal.
 - Pase în perechi (aruncări și prinderi de minge), lucrând la sincronizare și reacție.
 - Mers în forță și fandări laterale pentru a activa musculatura picioarelor.

2. Exerciții de rezistență anaerobă:

Aceste exerciții ajută la dezvoltarea capacității de a susține eforturi scurte și intense, foarte importante în handbal, unde există multe schimbări rapide de viteză și direcție.

- **Intervale de alergare pe distanțe scurte (aproximativ 5-7 minute):**
 - Alergări pe distanțe scurte (15-20 de metri) la viteză maximă timp de 15-20 de secunde.
 - Pauze de 30-40 de secunde între sprinturi pentru refacere.