

- Se repetă de 8-10 ori. Acest tip de exercițiu va dezvolta capacitatea de efort anaerob, necesară în momentele decisive ale jocului.

3. Jocuri de echipă cu accent pe viteză de reacție:

Aici scopul este de a combina rezistența anaerobă cu coordonarea, viteza de reacție și munca în echipă, toate elemente esențiale în handbal.

- **Jocuri de viteză de reacție:**

- **Reacție la semnal:** Fetele sunt dispuse pe două linii, una la un capăt al terenului și alta la celălalt. La semnalul antrenorului (fluier sau clap), trebuie să reacționeze rapid, fie sprintând pentru a prinde o minge, fie schimbând direcția.
- **Mingea viteză:** Împărțirea fetelor în echipe mici de 3-4 jucătoare. Scopul este să se paseze mingea cât mai repede, fiecare având un timp limitat pentru a arunca mingea la coechipieră (de exemplu, 3 secunde). Echipa care pierde mingea face un mic exercițiu de penalizare (genuflexiuni sau alergare pe loc).
- **Ștafetă cu minge:** Fiecare echipă trebuie să ducă mingea cât mai rapid la linia adversă și înapoi, implicând alergare, pase rapide și coordonare.

4. Stretching dinamic la final:

La finalul antrenamentului, pentru a relaxa mușchii și a preveni rigiditatea musculară, se va face un stretching dinamic.

- **Exerciții de stretching dinamic (5-7 minute):**

- Fandări laterale cu balans ușor pentru a întinde mușchii picioarelor.
- Rotații controlate ale trunchiului pentru a elibera tensiunea din zona spatelui.
- Balansări ale brațelor și picioarelor pentru a întinde mușchii fără a menține pozițiile de întindere pentru o perioadă îndelungată.

- **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).

1. Încălzirea (10-15 minute)

Încălzirea trebuie să fie progresivă, pregătind corpul pentru efortul fizic și prevenind accidentările.

- **Alergare ușoară** în jurul terenului (5 minute).
- **Exerciții de mobilitate articulară:** rotiri ale brațelor, trunchiului, genunchilor și gleznelor.
- **Stretching dinamic:** balansări ale picioarelor, fandări ușoare, ridicări pe vârfuri pentru pregătirea mușchilor.

2. Exerciții de forță specifică (15-20 minute)

La această vârstă, forța trebuie dezvoltată fără suprasolicitare, axându-se pe controlul mișcării și tehnică corectă. Greutățile mici sau folosirea propriului corp sunt suficiente.

- **Genuflexiuni:**
 - 3 serii a câte 10-12 repetări.
 - Asigură-te că spatele rămâne drept, iar genunchii nu depășesc vârfurile picioarelor.
- **Fandări** (alternând piciorul stâng și drept):
 - 3 serii a câte 10 repetări pe fiecare picior.
 - Spatele drept, iar genunchiul din față trebuie să fie la 90°.
- **Flotări pe genunchi** (adaptate vârstei):
 - 3 serii a câte 8-10 repetări.
 - Exercițiu pentru dezvoltarea forței părții superioare a corpului (brațe, piept).
- **Ridicări de greutate mici** (de 0,5 - 1 kg):
 - Ridicări frontale și laterale ale brațelor, 3 serii a câte 10 repetări.
 - Exerciții pentru umeri și partea superioară a spatelui.

3. Exerciții tehnice (20-25 minute)

Aceste exerciții au rolul de a îmbunătăți tehnica individuală și de echipă.

- **Pase:**

- Împărțite în perechi, jucătoarele vor exersa pase la nivelul pieptului și pase pe sol (10 minute).
- Varietate: pase din mișcare, pase la o atingere, pase peste umăr.
- **Aruncări la poartă:**
 - Împărțite pe grupuri mici (3-4 fete), fiecare jucătoare va arunca la poartă din diferite unghiuri.
 - Se exersează aruncări cu ambele mâini, aruncări în forță și aruncări plasate (10-15 minute).

4. Antrenament pe teren redus - 4 contra 4 (20-25 minute)

Acest tip de joc pe teren redus dezvoltă abilitatea de a lua decizii rapide, îmbunătățește condiția fizică și aplicarea tehnicii în situații reale de joc.

- Se joacă un meci de **4 contra 4** pe jumătate de teren.
- Fetele trebuie încurajate să aplice pasele rapide și aruncările exersate în timpul antrenamentului tehnic.
- Jocul pe teren redus oferă mai multe oportunități de implicare în acțiuni pentru fiecare jucătoare, îmbunătățind astfel simțul tactic și colaborarea în echipă.

5. Încălzirea de final și stretching (5-10 minute)

- **Alergare ușoară** sau mers pentru relaxarea mușchilor (3-5 minute).
- **Stretching static** pentru toate grupele musculare principale (picioare, brațe, spate).

Considerații finale:

- La această vârstă, este important ca antrenamentul să fie plăcut și să stimuleze dorința de a învăța. Echilibrul între dezvoltarea fizică și cea tehnică este esențial, iar antrenorii trebuie să fie atenți la corectarea tehnicii și la evitarea suprasolicitărilor.
- Fetele ar trebui încurajate să colaboreze și să comunice pe teren, pentru a dezvolta spiritul de echipă.

- **Antrenament 3:** Antrenament de intensitate redusă cu jocuri de echipă axate pe rezistență aerobă (alergare continuă pe teren), exerciții de control al mingii.

1. Încălzirea (10-15 minute)

Încălzirea ar trebui să fie blândă și progresivă, concentrându-se pe creșterea temperaturii corpului și pregătirea articulațiilor și mușchilor pentru efort.

- **Alergare ușoară în jurul terenului** (5 minute): le menține în mișcare continuă și pregătește corpul pentru activitate.
- **Exerciții de mobilitate:** rotiri ale gleznelor, genunchilor, șoldurilor, brațelor și gâtului, pentru flexibilitate.
- **Stretching dinamic:** fandări, genuflexiuni ușoare, ridicări pe vârfuri, pentru activarea mușchilor principali.

2. Exerciții pentru rezistența aerobă (20-25 minute)

Rezistența aerobă este esențială pentru menținerea unui nivel ridicat de energie pe parcursul întregului meci. La această vârstă, exercițiile trebuie să fie antrenante și adaptate nivelului lor.

- **Alergare continuă pe teren:**
 - **Jogging în cerc:** Toate jucătoarele aleargă în cerc, variind direcția la semnalul antrenorului (3-5 minute).
 - **Alergare cu schimbare de ritm:** Fetele aleargă în linie dreaptă și, la semnal, schimbă viteza sau direcția (2 serii a câte 5 minute cu pauze scurte).
 - **Joc de "ștafetă":** Fetele sunt împărțite în două echipe. Pe rând, fiecare aleargă cu mingea, iar la un semnal, pasează sau lasă mingea următorului jucător din echipă. Acest exercițiu le menține active și exersează pasele în mișcare.

3. Exerciții de control al mingii (20-25 minute)

Controlul mingii este fundamental în handbal, iar exercițiile trebuie să fie adaptate pentru a îmbunătăți dexteritatea, coordonarea și tehnica de manipulare a mingii.

- **Dribling pe loc și în mișcare:**

- Fetele vor face dribling pe loc, apoi încep să se deplaseze în jurul terenului, controlând mingea. Se pot introduce variante: dribling cu mâna dominantă și cu mâna non-dominantă (5-7 minute).
- **Joc de tip "Șarpele":**
 - Jucătoarele sunt aliniate una în spatele celeilalte și driblează în mișcare, avansând printre conuri așezate pe teren (5-7 minute). Acest exercițiu dezvoltă controlul mingii și agilitatea.
- **Exercițiu de pase în perechi:**
 - Fetele sunt împărțite în perechi și își pasează mingea, exersând tehnica corectă a pasei (la piept, la sol, peste umăr). Pot face pase din mișcare, adăugând dificultate pe măsură ce se deplasează în tandem (8-10 minute).

4. Jocuri de echipă pentru controlul mingii și rezistență aerobă (20-25 minute)

În această secțiune, se vor combina exercițiile tehnice cu menținerea unei activități aerobe constante, pentru a dezvolta atât condiția fizică, cât și tehnica de joc.

- **Joc de tip "Tenis cu minge de handbal":**
 - Jucătoarele sunt împărțite în două echipe, iar scopul este să își paseze mingea de handbal peste o linie imaginară (sau fileu) fără ca mingea să cadă. Fetele nu au voie să facă dribling, doar pase rapide (10-12 minute).
- **Meci pe teren redus 4 contra 4:**
 - Se joacă un meci de intensitate redusă, pe jumătate de teren, pentru a menține toate jucătoarele implicate activ. Se pune accent pe pase și mișcarea continuă fără mingea, pentru a îmbunătăți rezistența și colaborarea (10-15 minute).

5. Încălzirea de final și stretching (5-10 minute)

La finalul antrenamentului, este esențial ca jucătoarele să se răcorească și să își relaxeze mușchii.

- **Alergare ușoară sau mers:** 2-3 minute pentru a reduce ritmul cardiac.
- **Stretching static:** Se insistă pe întinderea mușchilor picioarelor, spatelui și brațelor (5 minute).

Considerații:

- La această vârstă, antrenamentele trebuie să fie echilibrate între distracție și învățare. Fetele trebuie să fie încurajate să rămână active și să colaboreze, iar exercițiile să fie variate pentru a menține interesul ridicat.
- Exercițiile de control al mingii sunt importante pentru dezvoltarea tehnicii, iar alergarea continuă ajută la îmbunătățirea rezistenței aerobe fără suprasolicitare.
- **Antrenament 4:** Consolidare forță specifică, exerciții de sprint cu mingea, exersarea aruncărilor la poartă din diverse poziții.

1. Încălzire (10-15 minute)

- **Jogging ușor:** Fetele vor alerga în jurul terenului pentru a încălzi mușchii, cu schimbări de direcție pentru activarea musculaturii picioarelor și a articulațiilor.
- **Exerciții de mobilitate:** Rotiri de brațe, întinderi pentru picioare, glezne, și exerciții pentru umeri, încheieturi și trunchi, pentru a asigura o gamă completă de mișcare.
- **Exerciții de coordonare:** Mișcări rapide ale brațelor și picioarelor, exerciții de sincronizare în echipă, pentru activarea reflexelor.

2. Consolidare forță specifică (15-20 minute)

Acest segment este dedicat dezvoltării forței necesare în handbal, cu accent pe partea inferioară a corpului, trunchi și brațe.

- **Fandări și genuflexiuni:** Realizate cu mingea în mână, pentru a mări forța în picioare și stabilitatea. Se poate adăuga o aruncare de mingea la un coechipier în momentul ridicării din fandare/genuflexiune.
- **Plank și variații:** Plank pe coate și pe mâini pentru întărirea core-ului, necesar la menținerea echilibrului în timpul aruncărilor și săriturilor.
- **Exerciții pentru brațe:** Împingeri cu mingea în pereche, ridicări cu mingea, și pase rapide, pentru a dezvolta forța și rapiditatea în mișcările brațelor.
- **Sărituri pe loc și lateral:** Aceste exerciții îmbunătățesc explozia în săriturile la aruncările spre poartă sau la apărare.

3. Exerciții de sprint cu mingea (10-15 minute)

Exerciții pentru viteză și controlul mingii pe teren.

- **Sprinturi pe distanțe scurte (10-15 m):** Fetele vor sprinta în linie dreaptă sau cu schimbări de direcție, în timp ce driblează mingea. Exercițiul dezvoltă atât viteză, cât și abilități de manipulare a mingii în mișcare.
- **Sprinturi cu schimb de pase:** Două jucătoare driblează mingea în paralel, schimbând pase rapide în timpul sprintului. Acest exercițiu antrenează atât viteză, cât și coordonare în echipă.
- **Sprinturi cu finalizare la poartă:** Fetele sprintă pe jumătatea de teren, driblând mingea, apoi finalizează printr-o aruncare la poartă. Se pune accent pe rapiditatea executării și pe acuratețea aruncării.

4. Exersarea aruncărilor la poartă din diverse poziții (20-25 minute)

Focalizarea pe îmbunătățirea tehnicii de aruncare și creșterea încrederii în fazele ofensive.

- **Aruncări din alergare:** Fetele vor primi pase și vor arunca în timpul alergării. Exercițiul ajută la dezvoltarea timing-ului și a puterii aruncării.
- **Aruncări de la 6 metri:** Aruncări rapide din mișcare, concentrându-se pe plasarea precisă a mingii, evitând portarul.
- **Aruncări din săritură:** Exersarea aruncărilor prin săritură, care sunt esențiale pentru a depăși apărările adversarilor.
- **Aruncări din unghiuri dificile:** Fetele se vor antrena să arunce din colțurile terenului sau din poziții laterale, ceea ce îmbunătățește abilitatea de a finaliza din situații complexe.

5. Jocuri de echipă și simularea fazelor de atac/apărare (10-15 minute)

- Simularea unor faze de joc în care jucătoarele trebuie să se coordoneze, să paseze rapid și să finalizeze cu aruncare la poartă.
- Fetele își exersează poziționarea, deciziile rapide și tactica de joc în echipă.

6. Relaxare și revenire (5-10 minute)

- Întinderi pentru mușchii solicitați: picioare, brațe, trunchi.
- Respirat profund și exerciții de relaxare.

Acest antrenament este echilibrat și ajută la dezvoltarea forței, vitezei și tehnicii, aspecte fundamentale în handbal pentru această vârstă.

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.

Obiective:

1. Creșterea intensității exercițiilor anaerobe prin serii scurte de 20-30 secunde cu pauze scurte.
2. Îmbunătățirea forței pentru membrele inferioare (picioare) prin exerciții specifice.

1. Încălzire (10 minute)

Încălzirea este esențială pentru prevenirea accidentărilor și pentru pregătirea corpului pentru efort intens.

- **Alergare ușoară** (3 minute)
- **Exerciții de mobilitate:** mișcări articulare pentru glezne, genunchi, șolduri (2 minute)
- **Dinamic stretching**
 - Fandări în mișcare (10 fandări)
 - Ridicări de genunchi în față și călcâie la fund (10 repetări)
 - Sărituri ușoare pe loc (20 sărituri)
- **Joc de încălzire:** Pasări rapide între jucătoare cu mingea (2 minute). Accent pe mișcare constantă fără opriri, pentru a stimula circulația sângelui.

2. Exerciții Anaerobe de Interval (20 minute)

Serii de efort intens urmate de pauze scurte pentru a dezvolta rezistența anaerobă.

A. Sprinturi pe distanțe scurte (15 minute)

1. Sprinturi pe 20 de metri (6 repetări):

1. 20 de secunde sprint, 10 secunde pauză.
2. Fetele trebuie să sprintsze la capacitate maximă și să încetinească doar în pauze.

2. Sprinturi cu schimbări de direcție (8 repetări):

1. 25 de secunde sprint în zig-zag printre jaloane (la o distanță de 5 metri între ele).
2. Pauză activă de 15 secunde (mers pe loc sau jogging lent).

B. Exerciții cu intensitate ridicată folosind mingea (5 minute)

1. Pasă rapidă și sprint:

- Două fete fac pase rapide de la 5 metri, iar la fiecare 20 de secunde schimbă locul prin sprint.
- Pauză 10 secunde între serii (5 serii în total).

3. Exerciții de Forță pentru Membrele Inferioare (20 minute)

Focalizare pe exerciții ce întăresc mușchii picioarelor, esențiali pentru săriturile, accelerările și stabilitatea la handbal.

A. Fandări (3 serii de 10 repetări pentru fiecare picior)

- Executate controlat, cu accent pe echilibru și coborârea corectă, astfel încât genunchiul să nu depășească vârful piciorului.

B. Sărituri pe loc (Jump Squats) (3 serii de 15 repetări)

- Sărituri explozive pornind din poziție de genuflexiune. Pauză scurtă de 20 secunde între serii.

C. Genuflexiuni simple (3 serii de 15 repetări)

- Executate lent, cu accent pe formă corectă (spatele drept, genunchii să nu depășească vârful picioarelor).

D. Podul pentru fesieri (Glute Bridge) (3 serii de 12 repetări)

- Fetele se așază pe spate, genunchii îndoiți și ridică bazinul sus pentru a activa mușchii fesierilor și ai picioarelor. Pauză de 20 secunde între serii.

E. Sărituri laterale pe un singur picior (Skater jumps) (3 serii de 10 sărituri pe fiecare picior)

- Sărituri laterale de pe un picior pe altul pentru a îmbunătăți echilibrul și forța în partea laterală a picioarelor.

4. Joc aplicativ pentru îmbunătățirea condiției fizice și tehnicii (10 minute)

Un joc simplu de handbal, dar cu reguli modificate pentru a crește intensitatea și implicarea anaerobă:

- **Joc cu reguli speciale:**
 - După fiecare pas, jucătoarea trebuie să facă 2 sărituri pe loc înainte de a putea primi mingea din nou.
 - Accent pe mișcare continuă și intensitate ridicată.

5. Stretching (5-10 minute)

Este important să finalizezi cu o perioadă de relaxare pentru a preveni febra musculară și pentru a facilita recuperarea.

- **Alergare ușoară sau mers** (2 minute)
- **Stretching static** pentru mușchii picioarelor (cvadricepși, bicepși femurali, gambe) și spate (3-5 minute).
- **Antrenament 2:** Exerciții de echilibru și coordonare cu mingea (slalom, aruncări la poartă după alergări scurte), tehnici de apărare individuală.

1. Încălzire (15 minute)

1. Alergare ușoară (5 minute)

1. Alergare ușoară pe întreaga suprafață a terenului, alternând cu schimbări de direcție (față, spate, lateral).

2. Exerciții de mobilitate articulară (5 minute)

1. Rotiri de brațe, glezne și genunchi.
2. Întinderi dinamice pentru picioare și spate.

3. Activare specifică (5 minute)

1. Alergare cu genunchii la piept.
2. Alergare cu călcâiele la fesieri.
3. Alergare cu schimbări de viteză și direcție.

2. Exerciții de echilibru și coordonare cu mingea (30 minute)

1. Slalom cu mingea (10 minute)

1. **Organizare:** Plasarea conurilor la distanță de 2 metri unul de celălalt (10-12 conuri).
2. **Execuție:** Fiecare jucătoare driblează mingea între conuri cât mai rapid, încercând să păstreze echilibrul și controlul mingii.
3. **Variante:**

1. Folosirea unei singure mâini (dreapta/stânga).
2. Alergare pe vârfuri în timp ce driblează.

2. Alergare și aruncări la poartă (10 minute)

1. **Organizare:** Poziționarea jucătoarelor la 10 metri de poartă. Conurile sunt plasate la 5 metri față de fiecare jucătoare.
2. **Execuție:** Fetele aleargă 5 metri, fac un slalom rapid între conuri și apoi aruncă la poartă după ce fac o schimbare de direcție.
3. **Scop:** Dezvoltarea vitezei și coordonării între alergare și aruncare.
4. **Variante:**
 1. Introducerea unor pași laterali în timpul slalomului.
 2. Aruncări cu ambele mâini (dreapta și stânga).

3. Scară de coordonare și aruncări (10 minute)

1. **Organizare:** O scară de coordonare este plasată pe sol, la finalul scării se află o poartă.
2. **Execuție:** Fiecare jucătoare trece prin scară folosind diferite tipuri de pași (pe fiecare pătrățel al scării, pași laterali, cu sărituri), urmată de o aruncare la poartă.
3. **Scop:** Dezvoltarea coordonării și a preciziei în aruncare.

3. Tehnici de apărare individuală (30 minute)

1. Poziționarea corectă în apărare (10 minute)

1. **Organizare:** Fiecare jucătoare stă în fața unui con (care reprezintă un adversar imaginar).
2. **Execuție:** Antrenorul indică direcții în care "adversarul" se deplasează (stânga, dreapta, înainte, înapoi), iar jucătoarele trebuie să reacționeze rapid și să se deplaseze în aceeași direcție menținând poziția defensivă corectă (picioarele ușor flexate, corpul în echilibru).
3. **Scop:** Îmbunătățirea reacției și poziționării defensive.

2. Apărare 1 la 1 (10 minute)

1. **Organizare:** Jucătoarele sunt împărțite în perechi. O jucătoare atacă, iar cealaltă apără.
2. **Execuție:** Jucătoarea care apără trebuie să își folosească poziționarea corectă pentru a bloca drumul jucătoarei care atacă și să împiedice avansarea acesteia.
3. **Scop:** Învățarea apărării prin mișcări laterale rapide, fără a face fault.

3. Blocarea aruncărilor (10 minute)

1. **Organizare:** Jucătoarele se poziționează pe linia de 9 metri, iar în fața lor sunt atacanți (pot fi colege sau antrenorul).
2. **Execuție:** Atacantul simulează o aruncare la poartă, iar jucătoarele trebuie să își sincronizeze mișcărilor și să blocheze aruncarea cu brațele ridicate.
3. **Scop:** Îmbunătățirea anticipării și a timpului de reacție pentru blocarea aruncărilor.

4. Refacere și relaxare (15 minute)

1 Alergare ușoară (5 minute)

1. Alergare ușoară pentru revenirea la o frecvență cardiacă normală.

2. Întinderi statice (10 minute)

1. Întinderi pentru picioare, brațe și spate.
2. Respirație controlată pentru relaxare și recuperare

Observații finale:

- **Feedback:** După antrenament, oferă feedback individual jucătoarelor pentru a le sublinia progresul și lucrurile pe care le pot îmbunătăți.
- **Monitorizare:** Asigură-te că toate exercițiile sunt executate corect și în siguranță, cu accent pe tehnica corectă.

- **Antrenament 3:** Antrenament axat pe jocuri tehnico-tactice (3 contra 3) și consolidarea tacticilor simple de echipă.

1. Încălzire (15 minute)

Scop: Pregătirea fizică pentru antrenament, prevenirea accidentărilor.

Exerciții:

- **Alergare ușoară (5 minute)** – Tururi de teren, alternând între alergare ușoară și accelerații pe distanțe scurte.
- **Mobilitate articulară (5 minute)** – Rotiri ale brațelor, genuflexiuni, fandări, rotiri ale gleznelor și trunchiului.
- **Exerciții cu mingea (5 minute)** – Fiecare jucătoare cu o minge, dribling ușor, pasări cu coechipiera și prinderea mingii în mișcare.

2. Exerciții tehnice individuale (15 minute)

Scop: Îmbunătățirea driblingului, paselor și poziționării corecte în joc.

Exerciții:

- **Dribling în slalom (5 minute)** – Setează conuri pe o distanță de 10-15 metri și fiecare jucătoare driblează printre ele. Scopul este să mențină controlul mingii la viteză mai mare.
- **Pase rapide în perechi (5 minute)** – Împărțirea în perechi, la o distanță de 5-7 metri. Fetele își pasează mingea rapid folosind atât mâna dreaptă, cât și mâna stângă, alternând. Crește treptat viteza.
- **Prinderea și aruncarea pe loc (5 minute)** – Jucătoarele fac pase rapide, dar învățând să adopte o poziție de aruncare corectă după fiecare prindere.

3. Jocuri de 3 contra 3 – Tactică ofensivă și defensivă (30 minute)

Scop: Dezvoltarea abilităților tactice în echipă, înțelegerea mișcărilor și poziționărilor pe teren în situații de 3 vs 3.

Exerciții:

- **Joc de poziționare și mișcare (15 minute)** – Împarte echipa în grupe de câte 3 jucătoare. Fiecare echipă trebuie să se miște constant, să paseze și să încerce să înscrie. Accentul cade pe crearea de spații libere, poziționare bună și timing-ul paselor.
- **Apărare om la om (15 minute)** – Împărțirea din nou în echipe de 3 jucătoare. Fiecare jucătoare este responsabilă pentru marcarea unui adversar specific. Scopul este să

H.C. DUNAREA BRAILA
BABYHANDBAL - MINIHANDBAL
RAPORT DE ACTIVITATE T3 2024



Antrenor: IRINA CHIȘ

Ca antrenore a echipei de Babyhandbal si Minihandbal a Clubului de Handbal Dunarea Braila an competitional 2024-2025 am inceput pregatirea in data de 22 iulie 2024 conform pregatirii , avand un lot de 74 de sportive, impartite in 2 grupe .

Dorința specialiștilor de a efectua o eșalonare cât mai rațională a conținutului instruirii, a metodelor și mijloacelor de antrenament a condus la necesitatea periodizării și programării pregătirii sportivilor.

Periodizarea reprezintă “împărțirea anului competițional în intervale mai scurte, strâns legate între ele și fiecare urmărind influențarea creșterii gradului de pregătire a sportivilor potrivit cerințelor obținerii și menținerii formei sportive” (Șiclovan I., 1977).

În lucrarea “Terminologia educației fizice și sportului” (1974), periodizarea este definită ca “operația de programare a pregătirii sportivilor pe anumite unități de timp, variabile ca durată și corelate între ele”. Asemănător este definită periodizarea și de Bompa T. (2002), care mai face precizarea că termenul nu este deloc nou, originea sa trebuie căutată la olimpici antici.

Referindu-se la programarea conținutului pregătirii, Șiclovan I. (1977) înțelege prin aceasta “eșalonarea ponderii componentelor instruirii (pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihologică și teoretică), precum și volumul și intensitatea efortului corespunzător obiectivelor proprii fiecărui microciclu”. Există o strânsă relație între cele două activități, periodizare și programare, care se realizează la parametri diferiți în funcție de obiectivele prioritare ale etapelor de pregătire, dar și de nivelul de pregătire al sportivilor.

La nivelul handbalului, periodizarea instruirii copiilor și juniorilor este o activitate metodică de mare responsabilitate. Dacă la nivelul juniorilor și al handbalului de performanță periodizarea se realizează în strânsă concordanță cu sistemul competițional, la incepatori stabilirea perioadelor și etapelor de pregătire urmărește realizarea obiectivelor de perfecționare a componentelor antrenamentului. În fiecare perioadă și etapă se urmărește îndeplinirea de obiective instructiv-educative intermediare, care să conducă la realizarea obiectivelor finale planificate pentru anul respectiv.

Periodizarea pregătirii copiilor trebuie făcută în concordanță cu structura anului școlar. Se va avea în vedere faptul că pe parcursul unui an școlar sunt perioade cu o mai mare încărcătură pe plan școlar - testări și verificări semestriale sau finale, dar și perioade mai puțin aglomerate - începuturile de module și vacanțele școlare. Programarea instruirii pe parcursul acestor etape fiind diferită, ele pot deveni etape distincte de pregătire.

Cerințele metodologice și organizatorice specifice pregătirii copiilor vor influența programarea instruirii la acest nivel.

Necesitatea perfecționării permanente a procesului de pregătire, pentru realizarea de performante superioare, necesită o accelerare a instruirii la nivelul bazei de masă a handbalului de performanță.

Accelerarea instruirii rezultă și din tendințele de evoluție și dezvoltare a jocului de handbal pe plan mondial, care solicită jucători tot mai bine pregătiți fizic, tehnic, tactic și psihic. Pe această direcție considerăm că este necesară experimentarea unor modalități, practice și eficiente, de accelerare a pregătirii, în concordanță cu cerințele actuale ale handbalului de mare performanță.

Lipsa calendarului competițional la începători, va orienta pregătirea spre perfecționarea componentelor antrenamentului și nu la obținerea formei sportive. Deasemenea, pregătirea se va realiza în concordanță cu obiectivele prioritare stabilite pentru fiecare etapă de instruire. Datorită stabilității în general reduse a efectivelor la aceste grupe, copiilor nou selecționați li se vor întocmi programe de pregătire individualizată, pentru a ajunge la același nivel de instruire. Toate aceste considerente vor influența periodizarea și programarea pregătirii copiilor începători. Cunoașterea particularităților de vârstă a celor care alcătuiesc grupele, dar și analiza și interpretarea disponibilităților din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și psihic, vor constitui baza unei corecte conceperii a instruirii copiilor și juniorilor.

Instruirea în jocul de handbal se caracterizează prin prezența simultană a tuturor componentelor antrenamentului, respectându-se cerința de modelare a pregătirii în conformitate cu structura și caracterul jocului. Ponderea componentelor diferă în funcție de nivelul de instruire și perioadele de pregătire. La nivelul eșaloanelor de juniori și în handbalul de performanță, ponderea componentelor este strâns legată de calendarul competițional.

Atingerea formei sportive determină ponderea componentelor antrenamentului, și diferă de la o perioadă la alta sau chiar în cadrul aceleiași perioade. Cea mai mare stabilitate a raportului dintre componentele antrenamentului o vom întâlni la nivelul grupelor de copii începători (Tabelul 1).

Stabilirea ponderii componentelor antrenamentului la grupele de copii se face luând în calcul trei elemente:

- ☐ motricitatea fiecărei grupe în parte și nivelul atins în perfecționarea fiecărei componente;
- ☐ încărcătura profesională din anumite perioade școlare;
- ☐ baza materială și condițiile climaterice de lucru.

Modelul de joc la nivelul copiilor este mult simplificat, iar învățarea și consolidarea tehnicii de bază cuprinsă în aceste modele constituie premise pentru însușirea ulterioară a tehnicii handbalului de performanță.

Modelul de joc la nivelul handbaliștilor începătorilor
Modelul jocului în atac

Faza a I-a - Trecerea rapidă din apărare în atac – contraatacul colectiv

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- ☐ alergare accelerată, alergare lansată, alergare de viteză în linie dreaptă și cu schimbări de direcție
- ☐ porniri, opriri, sărituri, întoarceri

- ☐ demarcajul pentru intrarea în posesia mingii
- ☐ degajarea mingii de către portar
- ☐ pasa oblică în adâncime efectuată de un jucător de câmp
- ☐ pase din deplasare, între 2-3 jucători, în același plan și în adâncime
- ☐ driblingul simplu și multiplu
- ☐ aruncarea la poartă din alergare și din săritură

Faza a-II-a - Atacul în sistem; forma pozițională, în sistemul cu un pivot

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- ☐ așezarea în teren și respectarea posturilor în cadrul sistemului
- ☐ pase în potcoavă, pase cu amenințarea porții
- ☐ aruncarea la poartă din săritură, din sprijin (cu pas încrucișat sau pas adăugat) și din plonjon
- ☐ acțiuni tehnico-tactice simple: pătrunderea printre doi adversari cu finalizare și depășirea individuală a adversarului direct
- ☐ așezarea la executarea aruncării de la 7 m

Modelul jocului în apărare

Faza a I-a - Retragerea în apărare în cea mai mare viteză – replierea colectivă

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- ☐ alergare de viteză la momentul oportun, alergare cu spatele, alergare cu schimbare de direcție
- ☐ porniri, opriri, sărituri, întoarceri
- ☐ marcajul adversarului
- ☐ atacarea adversarului aflat în posesia mingii
- ☐ aglomerarea zonei unde se află mingea, sau a zonei centrale .

Faza a-II-a - Apărarea în sistem; forma “om la om” sau zonă 6+0

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- ☐ repartizarea adversarilor și marcajul adversarului direct strâns, la interceptie și om la om
- ☐ așezarea în sistem cu respectarea posturilor
- ☐ deplasări în poziție fundamentală cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi
- ☐ atacarea adversarului cu minge și retragerea oblică în sensul pasării mingii
- ☐ așezarea la aruncările de la 7 m și 9 m

Ca și documente de planificare a pregătirii la nivelul începătorilor folosirea planului anual (cu obiective de performanță și pe componentele antrenamentului), graficul planului anual, graficele planurilor de etapă (mezocicluri) și pentru fiecare etapă un plan calendaristic cu eșalonarea conținuturilor pregătirii.

Pentru a putea prezenta modelul planificării pregătirii la handbaliștii începători, pe un macrociclu anual, vom pleca de la stabilirea obiectivelor de performanță, dar și a celor instructiv-educative pe componentele antrenamentului. Obiectivele pe componentele antrenamentului trebuie privite în ansamblu lor, deoarece se condiționează reciproc și se abordează simultan în pregătire.

Eșalonarea pregătirii cuprinde conținuturile pentru toate componentele antrenamentului care vor fi rezolvate cu mijloacele specifice metodicii jocului de handbal.

Modelul mijloacelor de pregătire specifice sunt în mod deosebit pentru pregătirea tehnică a handbaliștilor începători, fiind alcătuite din jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, dar și din exerciții specifice pregătirii tehnice a handbaliștilor.

Prezentăm în continuare obiectivele pregătirii;

Obiective generale

I. De performanță;

1. Promovarea probelor de control F.R.H. și a celor suplimentare.

II. Instructiv-educative;

1. Continuarea preocupărilor pentru lărgirea și asigurarea bazei de selecție, în concordanță cu cerințele F.R.Handbal.
2. Îmbunătățirea continuă a motricității generale.
3. Creșterea capacității de efort a organismului pe baza dezvoltării fizice generale.
4. Dezvoltarea calităților motrice de bază cu accent pe viteză și îndemânare.
5. Însușirea corectă a procedeelor tehnice de bază ale jocului și formarea priceperilor de utilizare a acestora în condiții simple de joc.
6. Învățarea regulilor tactice de utilizare în joc a procedeelor tehnice de bază, paralel cu însușirea principalelor aspecte ale regulamentului de joc.
7. Formarea motivației pentru practicarea handbalului; dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter și a celor moral-volitive.

Obiective și sarcini pe componentele antrenamentului

I. Pregătire fizică

A. Generală

1. Dezvoltarea vitezei sub toate aspectele.
2. Dezvoltarea îndemânării generale și în manevrarea mingii.
3. Dezvoltarea forței generale.
4. Dezvoltarea rezistenței generale.

B. Specifică

1. Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență și de forță.
2. Dezvoltarea îndemânării specifice manevrării mingii și mișcării în teren.
3. Dezvoltarea detentei membrelor inferioare și superioare.

4. Dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și îndemânare.

II. Pregătirea tehnică

1. Învățarea și consolidarea poziției fundamentale de atac și apărare și a mișcării în teren specifică jocului în atac și apărare.
2. Învățarea , consolidarea și perfecționarea prinderii și pasării mingii (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din deplasare și în pătrundere.
3. Învățarea și consolidarea aruncării la poartă (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din alergare, din săritură și din pătrundere cu pas încrucișat.
4. Învățarea , consolidarea și perfecționarea driblingului multiplu.
5. Învățarea și consolidarea atacării adversarului cu minge.

III. Pregătirea tactică

1. Învățarea marcajului și demarcajului.
2. Învățarea utilizării cu eficiență tactică a procedeelelor tehnice.
3. Învățarea și consolidarea trecerii rapide din apărare în atac.
4. Învățarea și consolidarea trecerii rapide din atac în apărare.
5. Învățarea și consolidarea apărării om la om și zonă 6+0.
6. Învățarea și consolidarea sistemului de atac pozițional cu un pivot.

IV. Pregătirea teoretică

1. Însușirea noțiunilor de igienă individuală și colectivă.
2. Însușirea de cunoștințe referitoare la tehnica și tactica jocului
3. Formarea de cunoștințe referitoare la efort, parametrii efortului și refacerea organismului după efort.
4. Învățarea principalelor aspecte legate de regulamentul de joc.

V. Pregătirea psihologică

1. Educarea motivației pentru practicarea handbalului, înțelegerea necesității depunerii de eforturi în antrenament pentru a devenii buni jucători.
2. Educarea trăsăturilor morale și de voință.
3. Dezvoltarea curajului, perseverenței și a dârzeniei.
4. Educarea atitudinii de respect pentru coechipieri, adversari și arbitrii.

Plan de pregătire:

IULIE 2023						
Lun i	Marti	Miercuri	Joi	Viner i	Sambat a	Duminic a
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 Antrenamen t Sala Polivalenta	24	25 Antrenamen t Sala Polivalenta	26	27	28
29	30 Antrenamen t Sala Polivalenta	31 Antrenamen t Sala Polivalenta				

Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod #
1	1 - Învățarea tehnicii alergării corecte - Învățarea ținerii și transmiterii mingii 2 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Învățarea mișcării în teren – în apărare - Învățarea ținerii și transmiterii mingii	M1, M2 Mt1 M2, M3

EȘALONARE A MIJLOCELOR SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

II. Școala mingii – M

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 3. Mingea pe sub pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

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

Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod #
2	3 - Învățarea tehnicii alergării corecte - Învățarea ținerii și transmiterii mingii 4 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Îmbunătățirea motricității generale - Consolidarea ținerii și transmiterii mingii	M1, M2 M4
3	5 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea motricității generale - Învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc 6 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Învățarea mișcării în teren – în atac - Învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc	P1-2 Mt1,Mt2 P3
4	7 - Consolidarea mișcării în teren – apărare - Consolidarea prinderii și pasării mingii de pe loc - Îmbunătățirea motricității generale 8 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea motricității generale - Învățarea prinderii și pasării mingii dindeplasare	Mt1,Mt3 P5, P9 P4
5	9 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea prinderii și pasării mingii din deplasare - Dezvoltarea rezistenței generale 10 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare - Îmbunătățirea motricității generale	P6 P7, P8
6	11 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea mișcării în teren – apărare - Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare	Mt1,Mt3 P4, P9

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec

II. Școala mingii – M

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 3. Mingea pe sub pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 4. Mingea în val, 5 x 1 min, pauză 30 sec

III. Prinderea și pasarea mingii – P

P 1. Apără cetatea, 4 x 2 min, pauză 30 sec

P 2. Mingea frige, 4 x 2 min, pauză 30 sec

P 3. Mingea în stea, 2 x 5 min, pauză 1 min

P 4. Mingea la căpitan, 4 x 3 min, pauză 30 sec

P 5. Mingea națiunilor, 2 x 5 min, pauză 1 min

P 6. Pasează numărul strigat, 4 x 4 min, pauză 30 sec

P 7. Goana mingiilor, 2 x 5 min, pauză 1 min

P 8. Ștafete cu pase în doi, 6 x 30 m, pauză 45 sec

P 9. Pase în 2 și 3 jucători, de pe loc, 5 x 2 min, pauză 1 min

SEPTEMBRIE 2024

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

6	12 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Învățarea aruncării la poartă de pe loc - Dezvoltarea motricității generale	Ap1,Ap2
7	13- Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, în atac - Consolidarea aruncării la poartă de pe loc - Dezvoltarea rezistenței generale 14 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Învățarea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale	Mt3,Mt4 Ap2,Ap4 Ap3,Ap6
8	15 - Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, înapărare - Consolidarea paselor din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale 16 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale	Mt1,Mt2 P3 Ap7
9	17 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în atac - Îmbunătățirea aruncării la poartă precedată de pasă 18 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea paselor din deplasare - Îmbunătățirea rezistenței generale	Mt2 Ap9 P4
10	19 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea paselor din deplasare - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în Apărare 20 - Dezvoltarea îndemânării generale - Învățarea driblingului multiplu - Consolidarea paselor din deplasare	P4 Mt4 D1 P8

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 4. Cursa pe numere, 2 x 5 min, pauză 1 min

III. Prinderea și pasarea mingii – P

P 3. Mingea în stea, 2 x 5 min, pauză 1 min

P 4. Mingea la căpitan, 4 x 3 min, pauză 30 sec

P 8. Ștafete cu pase în doi, 6 x 30 m, pauză 45 sec

IV. Aruncarea la poartă (de pe loc) – Ap

Ap 1. Mingea la țintă, 2 x 5 min, pauză 30 sec

Ap 2. Aruncă cel strigat, 2 x 5 min, pauză 30 sec

Ap 3. Rața sălbatică, 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 4. Mingea pe sub șnur, 2 x 5 min, pauză 30 sec

Ap 6. Doboară mingea, 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 7. Culorile (aruncă culoarea strigată), 2 x 6 min, pauză 1 min

Ap 9. Concurs de aruncări la distanță (cu mingi de tenis sau de oină), 4 x 2 min,
pauză 30 sec

V. Driblingul – D

D 1. Drum lung cu dribling, 6 x 30 m, pauză 45 sec

Mentionez ca echipa are alaturi grupul de parinti si toata sustinerea Clubului de Handbal Dunarea Braila.

Antrenor: IRINA CHIȘ

urmărească și să apere, menținând o poziție corectă și blocând încercările de atac ale echipei adverse.

Obiective:

- **Ofensiv:** Pasarea mingii rapid și corect, crearea spațiilor prin mișcare și folosirea corectă a pivotului.
- **Defensiv:** Apărare agresivă, dar curată, menținerea poziției între adversar și poartă.

4. Consolidarea tacticilor simple de echipă (15 minute)

Scop: Implementarea tacticilor simple de echipă și înțelegerea jocului colectiv.

Exerciții:

- **Atac pozițional** – Exersează o tactică simplă de atac în echipă, cum ar fi „două la extreme și un pivot”. Jucătoarele trebuie să paseze, să creeze spații și să lucreze împreună pentru a găsi o soluție de finalizare.
- **Contraatac rapid** – Exersează recuperarea rapidă a mingii și trecerea în contraatac. Accentul se pune pe pase precise și deplasare rapidă spre poarta adversă.

5. Joc final 3 vs 3 cu reguli libere (10 minute)

Scop: Aplicarea abilităților și tacticilor într-o situație reală de joc.

Reguli:

- Echipele joacă un meci scurt de 3 vs 3 fără intervenții majore din partea antrenorului.
- Accentul cade pe aplicarea celor învățate pe parcursul antrenamentului: pase precise, apărare corectă, mișcare fără minge și joc colectiv.

6. Răcire și întindere (5 minute)

Scop: Relaxarea musculară și revenirea corpului la starea normală.

Exerciții:

- Alergare ușoară pe loc sau mers lejer.
- Întinderi ușoare pentru brațe, picioare, spate și gât.

Concluzii finale (5 minute)

Scop: Discuție rapidă cu echipa despre ce au învățat și cum s-au simțit în timpul antrenamentului. Evaluează progresul și subliniază punctele forte și cele ce trebuie îmbunătățite.

- **Antrenament 4:** Exerciții de forță cu greutate mici și bandă elastică, consolidarea tehnicilor de bază de pase și aruncări la poartă.

1. Încălzire (15 minute)

- **Alergare ușoară:** 3 minute pe teren.
- **Mobilitate articulară:** Mișcări circulare pentru gât, umeri, coate, încheieturi, șolduri, genunchi și glezne.
- **Sărituri laterale și sprinturi scurte:** 5 minute (pentru activarea musculaturii și îmbunătățirea coordonării).

2. Exerciții de Forță (20 minute)

- **Genuflexiuni :** 3 serii x 12 repetări.
- **Fandări înainte :** 3 serii x 10 repetări pe fiecare picior.
- **Ridicări laterale ale brațelor c:** 3 serii x 10 repetări.
- **Tracțiuni ale benzii elastice pentru spate și umeri:** 3 serii x 12 repetări.
- **Plank cu ridicări de picioare:** 3 serii x 30 secunde.

3. Consolidarea Tehnicilor de Bază (35 minute)

Pase (15 minute)

- **Pase în perechi:**
 - Fetele stau la 5-7 metri distanță și își pasează mingea utilizând diferite tipuri de pase (de la piept, laterale, peste cap).
 - Se schimbă tipul de pase la fiecare 2 minute.
- **Pase în mișcare:**
 - Două linii paralele, fetele fac pase în mișcare pe o distanță de 15 metri.
 - Concentrează-te pe tehnică și pe prinderea sigură a mingii.

Aruncări la Poartă (20 minute)

- **Aruncări de la 7 metri:**
 - Fiecare fată exersează aruncări de la linia de 7 metri. Accent pe tehnică, poziționare și direcționarea mingii.
 - Se începe cu aruncări în forță, apoi se trece la aruncări plasate în colțurile porții.
- **Aruncări după dribling:**
 - Fetele driblează 5-7 metri înainte de aruncare.
 - Fiecare fată trebuie să încerce să schimbe direcția înainte de a arunca la poartă.
- **Concurs de aruncări:**

- Organizarea unui mini-concurs pentru a le motiva. Cine înscrie cele mai multe goluri într-un anumit interval de timp câștigă.

4. Exerciții de Coordonare și Agilitate (10 minute)

- **Exerciții de slalom cu mingea:** Fetele vor trece printre jaloane în timp ce driblează mingea. Se concentrează pe controlul mingii și viteză.
- **Sprinturi cu schimbări de direcție:** Se marchează conuri la 10 metri distanță și fetele trebuie să facă sprinturi cu schimbări rapide de direcție.

5. Relaxare și Stretching (10 minute)

- Întinderi statice pentru brațe, picioare și spate, pentru a relaxa musculatura și a preveni accidentările.
- Respiră profund și finalizează cu o discuție scurtă despre ce s-a lucrat în timpul antrenamentului.

Microciclu 3 (3 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Antrenament de rezistență anaerobă cu sprinturi variate (distanțe și durate diferite), tehnici de poziționare în apărare.

1. Încălzire generală (10 minute)

- **Alegeri ușoare:** 3 minute de alergare ușoară în jurul terenului.
- **Mobilitate articulară:** Mișcări circulare pentru glezne, genunchi, șolduri, brațe, umeri și gât (2 minute).
- **Exerciții dinamice:** Genuflexiuni, fandări, ridicări pe vârfuri (3 minute).
- **Stretching dinamic:** Fandări cu întinderea brațelor, balansări laterale ale picioarelor (2 minute).

2. Sprinturi anaerobe variate (20 minute)

Sprinturi pe distanțe variate

- **Distanță 10m:** 6 sprinturi explozive de 10 metri (pauză de 20 secunde între sprinturi).
- **Distanță 20m:** 5 sprinturi de 20 metri (pauză de 30 secunde între sprinturi).
- **Distanță 30m:** 4 sprinturi de 30 metri (pauză de 45 secunde între sprinturi).

Sprinturi pe durate variate

- **10 secunde:** 4 sprinturi pe durata de 10 secunde (pauză de 30 secunde).
- **15 secunde:** 3 sprinturi pe durata de 15 secunde (pauză de 40 secunde).

Notă: Accent pe execuție explozivă și viteză maximă la fiecare sprint.

3. Tehnici de poziționare în apărare (25 minute)

Poziționare defensivă de bază (10 minute)

- **Exercițiu în perechi:** Un jucător atacă cu mingea, iar celălalt își menține poziția defensivă, cu accent pe poziționarea corectă a picioarelor și menținerea echilibrului.
- **Mișcare laterală:** Fetele învață să se deplaseze rapid lateral, păstrând corpul între adversar și poartă.

Exerciții de schimbare rapidă a direcției (10 minute)

- **Drill-uri cu obstacole:** Plasează conuri pe teren și pune fetele să se miște lateral între ele, simulând schimbări rapide de direcție pentru a bloca adversarul.
- **Recuperare rapidă:** După o mișcare laterală, sprint scurt de revenire la poziția inițială.

Apărare de zonă (5 minute)

- Simulează apărarea în echipă pe semicerc. Fiecare jucătoare trebuie să se deplaseze sincronizat, păstrându-și locul în echipă și blocând accesul către poartă.

4. Revenire după efort (5 minute)

- **Alergare ușoară:** 2 minute de alergare ușoară.
- **Stretching static:** Întinderi pentru picioare, spate, brațe și gât, menținând fiecare poziție timp de 20-30 secunde.

Sfat:

Încurajează fetele să se concentreze pe calitate și tehnică în execuție, nu doar pe viteză. Tehnicile defensive corecte vor deveni mai eficiente prin repetare și practică atentă.

- **Antrenament 2:** Consolidarea forței specifice prin exerciții funcționale (multiplanare), exersarea tacticilor individuale de atac.

1. Încălzire - 15 minute

Scop: Pregătirea corpului pentru efort prin activarea musculaturii și prevenirea accidentărilor.

- **5 minute alergare ușoară** (în jurul terenului)
- **5 minute exerciții de mobilitate multiplanară:**

- Rotiri de trunchi (dreapta-stânga)
- Rotații de brațe și umeri (în față și în spate)
- Fandări laterale (cu întoarcerea trunchiului)
- Salturi pe loc, cu schimbare de direcție la semnal
- **5 minute stretching dinamic:**

- Genuflexiuni (30 secunde)
- Exerciții de sărituri (jumping jacks)
- Fandări cu rotații ale trunchiului

2. Consolidarea forței specifice prin exerciții funcționale (multiplanare) - 25 minute

Scop: Dezvoltarea forței necesare pentru mișcările din handbal, în special cele care implică schimbări rapide de direcție și mișcări laterale.

Circuit (3 seturi x 45 secunde fiecare exercițiu, cu 15 secunde pauză între exerciții):

1. **Genuflexiuni cu săritură** (îmbunătățirea explozivității în sărituri pentru aruncări)
2. **Fandări laterale** cu trecere rapidă de la un picior la celălalt (lucrează forța picioarelor și mobilitatea)
3. **Plank lateral cu ridicări de braț** (întărește stabilitatea trunchiului și umerilor)
4. **Exerciții de sărituri pe un picior** (schimbare de picior, coordonare și echilibru)
5. **Sprinturi scurte și schimbări de direcție** (de 5-10 metri, dezvoltă viteza și reacția multiplanară)
6. **Lunges înapoi** cu rotație a trunchiului pentru a simula mișcările de apărare sau schimbările de direcție

Pauză activă: 2 minute de mers pe loc și stretching ușor.

3. Exersarea tacticilor individuale de atac - 25 minute

Scop: Îmbunătățirea abilităților individuale de atac prin mișcări specifice și exerciții de finalizare.

Exerciții:

1. Aruncări din alergare (10 minute)

- Fetele se vor grupa câte două, una pasând mingea celeilalte care atacă poarta din alergare. Exersați mișcările în lateral și finalizarea la poartă.
- Se schimbă rolurile după fiecare serie de aruncări.

2. Mișcări de fente și dribling (10 minute)

- Fetele vor face driblinguri cu schimbări de direcție și fente pentru a trece de un adversar imaginar și a finaliza cu aruncare la poartă.
- Antrenorul poate oferi corecții asupra posturii și vitezei de execuție.

3. Aruncări de pe semicerc (5 minute)

- Fetele vor primi pase și vor arunca de pe semicercul de 9 metri. Se va pune accent pe plasament și viteză.

4. Răcire și revenire - 10 minute

Scop: Reducerea tensiunii musculare și îmbunătățirea recuperării.

- **5 minute jogging ușor** (pe teren)
- **5 minute stretching static** (pentru toate grupele musculare majore: picioare, brațe, spate, umeri)

- **Antrenament 3:** Jocuri de echipă, consolidarea fazelor de atac și apărare, accent pe colaborarea între jucători.

1. Încălzire generală (10-15 minute)

- **Alergare ușoară** (5 minute): În jurul terenului sau pe o linie dreaptă.
- **Exerciții de mobilitate** (5 minute): Rotiri de glezne, genunchi, șolduri, umeri, brațe.
- **Exerciții de stretching dinamic** (5 minute): Fandări, genuflexiuni, balansări ușoare ale picioarelor.

2. Încălzire specifică handbal (10 minute)

- **Pasări de bază în perechi** (5 minute): Fetele își pasează mingea pe distanțe scurte, punând accent pe tehnica de aruncare și prindere.
- **Dribling cu schimbări de direcție** (5 minute): Dribling pe teren cu schimbări de direcție, evitând jaloane sau alți jucători.

3. Exercițiu pentru colaborarea între jucători (15 minute)

- **Joc de pase în 3:** Fetele sunt împărțite în grupuri de câte trei. Două dintre ele își pasează mingea între ele, iar a treia încearcă să intercepteze. Rolurile se schimbă după fiecare 3 pase reușite.
- **Obiectiv:** Îmbunătățirea colaborării prin comunicare și sincronizare, alături de dezvoltarea capacității de a anticipa mișcările coechipierilor și ale adversarilor.

4. Exerciții pentru faza de apărare și atac (30 minute)

- **Exercițiu 1: Atacul în superioritate (15 minute)**
Fetele sunt împărțite în echipe de 4 atacanți vs. 3 apărători. Scopul este de a marca un gol

prin pase rapide și prin mișcarea fără minge. Apărătorii trebuie să își păstreze pozițiile și să comunice pentru a bloca atacurile.

- **Obiective pentru atac:** Crearea de spații, găsirea celui mai bine poziționat jucător pentru a marca.
 - **Obiective pentru apărare:** Blocarea liniilor de pasare, menținerea poziției și colaborarea defensivă.
- **Exercițiu 2: Contraatac rapid (15 minute)**
Fetele sunt împărțite în echipe de 3 jucătoare. Echipele joacă atac vs. apărare în care scopul este să dezvolte un contraatac rapid după ce câștigă mingea. Fiecare fază începe cu o recuperare a mingii de către apărător și se termină după un atac rapid.
 - **Obiective pentru atac:** Viteză de reacție și colaborare prin pase precise.
 - **Obiective pentru apărare:** Revenire rapidă și organizarea apărării.

5. Joc de echipă – Mini-meciuri (20 minute)

- **Echipe mici, 4v4 sau 5v5:** Mini-meciuri pe un teren redus, pentru a încuraja pasele rapide și mișcarea continuă.
- **Obiectiv:** Să se pună în practică toate abilitățile exersate – colaborare între jucători, atac și apărare organizată.

6. Răcire și discuție finală (10 minute)

- **Exerciții de stretching static:** Fiecare grupă musculară importantă (picioare, brațe, trunchi).
- **Discuție de echipă:** Se revizuieste ce a mers bine în antrenament și ce poate fi îmbunătățit. Încurajează colaborarea și comunicarea între coechipiere.

Acest antrenament va dezvolta atât abilitățile individuale de joc, cât și colaborarea între jucători, esențială pentru succesul echipei.

- **Antrenament 4:** Exerciții de rezistență combinată cu tehnică (alergare + pase, sprint + aruncări).

Obiectivul antrenamentului:

1. Dezvoltarea rezistenței fizice și a capacității de efort.
2. Îmbunătățirea tehnicii de pase, dribling și aruncări.
3. Crearea unei conexiuni între exercițiile fizice și aplicarea tehnică pe teren.

Durata totală: 60-75 minute

1. Încălzirea (10-15 minute)

Scop: Activarea mușchilor și prevenirea accidentărilor.

- **Alergare ușoară:** 3-5 minute de alergare ușoară în cerc (sau linie dreaptă, în funcție de spațiu).
- **Mobilitate articulară:** Rotiri ale brațelor, genuflexiuni, întinderi laterale, exerciții pentru glezne și genunchi.
- **Exerciții dinamice:** Sărituri laterale, genuflexiuni cu săritură, fandări pe loc, skipuri (ridicări rapide ale genunchilor).

2. Exerciții de alergare și pase (15 minute)

Scop: Dezvoltarea rezistenței prin alergare și perfecționarea pazei sub presiunea efortului.

Exercițiul 1: Alergare și pase în perechi

- Jucătoarele sunt împărțite în perechi și poziționate pe marginea terenului.
- Ele aleargă în zigzag între jaloane (sau conuri) amplasate la 5-10 metri distanță.
- În timp ce aleargă, își pasează mingea cu ambele mâini (pase scurte, pase lungi, la piept, la o mână).
- Se efectuează 6 serii de câte 30 de secunde alergare intensă + pase, cu 30 de secunde pauză între serii.

Exercițiul 2: Alergare și pase în grup

- Formează 2 grupuri de 4-6 fete fiecare, dispuse pe linia de 9 metri.
- Fetele aleargă în linie dreaptă și își pasează mingea de la stânga la dreapta, schimbând poziția la fiecare pasă.
- După ce fiecare a făcut cel puțin 3 pase, grupa se întoarce și continuă exercițiul în direcția opusă.
- Se repetă de 6 ori pe fiecare direcție, cu un tempo ridicat.

3. Sprinturi și aruncări (15 minute)

Scop: Dezvoltarea vitezei și forței aruncărilor după efort intens.

Exercițiul 1: Sprint și aruncare la poartă

- Fetele sunt împărțite în două grupuri și așezate la 20 de metri de poartă.
- Pe rând, fiecare aleargă în sprint maxim către poartă, primește o pasă de la un coechipier, și aruncă la poartă.
- După aruncare, se întoarce la grup în alergare ușoară.
- Se efectuează 5 serii cu 8 sprinturi per jucătoare.

Exercițiul 2: Sprint cu dribling și aruncare

- Fetele trebuie să dribbleze o minge în timp ce fac un sprint de 10 metri, apoi să finalizeze cu o aruncare la poartă.
- Antrenorul poate varia dificultatea prin plasarea de jaloane pentru slalom.

- Se fac 4-5 repetări pentru fiecare jucătoare.

4. Exerciții de rezistență combinată cu tehnică (10 minute)

Scop: Îmbunătățirea coordonării și a rezistenței la efort în condiții de presiune.

Exercițiul 1: Circuit tehnico-fizic

- Formează un circuit cu 4 stații:
 1. **Alergare laterală cu pase:** O jucătoare pasează rapid unui partener în timp ce aleargă lateral.
 2. **Slalom cu mingea:** Dribling printre conuri sau jaloane.
 3. **Genuflexiuni și aruncare:** După 5 genuflexiuni, se face o aruncare la o țintă (de exemplu, o minge suspendată).
 4. **Alergare în viteză + pasă lungă:** Jucătoarea aleargă 10 metri și primește o pasă lungă, pe care o returnează rapid.
- Timp: 45 secunde pentru fiecare stație, cu 15 secunde pauză între ele. Se repetă circuitul de 3 ori.

5. Relaxare și stretching (10 minute)

Scop: Răcirea corpului și prevenirea febrei musculare.

- **Alergare ușoară:** 2-3 minute în ritm lent.
- **Stretching static:** Întinderi pentru picioare, brațe, spate și gât. Fiecare poziție se menține 20 de secunde.

Sfaturi adiționale:

- Încurajează fetele să comunice între ele în timpul pasei și să rămână concentrate.
- Ajustează nivelul de dificultate în funcție de condiția fizică a echipei.

Microciclu 4 (4 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Consolidarea forței specifice (exerciții de forță combinate cu exerciții dinamice), tactici de atac rapid.

1. Încălzire (15 minute)

- **Alergare ușoară** (5 minute) – în jurul terenului, pentru activarea musculaturii și creșterea pulsului.
- **Exerciții de mobilitate articulară** (5 minute):

- Rotiri ale umerilor.
- Rotiri ale brațelor și încheieturilor.
- Rotiri ale trunchiului.
- Întinderi dinamice pentru coapse, gambe și spate.
- **Exerciții de accelerare și oprire (5 minute):**
 - Scurte sprinturi de 10-15 metri urmate de opriri rapide.
 - Schimbări rapide de direcție.
 - Alergare laterală (în poziția de apărare) înainte-înapoi.

2. Consolidarea forței specifice și exerciții dinamice (30 minute)

Aceste exerciții sunt menite să dezvolte forța necesară pentru handbal, dar și să crească mobilitatea și capacitatea de a reacționa rapid.

- **Sărituri pe loc (2 serii x 10 repetări):** Fetele trebuie să sară exploziv de pe ambele picioare, cu mâinile ridicate deasupra capului, simulând o aruncare.
- **Sărituri cu ghemuit (2 serii x 8 repetări):** Fetele sar din poziție de ghemuit și aterizează în aceeași poziție. Acest exercițiu dezvoltă forța în picioare.
- **Lunges dinamice (fandări) (3 serii x 10 repetări):** Fetele fac fandări înainte, ținând mingea în mână și simulând pase sau aruncări.
- **Exerciții cu mingea medicală (3-5 kg) (2 serii x 10 repetări):**
 - Aruncări peste cap din poziția culcată.
 - Rotiri laterale cu mingea, pentru dezvoltarea mușchilor trunchiului.
- **Exercițiu de împingere în partener (3 serii x 15 secunde):** Două fete stau față în față și împing una în alta cu mâinile, simulând apărarea.
- **Sprinturi scurte cu schimbări de direcție (4 serii x 20 metri):** Aleargă rapid înainte, apoi schimbă brusc direcția la semnal, imită fazele de atac-apărare rapide.

3. Tactici de atac rapid (25 minute)

În această parte, scopul este de a antrena fetele să execute atacuri rapide și eficiente, folosindu-se de viteză și colaborare.

- **Exercițiu de tranziție rapidă (10 minute):**
 - Se împarte echipa în două grupuri.
 - Un grup simulează apărarea, iar celălalt grup execută tranziția de la apărare la atac (contraatac). Fetele trebuie să recupereze mingea și să o ducă cât mai repede la poartă.
 - Se pune accent pe pase rapide, mișcare constantă și găsirea pozițiilor favorabile pentru a marca.
- **Atacuri 2 contra 1 și 3 contra 2 (10 minute):**
 - Exercițiu de atac în superioritate numerică. Fetele vor învăța să paseze rapid și să găsească soluții pentru a depăși apărarea.
 - Accent pe finalizare rapidă a atacului.
- **Atac pe fază rapidă (5 minute):**
 - Antrenorul aruncă mingea la mijlocul terenului și fetele trebuie să o recupereze și să marcheze într-un timp cât mai scurt.
 - Accent pe rapiditatea de reacție și mișcare constantă.

4. Joc tactic pe echipe (15 minute)

Se joacă un meci pe teren redus, punând accent pe utilizarea atacurilor rapide și pe schimbările rapide de direcție. Acest lucru va ajuta la aplicarea în joc a tacticilor învățate.

5. Relaxare și revenire (10 minute)

- **Alergare ușoară** (2-3 minute) pentru relaxarea musculaturii.
- **Stretching static** (7 minute):
 - Întinderi pentru coapse, gambe, spate și brațe.
 - Întinderi specifice pentru umeri și încheieturi.

Obiective:

1. **Consolidarea forței specifice** pentru handbal, îmbunătățind puterea picioarelor și a brațelor.
2. **Dezvoltarea vitezei și agilității**, prin exerciții de sprinturi și schimbări rapide de direcție.
3. **Îmbunătățirea tacticii de atac rapid**, învățând fetele să se organizeze eficient și să valorifice contraatacurile.

- **Antrenament 2:** Exersarea fazelor de apărare în echipă, tactici de repliere rapidă.

1. Încălzirea (15 minute)

1. **Alergare ușoară** în jurul terenului - 3 minute.
2. **Exerciții de mobilitate articulară:** rotiri de brațe, trunchi, glezne și genunchi - 5 minute.
3. **Stretching dinamic:** fandări, ridicări de genunchi, sărituri cu genunchii la piept - 3 minute.
4. **Sprinturi scurte:** 5 sprinturi de 10 metri pentru a exersa accelerarea și replierea rapidă - 4 minute.

2. Exerciții de bază pentru apărare (20 minute)

Obiectiv: Coordonarea jucătoarelor în fazele de apărare și îmbunătățirea comunicării în echipă.

1. **Exercițiul 1: Apărarea 1 la 1**
 - Fiecare jucătoare va fi înfruntată de un adversar pe o porțiune limitată de teren (20m x 10m).
 - Jucătoarele se concentrează pe poziționarea corectă, menținerea contactului vizual cu adversarul și mișcarea laterală.
 - Rotirea între apărare și atac la fiecare 2 minute.
2. **Exercițiul 2: Apărare în zonă (5 vs. 5)**
 - Pe o jumătate de teren, se poziționează 5 jucătoare în apărare și 5 în atac.
 - Se exersează apărarea în zonă, cu accent pe închiderea spațiilor și ajutorul reciproc.

- Antrenorul poate marca mingi în colțuri pentru a provoca schimbări rapide de poziție.

3. Tactică de repliere rapidă (25 minute)

Obiectiv: Îmbunătățirea tranziției rapide de la atac la apărare, cu accent pe viteză și poziționare corectă.

1. Exercițiul 1: Sprint de repliere

- Împărțirea echipei în două grupuri. Un grup începe în atac și celălalt în apărare.
- Echipa din atac își pierde intenționat mingea, iar echipa din apărare face repliere rapidă pe pozițiile defensive.
- Scenariul se repetă cu roluri schimbate după 5 minute.

2. Exercițiul 2: Tranziție 3 vs. 2

- 3 atacanți contra 2 apărători pe jumătate de teren.
- Apărătorii trebuie să își găsească rapid pozițiile și să blocheze cât mai eficient înaintarea adversarilor.
- Exercițiul dezvoltă capacitatea de repliere rapidă și comunicarea între apărători.

4. Joc tactic (30 minute)

Obiectiv: Aplicarea practică a noțiunilor de apărare și repliere rapidă într-un context de joc.

1. Meci 6 vs. 6 cu accent pe apărare și repliere rapidă

- Echipele joacă un meci de 15 minute, dar cu reguli specifice: echipa care pierde mingea trebuie să se replieze rapid.
- Antrenorul poate opri jocul pentru a corecta poziționările sau pentru a da sfaturi tactice.

2. Feedback și ajustări

- După fiecare meci scurt, se face o scurtă analiză de 2-3 minute, oferindu-se sfaturi individuale și colective despre poziționare și viteză de repliere.

5. Revenire și relaxarea (10 minute)

1. **Stretching static:** întinderi ușoare pentru mușchii picioarelor, spatelui și brațelor.
2. **Respirație controlată:** exerciții de respirație profundă și relaxare.

Concluzii și sfaturi:

- **Comunicați constant:** Cheia unei apărări eficiente este să comunica între ele, în special pentru a închide spațiile.
- **Poziționare corectă:** Fiecare jucător trebuie să știe locul său pe teren și să fie pregătită pentru o tranziție rapidă în apărare.
- **Exersarea sprinturilor:** Dezvoltarea vitezei este esențială pentru o repliere eficientă.

Acest antrenament ajută echipa să înțeleagă mai bine apărarea colectivă și să își dezvolte reflexele pentru a face față unor tranziții rapide între atac și apărare.

- **Antrenament 3:** Jocuri aplicative cu accent pe dezvoltarea rezistenței anaerobe și controlul tactic al jocului.

Obiective principale:

- **Dezvoltarea rezistenței anaerobe:** Îmbunătățirea capacității de efort în rafale intense de activitate, specifice handbalului.
- **Control tactic al jocului:** Învățarea și aplicarea noțiunilor de bază despre poziționare și colaborare pe teren.

Durata totală: 75 de minute

- **Încălzire:** 15 minute
- **Jocuri aplicative:** 40 de minute
- **Răcire și discuții tactice:** 20 minute

1. Încălzire dinamică (15 minute)

Scop: Pregătirea fizică și mentală pentru antrenament.

- **Alergări ușoare (3 minute):** În jurul terenului, alternând viteza (30 secunde alergare ușoară, 10 secunde sprint).
- **Exerciții de mobilitate și coordonare (5 minute):**
 - Cercuri cu brațele (în față și în spate).
 - Genuflexiuni și fandări.
 - Sărituri cu întinderea brațelor și picioarelor.
- **Exerciții cu mingea (7 minute):**
 - Pasări rapide între coechipiere pe distanțe scurte (2 jucătoare), crescând intensitatea treptat.
 - Alergare laterală cu mingea, pasând la coechipieră în timp ce ambele se deplasează.

2. Jocuri aplicative pentru dezvoltarea rezistenței anaerobe și control tactic (40 minute)

A. Joc de sprinturi și pase controlate (10 minute)

- **Scop:** Îmbunătățirea vitezei și reacției în combinație cu acuratețea paselor.
- **Reguli:**
 - Jucătoarele sunt împărțite în două echipe de câte 3-5 jucătoare.

- Într-un dreptunghi delimitat (aprox. 10m x 20m), jucătoarele fac pase rapide între ele fără să fie interceptate de adversari.
- După fiecare pasă, jucătoarea trebuie să facă un sprint scurt (5-10 metri), schimbându-și poziția.
- Jocul este întrerupt după 1-2 minute de efort intens, urmat de o pauză de 30 secunde.

B. Handbal în zone restrânse (15 minute)

- **Scop:** Îmbunătățirea controlului tactic al echipei în spațiu redus și a capacității anaerobe.
- **Reguli:**
 - Terenul este împărțit în trei secțiuni (defensivă, mijloc, ofensivă).
 - Jucătoarele pot pasa mingea doar între zone, fiecare jucătoare trebuie să se mute dintr-o zonă în alta după o pasă reușită.
 - Fiecare zonă poate avea doar un număr limitat de jucătoare (maxim 2 sau 3).
 - Dacă echipa defensivă recuperează mingea, trebuie să o mute rapid spre atac.
 - Jocul stimulează poziționarea corectă și efortul anaerob în mișcări rapide și repetate.

C. Circuit cu schimbări rapide de direcție (10 minute)

- **Scop:** Îmbunătățirea vitezei de reacție și rezistenței anaerobe prin sprinturi și schimbări de direcție.
- **Exercițiu:**
 - Așezați 6-8 conuri pe teren, formând un circuit zig-zag.
 - Jucătoarele vor parcurge circuitul cu mingea, schimbând direcția și pasând-o la finalul fiecărei serii unui coechipier care va începe imediat.
 - Accent pe viteză și controlul mingii.
 - După 3-4 treceri, o pauză de 1 minut înainte de repetarea circuitului.

D. Joc tactic pe viteză (5 minute)

- **Scop:** Controlul tactic în situații de joc real.
- **Reguli:**
 - Se joacă un mini-meci pe jumătate de teren, cu 3 contra 3 sau 4 contra 4.
 - Fiecare echipă are 10 secunde pentru a marca un gol după ce a intrat în posesia mingii.
 - Accent pe mișcare rapidă, pase și decizii tactice eficiente.

3. Revenire și discuții tactice (20 minute)

A. Stretching (10 minute)

- Exerciții de întindere pentru brațe, picioare și trunchi, făcute lent și controlat.
- Respirație profundă și relaxare musculară.

B. Analiza jocului și corecții tactice (10 minute)

- Antrenorul discută cu echipa despre ce s-a observat în timpul antrenamentului: poziționare, colaborare între jucătoare, viteza de reacție.
- Exercițiu de vizualizare: se discută cum să reacționeze la diverse situații de joc (cum să atace rapid, cum să se apere organizat).

Microciclu 5 (5 săptămâni):

- **Antrenament 1:** Testare rezistență anaerobă (alergare pe distanțe scurte), jocuri tehnico-tactice.

Durata: 60-75 minute

Obiectiv: Dezvoltarea rezistenței anaerobe și îmbunătățirea tehnico-tactică prin jocuri adaptate.

1. Încălzire (15 minute)

- **5 minute alergare ușoară:** pe tot terenul, cu diverse variații de deplasare (în spate, lateral, sprinturi scurte).
- **Mobilitate articulară:** 3-5 minute de exerciții pentru toate articulațiile (gât, umeri, brațe, trunchi, șolduri, genunchi, glezne).
- **Exerciții de dinamism și coordonare:**
 - Sărituri cu genunchii la piept.
 - Fandări și genuflexiuni.
 - Exerciții de mobilitate specifică pentru brațe și picioare.

2. Testare Rezistență Anaerobă (15-20 minute)

- **Sprinturi pe distanțe scurte (10-20 metri):**
 1. **5 x 10 metri:** Pauză 30 secunde între serii.
 2. **5 x 15 metri:** Pauză 45 secunde între serii.
 3. **4 x 20 metri:** Pauză 1 minut între serii.

Obiectiv: Dezvoltarea vitezei de reacție și a capacității anaerobe prin sprinturi repetate.

- **Metoda "Naveta" (Testul de rezistență anaerobă):**

1. **Distanța:** 20 metri
2. **Execuție:**
 - Jucătoarele vor alerga între două linii paralele aflate la 20 metri distanță.
 - Se efectuează câte o tură completă în funcție de semnalul antrenorului (alternare alergare rapidă cu alergare lentă).
 - Obiectivul este de a menține aceeași viteză la fiecare tură, fiind urmărite variațiile de performanță.

3. Jocuri Tehnico-Tactice (20-25 minute)

- **1. Exercițiu de pasare și deplasare (10 minute):**
 - Formează 3 echipe de câte 3 jucătoare.
 - Fetele trebuie să paseze mingea rapid, în timp ce se deplasează pe teren. Oponenta trebuie să încerce să recupereze mingea.
 - Se pune accent pe tehnica de pasare, viteză de execuție și schimbările de direcție rapide.
 - Obiectiv: Pasare precisă și coordonare în mișcare.
- **2. Jocuri cu teme tactice (15 minute):**
 - **Joc 3 vs 3 cu limită de pase (3-4 pase maxime):**
 - Fetele sunt împărțite în echipe și trebuie să înscrie după maxim 3-4 pase între ele.
 - Se pune accent pe luarea deciziilor rapide și poziționarea corectă în teren.
 - Obiectiv: Îmbunătățirea jocului combinativ și dezvoltarea viziunii tactice.
 - **Joc 4 vs 4 cu apărare zonală:**
 - Echipele joacă într-un format 4 vs 4, cu scopul de a înțelege apărarea zonală și cum să o depășească.
 - Se lucrează pe plasament și marcaj defensiv, precum și pe atacurile rapide.
 - Obiectiv: Dezvoltarea abilităților tactice în faza de apărare și atac.

4. Relaxare și Stretching (10 minute)

- Exerciții de întindere și respirație pentru a relaxa mușchii după efort:
 - Întinderi pentru picioare (cvadriceps, gambe, ischio-coardă).
 - Întinderi pentru umeri și spate.
 - Respirație profundă și relaxare progresivă.

Notă:

Testarea rezistenței anaerobe trebuie să fie bine monitorizată pentru a evita accidentările și pentru a observa progresul individual al fiecărei jucătoare.

VASIU MIHAILA
CU