



RAPORT DE ACTIVITATE
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
LIGA NATIONALA
01.10.2024 - 31.12.2024

ANTRENOR
JAN LESLIE LUND

Echipa de senioare a disputat in aceasta perioada 8 jocuri oficiale ,inregistrand 4 victorii , 1 egal si 3 infrangeri .clasandu-se la sfarsitul anului pe locul 7 cu 20 de puncte ,la 1 punct distanta de RAMNICUL VALCEA si 2 puncte de RAPID ,cu care se lupta pentru un loc de cupa europeana.

Pregatirea echipei s-a desfasurat pe plan local ,in sala Polivalenta , in sala de forta si in sala de conferinta pentru sedintele video.In aceasta perioada au avut si 2 pauze in care s-au reunit loturile nationale ,Braila avand 4 sportive convocate la loturile nationale : POPA ANDREEA ,LUPEI CORINA , BORS OANA si COTET MIRABELa care au si reprezentat Romania la Campionatul European.

In perioadele de pauza ,celelalte sportive neconvocate la loturile nationale s-au pregatit in continuare si au disputat jocuri de pregatire ,lotul fiind completat cu sportive de la echipa de tineret.In jocurile oficiale echipa a prestat un joc eficient pe atac avand cel mai bun atac cu 390 de goluri marcate ,dar inconstant pe toata perioada jocurilor. Adeseori au aparut greseli de pasare ,la finalizare si pe faza de aparare,care au dus la pierderea anumitor jocuri in conditiile in care echipa a condus in prima parte .

**Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a V – a / 6.10.2024**

**HC Dunarea Braila 34 - 21 CSM Slatina
(17 - 11) (17 - 10)**

Duminică, 6 octombrie, de la ora 17.00, în Sala Polivalentă din Brăila, HC Dunărea Brăila a înregistrat al treilea succes din această ediție a Ligii Florilor. Echipa braileana s-a impus cu 34-21 (17-11) în fața nou promovatei CSM Slatina. Toate jucătoarele de pe foaia de joc a Dunării Brăila, cu excepția celor doi portari, și-au înscris numele pe lista marcatoarelor.

Brăila a marcat primele 3 goluri ale meciului, dar în minutul 9 s-a văzut egalată la 5. A fost ultima dată când cele două echipe au fost la egalitate, deși oaspetele au mai fost aproape de a egala încă o dată, la 9. De la 12-10, în minutul 24, Dunărea s-a desprins la 7 goluri pe final de repriză, iar ultimul gol al primei părți a fost marcat de echipa din Slatina, din aruncare de la 7 metri, în ultima secundă.

După reluarea jocului, primele 3 reușite au aparținut echipei brăilene, prin Milosavljevic, Jezic și Coteț. Abia în minutul 36 au reușit oaspetele să

înscrie primul gol din partea a doua a jocului, iar în minutul 41 Jezic a făcut ca diferența de pe tabela de marcaj să crească la 11 goluri, scor 24-13. După ce Venancio a marcat pentru 26-14, în minutul 44, Slatina a reușit să revină și să reducă handicapul la 9 goluri, scor 27-18, în minutul 48. Liscevic a refăcut diferența de 12 goluri în minutul 53, scor 30-18.

Cea mai mare diferență de scor a fost de 15 goluri, scor 34-19, în minutul 58, după un gol marcat de Andreea Popa. Până la final echipa din Slatina a mai marcat de două ori și rezultatul final a fost 34-21.

Pentru Dunărea Brăila au marcat: Liscevic – 6 goluri (2 de la 7 m), Jezic -4, Borș -4, Michalak -4 (1 de la 7 m), Milosavljevic -3, Raicea -3, Kovarova -2, Gonzalez -2 (1 de la 7 m), Bohme -1, Venancio -1, Kanaval -1, Coteț -1, Mohamed -1, Popa -1. În poartă, Șerban a avut 8 intervenții, iar Trusova a avut 5.

Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a VI – a / 12.10.2024

CS Magura Cisnădie 30 - 30 HC Dunărea Brăila
(12 - 17) (18 - 13)

Sâmbătă după amiază, în etapa a 6-a din Liga Florilor, HC Dunărea Brăila a jucat în deplasare, la Măgura Cisnădie. Echipa brăileană, era cotate ca favorită în meciul cu fetele pregătite de Victorina Bora, chiar dacă lipseau din lotul pentru acest meci Schmelzer, Kanaval și Lixăndroi. Dunărea a dominat partida până prin minutul 40, timp în care au condus chiar și cu 6 goluri în starul reprizei secunde, dar pe final s-au văzut conduse chiar și cu două goluri, reușind ca la final să obțină o remiză în ultimele secunde ale meciului, scor final 30-30 (12-17).

Echipa din Cisnădie a deschis scorul și a mai condus cu 2-1, apoi Brăila a trecut la conducere, 2-4 în minutul 5. În minutul 10 Gonzalez Alvarez a dus avantajul Dunării la 4 goluri, scor 3-7. La jumătatea primei reprize gazdele s-au apropiat la un gol, scor 6-7, apoi Popa și Jezic (de două ori) au refăcut

diferența de 4 goluri, în minutul 18. În minutul 25 diferența de pe tabela de marcaj s-a micșorat din nou la două goluri, scor 11-13. Dunărea s-a distanțat prima dată la cinci goluri, scor 11-16, după un gol marcat de Oana Borș, în minutul 29. Măgura a marcat apoi prin Lovric, iar ultimul gol al primei reprize a fost marcat de Jezic și scorul la finalul primelor 30 de minute a fost 12-17.

În primul minut al reprizei secunde Gonzalez a marcat pentru Dunărea și diferența de pe tabela de marcaj a fost de 6 goluri, Gazdele au redus handicapul la 3 goluri în următoarele patru minute. În minutul 41, Milosavljevic a marcat pentru 18-21, după care gazdele au marcat de trei ori și au egalat la 21 în minutul 44, iar un minut mai târziu Măgura a trecut la conducere, scor 23-22. Măgura s-a distanțat la două goluri prima dată în minutul 48, scor 25-23. Brăila a egalat la 26 și la 27, iar în minutul 56. echipa din Cisnădie s-a distanțat din nou la două goluri. Dunărea a egalat la 29 în minutul 58, iar cu jumătate de minut înaintea finalului de meci gazdele au trecut din nou în avantaj, prin golul marcat de Diagouraga. În ultima secundă Dunărea a egalat prin Andreea Popa și a reușit să plece de la Cisnădie neînvinsă.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Gonzalez – 9 goluri, Liscevic -7, Jezic -5, Milosavljevic -3, Popa -3, Bohme -1, Borș -1, Lupei -1. Au mai jucat: Șerban (8 intervenții), Trusova (nicio intervenție) – Coteț, Venancio, Michalak, Kovarova, Mohamed.

Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a VII – a / 18.10.2024

HC Dunarea Braila 29 - 21 CSM Targu Jiu
(13 - 11) (16 - 10)

Vineri seara, în Sala Polivalentă Danubius, s-a jucat partida dintre HC Dunărea Brăila și CSM Târgu Jiu, din etapa a 7-a a Ligii Florilor, HC Dunărea nu a făcut o primă repriză foarte bună, chiar dacă a avut momente în care a condus și cu 4 goluri, iar la pauză a fost 13-11. În partea a doua a jocului lucrurile au stat cu totul altfel, și diferența de pe tabela de marcaj a crescut până la 12 goluri, 27-15 în minutul 51, iar la final scorul a fost 29-21 pentru echipa antrenată de Jan Leslie. Această victorie nu a dus la urcarea în clasament, dar echipa brăileană a redus diferența la doar 2 puncte față de echipele clasate pe locurile 5 și 6.

Gonzalez a deschis scorul în minutul 1, apoi Paulo Simao a egalat la 1-1, însă Michalak a adus din nou echipa gazdă în avantaj, 2-1. Chiricuță a restabilit egalitatea, 2-2, în minutul 8, apoi Gonzalez și Liscevic au făcut ca scorul să

devină 4-2, în mai puțin de un minut. Dunărea Brăila s-a desprins la 4 goluri, în minutul 16, după golul înscris de Michalak, apoi 9-5, în minutul 19. CSM Târgu Jiu a revenit și în minutul 26 a egalat, scor 10-10. Brăila a marcat de trei ori consecutiv, prin Gonzalez, Popa și Schmelzer, iar scorul primei reprize a fost stabilit după golul marcat de Simao, din aruncare de la 7 metri.

După pauză, oaspetele s-au apropiat de două ori la un singur gol, dar după 14-13 în minutul 32, Brăila s-a distanțat la 6 goluri, 19-13 în minutul 42. Diferența s-a majorat la 12 goluri, 27-15 în minutul 52, Gazdele au ridicat apoi piciorul de pe accelerație și până la final gorjencele au redus din diferență astfel că la finalul celor 60 de minute scorul a fost 29-21.

Pentru HC Dunărea au marcat: Gonzalez -5 goluri, Michalak 5, Bors 4, Milosavljevic 3, Liscevic 3, Kanaval 2, Kovarova 2, Lupei 1, Popa 1, Coteț 1, Raicea 1, Schmelzer 1. Trusova a avut 8 intervenții.

Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a VIII – a / 01.11.2024

CS Gloria 2018 Bistrita-Nasaud 27 - 26 HC Dunarea Braila
(12 - 14) (15 – 12)

HC Dunărea Brăila a înregistrat al treilea eșec din această ediție a Ligii Florilor, fiind învinsă în deplasarea de la Bistrița, de CS 2018 Bistrița Năsăud, scor 27-26 (12-14). În urma acestei înfrângeri, coroborate cu victoria surprinzătoare obținută de SCM Craiova în meciul cu CSM București, echipa brăileană a coborât pe locul 8 în clasament.

Meciul a fost unul echilibrat, în care ambele echipe s-au aflat pe rând la conducere pe tabela de marcaj. Gloria a marcat primul gol al meciului, prin Mbengue Rodriguez, în minutul 3, apoi au avut 3-1 în minutul 8, dar Dunărea a preluat pentru prima dată conducerea în minutul 11, când Milosavljevic a marcat din aruncare de la 7 metri pentru 4-5. Gazdele au revenit în avantaj și au condus de două ori la două goluri, 8-6 și 9-7, dar după ce au avut 10-9 în

minutul 23 Dunărea a înscris de 4 ori la rând și în minutul 25 scorul a fost 10-13. La finalul primelor 30 de minute de joc scorul a fost 12-14.

În repriza secundă Dunărea a marcat primele două goluri, prin Milosavljevic, și în minutul 33 a avut pentru prima dată 4 goluri avans pe tabela de marcaj. În minutul 41 Gonzalez a marcat pentru 16-20, dar în următoarele 6 minute Brăila nu a mai marcat și a primit 5 goluri, astfel că Gloria a preluat conducerea pe tabela de marcaj, scor 21-20. Liscevic a egalat, apoi Raicea a adus Brăila în avantaj, însă pentru scurt timp, pentru că Bistrița a revenit la conducere în minutul 51, scor 23-22. La final gazdele s-au impus cu 27-26, cu un ultim gol marcat de Kacsor, cu 45 de secunde înaintea finalului de joc.

Una peste alta a fost un meci cu de toate, Venancio fiind trimisă direct în tribune după un cartonaș roșu primit direct, la scorul de 19-20. Poarta Brăilei a alternat momentele bune cu cele mai puțin inspirate, Trusova având 8 intervenții reușite, dar și multe goluri primite ușor, iar Gonzalez și Liscevic au irosit mult prea ușor câteva atacuri ale echipei oaspete.

Pentru Dunărea Brăila au marcat: Liscevic – 5 goluri, Jezic -5, Milosavljevic -4, Gonzalez -4, Michalak -2, Popa -2, Raicea -2, Bohme -2, Au mai jucat: Șerban, Trusova – Schmelzer, Venancio, Kovarova, Bors și Lupei. Portarul Prodan nu a intrat deloc în acest meci.

Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a IX – a / 09.11.2024

HC Dunarea Braila 34 - 28 SCM Gloria Buzau
(17 - 11) (17 – 17)

HC Dunărea Brăila a câștigat fără drept de apel duelul cu SCM Gloria Buzău, din etapa a 9-a a Ligii Florilor. Deși au avut ceva emoții pe la jumătatea primei reprize, echipa braileana s-a impus cu 34-28 (17-11), iar în repriza a doua au condus de două ori și cu 10 goluri.

Brăila a deschis scorul după doar 30 de secunde de joc și în minutul 6 conducea cu 5-1, dar Buzăul a revenit și în minutul 10 s-a apropiat la un gol, scor 5-4. Fosta jucătoare a Dunării Brăila, Dziyana Ilyina a egalat la 6, iar ultima dată când cele două echipe s-au aflat la egalitate a fost în minutul 16, când o altă jucătoare care a trecut și pe la Dunărea Brăila, Mădălina

Zamfirescu a marcat pentru 9-9. Handbalistele de la Dunărea s-au redresat și s-au desprins la 6 goluri până la pauză, când tabela arăta scorul de 17-11.

În repriza a doua Dunărea s-a desprins rapid la 7 goluri, scor 20-13 în minutul 37, apoi s-a ajuns la o diferență de 10 goluri, 24-14 în minutul 40. În minutul 42 a fost a doua oară când Dunărea a avut 10 goluri avantaj, 25-25, apoi oaspetele au redus handicapul la 7 goluri, 27-20 în minutul 48. În minutul 58 golul marcat de Alver a redus handicapul la 5 goluri, scor 32-27, iar rezultatul final a fost 34-28, cu un gol marcat în ultima secundă de brăileanca Mirabela Coteț, care ratase alte două oportunități.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Daria Michalak – 6 goluri, Katarina Jezic -5, Dejana Milosavljevic -5 (2 de la 7 m), Mireya Gonzalez Alvarez -4, Kristina Liscevic -3, Oana-Doina Bors -3, Andreea Cristina Popa -2, Sara Kovarova -2, Meike Juliane Schmelzer -1, Liliana Venancio -1, Mariam Nadia Mohamed -1, Mirabela Gabriela Coteț -1. Au mai jucat: Kira Trusova (12 intervenții), Elena Șerban (4 intervenții), Alexandra Florentina Prodan – portari, Costinela Beatrice Raicea.

Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a X – a / 13.11.2024

CS Rapid Bucuresti 35 - 35 HC Dunarea Braila
(19 - 23) (16 - 12)

HC Dunărea Brăila a scăpat printre degete o victorie în meciul din deplasare cu CS Rapid București, în etapa a 10-a din Liga Florilor, ultima înaintea Campionatului European. Echipa braileana a condus aproape tot meciul, a avut și 5 goluri avantaj în repriza a doua, iar pe final au fost la un pas să piardă meciul, așa cum s-a întâmplat în partida cu Bistrița Năsăud. La final a fost 35-35, după ce la pauză Dunărea a fost în avantaj de 4 goluri, scor 19-23.

Milosavljevic a marcat primul gol al meciului în secunda 53, după ce înainte Rapidul a irosit primul atac al meciului. Janjusevic a egalat, dar în minutul 8 Brăila conducea pentru prima dată la 4 goluri, scor 1-5, după un gol înscris de Gonzalez. David Ginesta a cerut primul time-out al meciului și echipa s-a a

reușit să revină și să egaleze, 8-8 în minutul 14. Jucătoarele de la Dunărea s-au distanțat la 3 goluri, 8-11 și 9-12, dar în minutul 21 Rapid a egalat la 13. După ce Buceschi a egalat la 15 în minutul 23, Dunărea a marcat prin Raicea și Popa și s-a distanțat la două goluri, iar în ultimele secunde ale primei reprize Lupei a dus echipa oaspete la un avantaj de 4 goluri, scor 19-23.

După o primă repriză reușită, în partea a doua jucătoarele de la Dunărea au abundat în greșeli și au marcat doar de 12 ori și nu au fructificat nici faptul că Rapid a avut o bancă mult mai scurtă, cu doar 14 jucătoare pe foaia de joc.

În repriza secundă primele două goluri au fost marcate de rapidiste, iar în minutul 43 diferența s-a micșorat la un singur gol, scor 26-27. Jucătoarele de la Brăila parcă s-au trezit din pumni și au marcat 4 goluri fără să primească gol, iar în minutul 48 scorul era 26-31. În minutul 50 Jezic a marcat pentru 28-33 și avea să fie ultima dată când Dunărea a avut 5 goluri avans. Ultimele 10 minute ale meciului au fost de coșmar pentru echipa din Brăila, care a mai marcat doar două goluri și chiar s-a văzut condusă pentru prima dată în meci, 35-34 în minutul 59. Dunărea a irosit atacul, Kanaval trimițând mingea în piciorul lui Liscevic și a dat posibilitatea celor de la Rapid să se distanțeze la două goluri, dar Eliza Buceschi a aruncat pe scurt, dar pe lângă poartă. Eliza a solicitat corner, invocând că mingea ar fi fost atinsă de Jezic. Când au mai rămas 12 secunde Dunărea a avut atacul și cu 6 secunde înainte de final Liscevic a marcat pentru 35-35. Rapid a repus repede de la centru și Kassoma a aruncat direct spre poarta goală, însă Trusova a revenit repede în poartă și a prins mingea, salvând echipa brăileană de la o înfrângere.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: D. Milosavljevic (8 goluri, dintre care 3 de la 7 m), K. Jezic (7), M. Gonzalez (6), B. Raicea (4), D. Michalak (3), A. Popa (2), K. Liscevic (2), C. Lupei (1), L. Venancio (1), S. Bohme (1). Au mai jucat: K. Trusova (7 intervenții), E. Șerban (nicio intervenție) – M. Kanaval. M.

Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a XI – a / 20.12.2024

HC Dunarea Braila 36 - 30 SCM Universitatea Craiova
(17 - 12) (19 – 18)

Prima etapă din Liga Florilor de după campionatul european a început vineri, 20 decembrie, la Brăila, unde Dunărea a învins pe SCM Universitatea Craiova cu scorul de 36-30 (17-12), la capătul unui meci în care au condus din

primul până în ultimul minut. Cea mai mare diferență de scor a fost de 9 goluri, înregistrată de trei ori, prima dată în minutul 55, la scorul de 33-24. Brăila a deschis scorul prin Schmelzer, apoi oltencele au egalat prin Mugosa, în minutul 3. A fost ultima dată când a fost egalitate pe tabela de marcaj pentru că Dunărea a preluat conducerea și s-a distanțat la 4 goluri în minutul 9, scor 6-2. Craiova a reușit să reducă ecartul la două goluri, dar în minutul 22 echipa lui Jan Leslie s-a distanțat pentru prima dată la 6 goluri, scor 12-6. Cea mai mare diferență de scor din prima repriză a fost de 7 goluri, la scorul de 14-7. Craiova a marcat apoi de 3 ori la rând, iar la pauză scorul a fost 17-12. Primul gol al reprizei a doua a fost marcat de Jezic, iar diferența de 5-6 goluri s-a menținut în primele 10 minute din partea a doua a jocului. Golul lui Blazevic a făcut ca diferența să se reducă la 4 goluri în minutul 40, dar în minutul 44 Dunărea a refăcut diferența de 6 goluri, scor 27-21. Cu cinci minute înaintea finalului de meci diferența a ajuns pentru prima dată la 9 goluri, scor 33-24. Această diferență s-a mai înregistrat de două ori, ultima dată în minutul 58, dar în ultimele două minute și jumătate Dunărea a mai marcat un singur gol, iar Craiova a înscris de 4 ori, iar rezultatul final a fost 36-30.

Dunărea Brăila: Șerban (4 intervenții), Trusova (3 intervenții) – Jezic 6 goluri, Kanaval 6, Milosavljevic 5, Liscevic 5, Gonzalez 5, Popa 2, Bohme 2, Michalak 2, Lupei 2, Schmelzer 1, Lixăndroiu, Coteț, Kovarova,

Liga Florilor MOL 24-25
ETAPA a XII – a / 29.12.2024

CSM Bucuresti 27 - 25 HC Dunarea Braila
(15 - 13) (12 - 12)

Dunărea Brăila a plecat învinsă din sala "Apollo" din București, acolo unde a întâlnit pe CSM București, în etapa a 12-a din Liga Florilor, penultima a turului. CSM București s-a impus cu 27-25 (15-13), după un meci în care și Brăila a fost la conducere de trei ori, în prima repriză, dar și după ce în a doua parte a jocului gazdele au condus și la o diferență de șase goluri.

Dunărea Brăila a început mai greu meciul de la București și a marcat primul gol abia după 312 de secunde de joc, prin Kanaval, iar peste câteva secunde au egalat la 2, printr-un gol marcat pe contraatac de Raicea. A urmat o perioadă în care ambele echipe au marcat pe bandă rulantă, iar în minutul 11 Dunărea a trecut pentru prima dată în avantaj, 6-7, când Michalak a marcat

de la distanță, în poarta goală. Brăila a mai fost de două ori la conducere, 7-8 și 8-9, apoi CSM a trecut la conducere și s-a desprins la două goluri, 12-10 în minutul 25. În minutul 29 CSM s-a desprins pentru prima dată la 3 goluri, scor 15-12, iar Brăila a terminat prima repriză cu o jucătoare mai puțin, după eliminarea Andreei Popa. Bucureștencele puteau să se distanțeze la 4 goluri, dar Șerban a avut o nouă intervenție salvatoare la aruncarea lui Omoregie, iar pe contraatac, cu două secunde înaintea finalului de repriză, Gonzalez Alvarez a marcat pentru 15-13.

După pauză, Hosu a parat aruncarea lui Kanaval și Neagu a marcat în poarta goală. În minutul 35 CSM s-a distanțat la 5 goluri, 19-14, apoi Gonzalez a marcat pentru Brăila. Brăila a revenit și putea să se apropie la 2 goluri, dar o nouă pasă în aut a lui Liscevic a făcut ca Neagu să înscrie în poarta goală, 21-17. Greșelile din ofensivă ale echipei brăilene au făcut ca în minutul 45 CSM să-și mărească avantajul la 6 goluri, scor 23-17. Șerban a evitat desprinderea echipei bucureștene la 7 goluri și pe faza a doua Jezic a marcat pentru 23-18, iar Raicea, pe un contraatac, a micșorat diferența la 4 goluri. La 23-19 Șerban a apărut o aruncare de la 7 metri a lui Neagu, iar Michalak a marcat pentru 23-20, în minutul 50, iar în minutul 54 Gonzalez a redus diferența la două goluri, scor 23-21. Neagu a marcat de la 7 metri, apoi Gonzalez nu a nimerit cadrul porții, iar Ostergaard a marcat, din extremă, pentru 25-21. Cu două minute înaintea finalului Bohme a redus handicapul la două goluri, apoi Neagu a marcat pentru CSM București. Milosavljevic a marcat apoi pentru Dunărea, iar CSM a marcat prin Pasztor, cu 45 de secunde înaintea finalului de meci. Cu 12 secunde înaintea finalului de meci Michalak a marcat pentru 27-25, stabilind scorul final al partidei.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Mireya Gonzalez Alvarez – 7 goluri, Katarina Jezic -3, Kristina Liscevic -3, Daria Michalak -3, Costinela Beatrice Raicea -2, Maryia Kanaval -2, Simone Bohme -2, Maria Diana Lixandroiu -1, Dejana Milosavljevic -1, Meike Juliane Schmelzer -1. Elena Șerban a avut 11 intervenții din 28 de aruncări, iar Kira Trusova a avut două intervenții, din 12 aruncări. Au mai jucat: Andreea Cristina Popa, Mariam Nadia Mohamed și Mirabela Gabriela Coteș.



RAPORT DE ACTIVITATE
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
TINERET

01.10.2024 - 31.12.2024

ANTRENOR
PREDA CEZAR CRISTIAN

In aceasta perioada echipa de Tineret de la HC Dunarea Braila , a disputat 9 jocuri ,inregistrand 8 victorii si un egal.Echipa se situeaza pe primul loc in clasament cu 31 puncte avand cea mai buna aparare cu 253 goluri primite si al doilea atac cu 425 goluri marcate.Din lotul echipei brailene , 2 sportive au fost convocate la actiunile loturilor nationale de Tineret ale Romaniei cu care au participat la stagii de pregatire si jocuri internationale.Este vorba de sportivele Gavrilă Ana Maria care joaca pe postul de inter dreapta si de Mihaila Daria care joaca extrema stanga.De asemenea 2 sportive si anume Ababei Teodora si Constandavhe Denisa au suferit accidentari care au necesitat interventii chirurgicale ,fiind scoase din circuitul sportiv pentru o perioada mai lunga de timp.

Pregatirea sportivelor in aceasta perioada s-a desfasurat pe plan local ,in Sala Polivalenta si in sala de forta ,dupa un program zilnic dupa amiaza ,avand in vedere ca sportivele sunt eleve si studente.De asemenea am incercat ca in cadrul antrenamentelor sa fie integrate si sportive mai mici de varsta ,din cadrul clubului ,sportive cu capacitate de dezvoltare pe viitor ,avand ca obiectiv integrarea lor in echipa ,din sezonul urmator.

In cadrul antrenamentelor s-a pus accent pe dezvoltarea calitatilor fizice specifice jocului de handbal, cu antrenamente de forta adaptate posibilitatilor si capacitatilor sportivelor si cu antrenamente de pregatire fizica pe terenul de handbal.De asemenea ,am urmarit si imbunatatirea bagajului tehnic individual si colectiv prin antrenamente individualizate cu mingea de handbal ,in scopul perfectionarii procedeeleor tehnice ,ceea ce le va ajuta pe sportive in viitor ,sa fie integrate si promovate ,in echipa de senioare.

Antrenamentele de tactica individuala si colectiva ,au urmarit de asemenea dezvoltarea jocului in atac si aparare si adaptarea lui ,la tendintele actuale ale jocului modern ,cu aparare agresiva si variata si declansarea de atacuri rapide pentru marcarea de goluri usoare.De asemenea am insistat pe faza de repliere ,pentru contracararea jocului rapid al adversarilor.In mare parte am reusit sa prestam un joc variat ,in viteza si forta ,ceea ce ne-a facut sa avem cea mai buna parare si al doilea atac al campionatului.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B
ETAPA a III – a / 5.10.2024
HC Dunarea Braila 42 - 18 CS Danubius Calarasi
(21 - 9) (21 - 9)

Sâmbătă, 5 octombrie, de la ora 14.00, în Sala Polivalentă Danubius din Brăila s-a jucat meciul dintre echipele de tineret ale HC Dunărea Brăila și Danubius Călărași, contând pentru etapa a 3-a, seria B, a Campionatului național de tineret. Echipa noastră s-a impus din nou fără drept de apel, cu scorul de 42-18 (21-9).

Chiar dacă primul gol al meciului s-a marcat abia în minutul 3, când Brăila a marcat prin Andreea Mici, echipa brăileană s-a distanțat la 6 goluri în minutul 11, scor 8-2. În minutul 20 diferența de pe tabela de marcaj a ajuns la 11 goluri, scor 14-3. Cea mai mare diferență din prima repriză a fost de 14 goluri, în minutul 29, la scorul de 21-7, pentru ca în ultimele două minute din prima parte a meciului oaspetele să reușească să înscrie două goluri. Astfel, rezultatul la pauză a fost 21-9.

Primul gol al părții a doua a meciului a fost marcat de Ababei, apoi Cocianu și Iordache au majorat avantajul gazdelor la 15 goluri. Cea mai mare diferență de pe tabela de marcaj a fost de 25 de goluri, 40-15, în minutul 57, când Stavariu a marcat pentru Brăila. Rezultatul final a fost 42-18, după ce și în repriza a doua echipa Brăilei a câștigat tot cu 21-9, ca și pe prima.

Pentru HC Dunărea Brăila tineret au marcat: Andreea Mici -6 goluri, Adelina Iordache -6, Ana Maria Gavrilă -5, Anamaria Cocianu -4, Georgiana Iorga -3, Daria Mihăilă -3, Teodora Ababei -3, Alexandra Pop -3, Selena Stavariu -3, Bianca Neacșu -2, Denisa Constandache -2, Claudia Decianu -2. Singurele care nu au marcat au fost cele două portărițe, care și-au împărțit timpul în poarta Brăilei, Andreea Pisiceanu și Ana Maria Cristea.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B
ETAPA a IV – a / 11.10.2024
SCM Ramnicu Valcea 23 - 23 HC Dunarea Braila
(12 - 12) (11 - 11)

În etapa a IV a, echipa de Tineret s-a deplasat la Valcea pentru o reeditare a finalei de anul trecut în compania echipei SCM Ramnicu Valcea. A fost un joc disputat, în care ambele echipe s-au aflat pe rand la conducere și în care am avut șansa să câștigăm pe final dar câteva ratări din situații clare

,de la 7 m si unul la unul cu portarul ,au facut ca la sfarsitul jocului sa egalam in ultimele 10 secunde.A fost un joc in care am putut vedea erorile echipei noastre la marcajul adversarilor la jocul pasiv si la repliere.

Pentru HC Dunarea Braila ,au marcat : Mihaila – 1 ,Ababei – 1 ,Neacsu -6 ,Constandache – 2 , Iordache – 5 , Mici – 5 ,Pop – 1 ,Gavrila – 2 si Cristea – 9 interventii.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B

ETAPA a V – a / 16.10.2024

HC Dunarea Braila 42 - 31 SCM Gloria Buzau

(21 - 13) (21 - 18)

Miercuri după amiază, în Sala Polivalentă Danubius din Brăila s-a jucat meciul din etapa a 5-a din Grupa B a Campionatului național de tineret la handbal feminin între HC Dunărea Brăila și SCM Gloria Buzău. Meciul s-a încheiat cu victoria echipei brăilene, cu scorul de 42-31 (21-13).

După remiza din etapa trecută cu SCM Râmnicu Vâlcea, în deplasare, echipa de tineret a HC Dunărea Brăila a bifat al patrulea succes din această ediție de campionat. Meciul a fost dominat clar de echipa brăileană, buzoienele conducând doar de două ori, în starul partidei, 0-1 și 1-2, dar după 5-5 în minutul 10 sportivele brailene s-au dezlănțuit. La scorul de 6-5 Pisiceanu a apărut o aruncare de la 7 metri, iar în minutul 15 scorul era 10-6. În ultimele 5 minute ale primei reprize echipa de tineret de la Dunărea Brăila s-a distanțat de la 17-13 la 21-13.

Repriza secundă a început cu un nou gol al Brăilei, iar în minutul 35 au majorat diferența la 12 goluri, scor 26-14. Cea mai mare diferență de scor a fost de 16 goluri, 40-24 în minutul 51. Până la final buzoienele au redus din handicap și meciul s-a terminat cu scorul de 42-31.

Pentru HC Dunărea tineret au marcat: D. Mihăilă (8 goluri), A. Iordache (6), B. Neacșu (5), A. Mici (5), T. Ababei (4), S. Stavariu (4), A. Cocianu (3), A. Pop (3), A. Gavrilă (2), G. Iorga (1), C. Decianu (1).

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B

ETAPA a VI – a / 02.11.2024

CSM Bucuresti 24 - 27 HC Dunarea Braila

(12 - 14) (12 - 13)

Echipa de tineret a HC Dunărea Brăila, câștigătoarea primei ediții a Campionatului Național de handbal pentru tineret, a jucat în etapa a 6-a din Seria B, în deplasare, la CSM București. În meciul desfășurat în Sala Apollo din București, echipa noastră s-a impus la o diferență de trei goluri, 27-24 (14-12).

Brăila a marcat primul gol al meciului, prin Mici, apoi gazdele au marcat de două ori și au preluat conducerea în minutul 4. Handbalistele de la Brăila au marcat apoi 5 goluri fără să primească niciunul și în minutul 11 scorul era 2-6. Abia în minutul 12 CSM București a marcat al treilea gol, apoi au redus handicapul la un singur gol, dar nu au reușit mai mult și la pauză a fost 12-14.

În repriza a doua echipa de tineret a HC Dunărea s-a distanțat din nou la 4 goluri, 13-17 în minutul 34, dar a urmat o perioadă de aproape 10 minute în care echipa pregătită de Cristian Preda nu a marcat și a primit 4 goluri, astfel că bucureștenele au egalat la 17, dar nu au mai trecut la conducere pe tabela de marcaj. Ultima dată a fost egalitate la scorul de 22-22, în minutul 54, după care Dunărea s-a distanțat la 5 goluri, scor 22-27 în minutul 59, iar rezultatul final a fost 24-27.

Pentru echipa de tineret a HC Dunărea au marcat: A. Gavrilă 5 goluri, D. Mihăilă 5, B. Neacșu 4, M. Coteț 4, A. Mici 3, A. Iordache 2, A. Pop 2, A. Racovițan 2. Ana Maria Cristea a avut 9 intervenții, Andreea Pisiceanu o intervenție.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B

ETAPA a VII – a / 09.11.2024

HC Dunarea Braila 30 - 25 CS Rapid Bucuresti

(13 - 13) (17 - 12)

In etapa a VII –a de pe teren propriu ,am intalnit echipa de Tineret Rapid Bucuresti , o echipa ce are in componenta numeroase sportive componente de lot national.A fost un joc dominat in primele 20 minute de echipa

vizitatoare ,care s-a desprins si la 5 goluri diferenta ,din cauza numeroaselor ratari ale jucatoarelor noastre ,care din situatii de unu la unu cu portarul ,nu au reusit sa marcheze.Dar echipa a avut puterea sa lupte si sa revina in joc ,mai ales pe faza de aparare unde numeroasele mingi castigate s-au transformat in goluri usoare marcate pe contraatac.A doua repriza s-a desfasurat la fel ,cu o aparare buna si goluri marcate pe contraatac ,ceea ce a facut sa ne desprindem si la 7 goluri diferenta.Pentru Braila aau marcat : Mihaila – 3 ,Neacsu – 8 , Iordache – 5 ,Cocianu – 5 , Mici -2 ,Pop – 1 ,Gavrila – 4 ,Stavariu – 1 , Iorga -1 , Cristea -12 interventii.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B
ETAPA a VIII – a / 16.11.2024
SCM Universitatea Craiova 15 - 39 HC Dunarea Braila
(5 - 17) (10 - 22)

Etapa a VIII –a s-a disputat in deplasare ,pe terenul ultimei clasate ,un joc in care am condus din primul si pana in ultimul minut si in care au evoluat toate jucatoarele ,avans sansa sa bifeze minute mai multe si sportivele care evolueaza mai putin.De asemenea a debutat si portarita noastra Neacsu Raluca ,care a revenit dupa o accidentare la genunchi ce a tinut-o departe de teren aproximativ un an de zile.Pentru Braila au marcat : Decianu – 4 ,Mihaila – 1 ,Neacsu -2 , Iordache – 1 ,Cocianu – 8 , Mici – 2 ,Pop – 4 ,Gavrila -5 ,Stavariu – 2 ,Racovitan – 5 , Iorga – 5 , Neacsu – 4 interventii ,Pisiceanu – 7 interventii.

In etapa a IX –a ,echipa noastra nu a evoluat ,fiind un numar impar de echipe.A urmat o perioada lunga de pauza pana la primul turneu de sala din 20 -22.12.2024 ,in care noi am continuat sa ne pregatim iar cateva sportive au participat la actiuni ale lotului national de Tineret (GAVRILA ANA MARIA ,MIHAILA DARIA) Pregatirile s-au desfasurat in continuare pe plan local iar unele dintre sportivele de la tineret s-au antrenat si cu echipa de senioare ,care nu era in efectiv complet ,unele jucatoare participand la C.E. de Handbal din Ungaria.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B
TURNEU SALA RAMNICU VALCEA
ETAPA a X – a / 20.12.2024

HC Dunarea Braila 39 - 25 CSM Slatina
(20 - 11) (19 – 14)

In etapa a X –a ,am intalnit formatia CSM Slatina pentru a 2 - a oara in aceasta editie de campionat dar pe teren neutru.Jocul a fost echilibrat in primele 20 de minute ,vazandu-se pauza competitionala foarte lunga ,sportivele ducand lipsa de jocuri oficiale si de ritm de competitie.Dar o data intrate in joc ,adaptarea s-a facut rapid iar scorul de pe tabela reflecta diferenta de valoare dintre cele 2 echipe.La acest joc au avut ocazia sa participe toate sportivele din lot ,toate demonstrand pofta de joc si un ritm bun de competitie.Pentru echipa noastra au marcat : Decianu - 2 ,Mihaila – 3 ,Neacsu – 5 ,Iordache – 3 ,Cocianu – 3 ,Mici – 6, Pop – 5 ,Gavrila – 7, Stavariu – 1 ,Racovitan – 2 ,Iorga – 2 , Pisiceanu – 5 interventii ,Neacsu R. - 2 interventii.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B
TURNEU SALA RAMNICU VALCEA
ETAPA a XI – a / 21.12.2024

CSM Targu Jiu 20 - 40 HC Dunarea Braila
(6 - 23) (14 – 17)

In cea de-a doua zi a turneului am intalnit echipa CSM Targu Jiu ,un joc in care diferenta s-a facut din start in primele 10 minute scorul fiind 11 – 2 iar pe tot parcursul jocului nu s-a pus problema castigatoarei ,diferenta de valoare fiind foarte mare ,dupa cum o arata si scorul de la pauza.De asemenea absolut toate jucatoarele au evoluat si au facut-o foarte bine.Pentru Braila au marcat : Decianu – 6 ,Mihaila – 3 ,Neacsu – 2 , Camnasio – 1 ,Iordache – 3 ,Cocianu – 4 ,Mici – 7 ,Pop – 4 ,Stavariu -6 ,Racovitan – 1 ,Iorga – 3, Pisiceanu – 5 interventii ,Neacsu R. – 8 interventii.

Campionatul National de Tineret Feminin 24-25 Seria B
TURNEU SALA RAMNICU VALCEA
ETAPA a XII – a / 22.12.2024

HC Dunarea Braila 54 - 29 CS Danubius Calarasi
(26 - 13) (28 - 16)

In ultima zi a turneului ,am intalnit echipa Danubius Calarasi penultima din clasament si dupa cum o arata scorul a.a fost un joc castigat usor si in care au evoluat toate sportivele noastre.Pentru Braila au marcat : Decianu – 7,Mihaila – 7 ,Neacsu – 5 , Camnasio – 1 ,Iordache – 7 ,Cocianu – 4 ,Mici – 4 ,Gavrila – 4 ,Stavariu -1 ,Racovitan – 7 ,Iorga – 7, Pisiceanu – 8 interventii ,Neacsu R. – 5 interventii.

Dupa 12 etape disputate ,echipa de Tineret se afla pe locul 1 avand de disputat inca 13 etape din care 2 turnee de sala.Dupa acest turneu ,sportivele au intrat in vacanta prijeluita de sarbatorile de iarna ,dar o vacanta activa in care in mod individual trebuie sa execute un program de pregatire fizica ,astfel incat pe data de 06.01.2025 sportivele sa fie gata pentru reluarea activitatilor.

CAMPIONATUL NATIONAL DE TINERET SERIA B FEMININ

SERIA B TUR + TURNEU I

Pos.	Echipa	Juc	V	E	P	GM	GP	GDif	VA	EA	VD	ED	PtsA	PtsD	Pts
1	HC Dunarea Braila TIN	11	10	1	0	425	253	172	6	0	4	1	18	13	31
2	SCM Ramnicu Valcea TIN	11	9	2	0	428	282	146	4	1	5	1	13	16	29
3	CS Rapid Bucuresti TIN	11	7	0	4	415	347	68	6	0	1	0	18	3	21
4	CSM Bucuresti TIN	10	6	1	3	380	284	96	2	1	4	0	7	12	19
5	SCM Gloria Buzau TIN	10	5	0	5	358	366	-8	4	0	1	0	12	3	15
6	CSM Slatina TIN	10	4	0	6	292	354	-62	3	0	1	0	9	3	12
7	CSM TG. Jiu TIN	11	3	0	8	285	387	-102	1	0	2	0	3	6	9

Pos.	Echipa	Juc	V	E	P	GM	GP	GDif	VA	EA	VD	ED	PtsA	PtsD	Pts
8	CS Danubius Calarasi TIN	11	2	0	9	334	454	-120	2	0	0	0	6	0	6
9	SCM Universitatea Craiova TIN	11	0	0	11	267	457	-190	0	0	0	0	0	0	0

În această etapă fiind Aramă Roxana 9g, Stan Ana 6g, Gheorghe Daria 5g, Barbu Ariana 3g, Lupașcu Maria 3g, Andreescu Giulya 1g, Spânu Elena 1g.

Etapă a V-a am jucat pe teren propriu împotriva echipei SCM DUNĂREA 2020 GIURGIU, un meci care nu ne-a pus probleme, unde am folosit întregul lot de jucătoare și ne-am impus la o diferență de 16 goluri. Marcatoarele acestui meci au fost Aramă Roxana 7g, Lupașcu Maria 7g, Stan Ana 6g, Andreescu Giulya 5g, Gheorghe Daria 3g, Spânu Elena 3g, Ionescu Cosmina 1g, Barbu Ariana 1g.

Etapă a VI-a am jucat în deplasare, la Buzău cu echipa locală, LPS I.Balaș Soter, Buzău. În această etapă am rulat întregul lot de jucătoare și pe parcursul jocului, ne-am distanțat la o diferență de 12 goluri, scorul final fiind de 21-30.

Federația Română de Handbal, a organizat în perioada 22-24.XI.2024, o selecție pentru lotul național de cadete 2010-2011, la care au fost convocate și două sportive, de la Clubul HC. Dunărea Brăila și anume:

Stan Ana Maria

Andreescu Giulya

Acțiunea s-a desfășurat la Buzău unde au participat 60 de sportive, legitimate la 40 de cluburi, urmând ca rezultatul acestor selecții să-l aflăm ulterior.

Campionatul a continuat după o pauză de 3 săptămâni, în data de 05.12.2024, aducând fața în fața primele două clasate HC. Dunărea Brăila- SCM Gloria Buzău. Această etapă, s-a desfășurat la Brăila, echipa oaspete impunându-se la o diferență de 7 goluri (21-28). Echipa noastră a avut un joc mai slab, împotriva unei echipe cu o mai mare experiență și un psihic mai bun

pe timpul jocului. După această înfrângere, echipa noastră își păstrează șansele pentru ocuparea locului al II-lea și implicit calificarea la turneul VALOARE.

Campionatul a continuat cu prima etapă din retur, pe teren propriu, în compania echipei CSO Mizil, în data de 15.12.2024. Fetele noastre au obținut o victorie la o diferență de 14 goluri, scorul final fiind 35-21.

În acest meci au marcat următoarele jucătoare: Aramă Roxana-9g, Ionescu Cosmina 1g, Perianu Maria -1g, Andreescu Giuliya -2g, Barbu Ariana-1g, Cucu Camelia -1g, Stan Ana -7g, Albu Gabriela-1g, Spânu Elena-5 g, Gheorghe Daria-7g.

În perioada 20/21.12.2024 Federația Română de Handbal, a organizat a doua etapă privind selecția sportivelor născute 2010-2011, acțiune desfășurată în localitatea Râmnicu Vâlcea și au fost convocate de la Clubul HC. Dunărea Brăila, următoarele sportive:

-Aramă Roxana

-Manole Irina Maria

Ultimul joc din anul calendaristic 2024, a avut loc în localitatea Râmnicu Sărat, cu echipa CSM Râmnicu Sărat, etapă la care nu au participat cele două jucătoare convocate la lot și nici jucătoarea Lupașcu Maria, fiind internată în spital. Cu toate că au lipsit din teren cele trei jucătoare titulare, echipa HC Dunărea Brăila, s-a impus în teren la o diferență de 11 goluri, scorul final fiind 24-35.

Marcatoare de excepție în acest meci a fost jucătoarea Stan Ana, care a înscris nu mai puțin de 17 goluri, în acest meci. Au mai marcat următoarele

jucătoare: Spânu Elena -7g, Gheorghe Daria-4g, Barbu Ariana -3g, Andreescu Giulya-3g, Ionescu Cosmina -1g.

Echipa noastră a terminat anul, pe locul al II lea , cu o singură înfrângere și 8 victorii, rezultate care ne dau speranță, că ne vom califica mai departe în grupa Valoare. În această perioada echipa a avut, o ascensiune valorică bună, acumulând experiența de la meci la meci.

În data de 21.12.2024, Clubul HC. Dunărea Brăila, a organizat un eveniment „Magia Crăciunului,,. La această activitate au participat 400 de copii, din mediul urban si rural. Acțiunea s-a desfășurat în sală Polivalentă, copii clubului din cele cinci centre zonale din județ și cei din municipiul Brăila, fiind alături și interacționând cu jucătoarele de la echipa de senioare si s-au bucurat împreună de cadourile primite de la Moș Crăciun.

Până la finalul anului , echipa de junioare III de la HC Dunarea Braila, a continuat pregătirea . In luna ianuarie echipa va participa în perioada 10-12.01. la un turneu de pregătire, la Brașov, campionatul se reia în data de 26 ianuarie pe teren propriu, în compania echipei LPS Brăila.

În această perioadă competițională, am lucrat la următoarele aspecte:

-prinderea si pasarea mingii din alergare, aruncari la poarta din saritura, din alergare , de pe picioare, atacarea adversarului aflat în posesia mingii și scoaterea mingii din dribling, fente de pasare si aruncare de asemeni blocarea mingiilor aruncate la poartă.

Am lucrat și la pregătirea tactică, consolidând marcajul (strâns și la supraveghere) și a demarcajului direct, precum și la permanentă atacare a adversarului direct aflat în posesia mingii.

Am consolidat relatiile dintre jucatoare, a diversitatii posturilor pe care joacă, prin implementarea unor acțiuni tactice simple (încrucișari, învalui, transformări) atât în timpul lecțiilor de antrenament cât și în jocurile școală.

Pregătirea fizică a continuat cu educarea capacităților coordinative și cu dezvoltarea vitezei (de deplasare si de execuție). Forța am dezvoltat-o în forma ei generală, accentul fiind pus pe dezvoltarea marilor grupe musculare.

Rezistența a fost dezvoltată tot în forma ei generală, în regim aerob și anaerob.

In această perioadă am reușit sa întărim relațiile de joc , să rulăm întregul lot de jucătoare și să aflăm punctele slabe, la care trebuie să mai lucrăm .

Un obiectiv principal și continuu este selecția și inițierea noilor copii la Clubul HC. Dunarea Braila, selecție pe care am facut-o si o vom face prin anunțuri în mass-media și prin căutarea și promovarea prin școli , a handbalului , pentru a descoperi copii talentați cu înclinații pentru a practica această ramură sportivă.

PROGRAMUL DE PREGĂTIRE AL ECHIPEI

Din data de 01.10. 2024-31.12.2024 pregătirea echipei are loc în zilele de luni, marti, miercuri ,joi, vineri de la ora 18.00 până la ora 19.30. Antrenamentele se desfășoară în sală de jocuri LPS Brăila, și Sala Polivalentă „Danubius,, .

OCTOMBRIE

<u>LUNI</u>	<u>MARTI</u>	<u>MIERCURI</u>	<u>JOI</u>	<u>VINERI</u>	<u>SAMBATA</u>	<u>DUMINICA</u>
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	

<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	
<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>			

NOIEMBRIE 2024

<u>LUNI</u>	<u>MARTI</u>	<u>MIERCURI</u>	<u>JOI</u>	<u>VINERI</u>	<u>SAMBATA</u>	<u>DUMINICA</u>
				<u>1</u>	<u>2</u>	3-joc oficial
<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	10-joc oficial
<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>
<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>
<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	

DECEMBRIE 2024

<u>LUNI</u>	<u>MARTI</u>	<u>MIERCURI</u>	<u>JOI</u>	<u>VINERI</u>	<u>SAMBATA</u>	<u>DUMINICA</u>
						<u>1</u>

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>		<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>		<u>20</u>	<u>21-MAGIA</u> <u>CRACIUNULUI</u>	<u>22</u>
<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>
<u>30</u>	<u>31</u>					

Având în vedere vârsta copiilor (13-14 ani), pregătirea tehnico-tactică are un rol foarte important, la această vârstă, urmărim să punem bazele unor deprinderi motrice de bază și formarea automatismelor (A,B,C-ul handbalului), deprinderi care în viitor, vor avea un rol esențial în evoluția lui, ca sportiv de performanță.

Dupa această prima parte a campionatului, vom încerca să remediem punctele slabe, din pregătirea tehnico-tactică. cât și pregătirea psihică pentru competiție.

In viitor, vom încerca să participăm la mai multe jocuri de pregătire, pentru a căpata experiența de joc și pentru a fi constanți în timpul jocului.

Vom continua selecția la această grupă pentru a crea un grup cât mai omogen, vom crește intensitatea antrenamentelor și în același timp a pregătirii fizice cât și tehnico-tactică.

Condițiile de antrenament au fost foarte bune, conducerea clubului, oferind echipamente și materiale de antrenament și de joc, pentru o buna desfășurare procesului instructiv educativ.

Eșalonarea conținutului pregătirii:

Obiective:

1. *Învățarea tehnicii , alergarii corecte:*

-Învățarea ținerii și transducerii mingii

2. *Dezvoltarea vitezei de deplasare*

-Învățarea mișcării în teren –în apărare

3. *Dezvoltarea vitezei de deplasare*

-Îmbunătățirea motricității generale,

4. *Dezvoltarea vitezei de reacție*

-îmbunătățirea motricității generale,

-Învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

5. *Consolidarea mișcării în teren – în atac.*

-consolidarea prinderii și pasării de pe loc.

-învățarea prinderii și pasării din deplasare.

-Consolidarea prinderii și pasării din deplasare.

-Dezvoltarea rezistenței generale .

6. *Învățarea aruncării de pe loc .*

-Dezvoltarea motricității generale .

7. *Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren , în atac .*

- Consolidarea aruncării la poartă de pe loc .

8. *Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren , în apărare.*

- poziție fundamentală , deplasare stânga, dreapta ;

MIJLOACE SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR (JOCURI DINAMICE SI PREGĂTITOARE, ȘTAFETE SI CONCURSURI , EXERCIIII SPECIFICE).

1 Mișcarea în teren

- prinde-l pe ultimul ;
- De-a prinsa cu tăierea drumului;
- Năvodul;
- Cursa cu numere
- Labirintul ;
- urmărește-l pe cel cu mingea;
- ștafete cu : alergare cu fața și cu spatele , întoarceri, opriri, sărituri, schimbări de direcție;
- Alergare cu pași adăugați (lateral, înainte și înapoi) și pași încrucișați;

2. Școala mingii:

- jonglerii cu mingea;
- mingea peste pod ;
- mingea pe sub pod ;
- mingea în val;
- ștafete , cu transportul mingiilor ;
- ștafete cu rostogolirea a două mingi;

3. Prinderea si pasarea mingii:

- mingea la capitan;
- pasează numărului strigat;
- ștafete cu pase în doi;
- pase în doi și trei jucători de pe loc;
- pase în triunghi cu ieșire la mingea;

- pase în zigzag;
- pase în pătrat;
- pase din alergare , între 2-3-4 jucători , fără și cu aruncare ;
- suveică simplă;
- suveică dublă fără și cu aruncare;
- la nivel de inter stânga și dreapta , pase în pătrundere și retragere la coada șirului;

-la nivel de inter stânga , inter dreapta și centru , pasă cu pătrundere și retragerea la coada șirului: Aruncarea la poartă (de pe loc);

- mingea la țintă;
- aruncă cel strigat;
- doboară mingea;
- cursa cu ochire;
- concurs de aruncare la distanță;
- aruncări la poartă de pe loc (lovirea băii verticale sau orizontale);
- aruncări la poartă , precedate de pase de pe diferite posturi;
- aruncări la poartă , precedate de dribling;
- aruncări la poartă cu pași încrucișați;
- aruncări la poartă din săritură;
- aruncări la poartă peste banca de gimnastică;

4.Driblingul

- drum lung cu dribling;
- Cursa cu numere , cu dribling;
- dribling printre jaloane;
- Dribling pe loc , cu brațul îndemânatic și cu cel neîndemânatic;
- dribling din alergare , în linie dreaptă ;

H.C. DUNAREA BRAILA

JUNIOARE IV – 2024-2025

Raport de activitate T4 2024



Director Tehnic:

PROF: RADU IONESCU



Antrenor:

PROF: VĂSII NICOLAE

Plan de pregătire:

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

Mesociclul 2, care se desfășoară între septembrie și noiembrie, este crucial pentru pregătirea fizică și tehnico-tactică în handbal, cu scopul de a optimiza performanța echipei. Iată cum se structurează fiecare dintre obiectivele principale:

1. Îmbunătățirea capacității anaerobe

- **Obiectiv:** Creșterea rezistenței la eforturi intense pe termen scurt, necesară în momentele de accelerare, sprinturi, sau acțiuni de atac și apărare rapidă.
- **Metode de antrenament:**
 - **Antrenamente intervalice de mare intensitate (HIIT):** Serii de sprinturi pe distanțe scurte urmate de pauze scurte.

- **Exerciții pliometrice:** Sărituri, lansări de mingii medicinale pentru a dezvolta explozia musculară.
- **Simulări de meciuri:** Activități de tip "joc" în care intensitatea este maximă pentru perioade scurte, imitând condițiile reale de meci.

2. Dezvoltarea forței specifice

- **Obiectiv:** Întărirea grupurilor musculare relevante pentru handbal (umeri, brațe, trunchi, picioare), pentru a îmbunătăți stabilitatea și eficiența în aruncări și mișcări rapide.
- **Metode de antrenament:**
 - **Exerciții cu greutate liberă:** Focalizate pe grupele musculare utilizate în handbal, precum genuflexiuni, fandări, ridicări de greutate pentru forța picioarelor și exerciții pentru brațe și umeri.
 - **Exerciții funcționale:** Antrenamente cu mingii medicinale, kettlebells, și benzi elastice, adaptate la mișcările reale din handbal.
 - **Antrenamente pe stabilitate:** Exerciții pe platforme instabile sau cu greutate, pentru dezvoltarea echilibrului și a forței de bază.

3. Consolidarea tehnicilor de joc

- **Obiectiv:** Perfecționarea abilităților tehnice esențiale, cum ar fi pasele, aruncările și deplasarea, pentru a asigura o performanță constantă în timpul meciurilor.
- **Metode de antrenament:**
 - **Repetiții tehnice:** Exerciții pentru îmbunătățirea preciziei în aruncări și pase, concentrându-se pe execuția corectă și rapidă.
 - **Drill-uri de coordonare:** Exerciții care combină mai multe tehnici, cum ar fi driblingul, pasele și aruncările în succesiune rapidă.
 - **Antrenamente de viteză de reacție:** Îmbunătățirea capacității de a reacționa rapid la stimuli, cum ar fi schimbările bruște de direcție sau pasele neașteptate.

4. Dezvoltarea tacticii individuale și de echipă

- **Obiectiv:** Formarea și îmbunătățirea strategiilor de joc la nivel individual și colectiv, prin integrarea unor scenarii specifice de meci.
- **Metode de antrenament:**
 - **Exerciții tactice:** Crearea și exersarea unor scenarii de joc specifice, cum ar fi atacurile rapide sau apărarea organizată, cu accent pe rolurile individuale și interacțiunea între jucători.
 - **Simulări de meciuri:** Meciuri amicale sau sesiuni de joc organizate, în care sunt aplicate tacticile exersate, permițând jucătorilor să-și adapteze deciziile în condiții reale de meci.
 - **Analiză video:** Vizualizarea și analiza tacticilor proprii și ale echipei adverse pentru a identifica punctele forte și slabe și pentru a adapta strategia.

Acest mesociclu îmbină elementele de pregătire fizică cu cele tehnico-tactice, asigurând o dezvoltare completă a jucătorilor, atât individual, cât și la nivel de echipă.

În luna octombrie, accentul este pus pe creșterea intensității și complexității antrenamentelor tehnico-tactice, având ca obiectiv perfecționarea și aplicarea eficientă a tehnicilor și tacticilor de joc în condiții similare celor din meciuri reale. Iată detalierea fiecărei secțiuni de pregătire:

1. Antrenamente tehnico-tactice: Creșterea intensității și complexității

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea abilităților tehnice și a înțelegerii tactice prin antrenamente intense, care să reflecte situații reale din joc.
- **Metode:**
 - **Exerciții pentru precizia paselor și aruncărilor:** Se vor efectua drill-uri intense pentru a crește precizia și viteza paselor, cu diferite tipuri de pase (pase lungi, scurte, în mișcare), precum și aruncări din diferite poziții și unghiuri.
 - **Dribling controlat:** Jucătorii trebuie să își mențină controlul asupra mingii sub presiune, în timp ce se deplasează rapid pe teren, trecând prin diferite obstacole sau adversari.
 - **Poziționare corectă în apărare și atac:** Exerciții specifice de poziționare pentru a îmbunătăți plasarea corectă a jucătorilor atât în atac, cât și în apărare, maximizând eficiența acțiunilor și reducând vulnerabilitățile.

2. Simulări de meciuri: Situații reale din joc

- **Obiectiv:** Dezvoltarea capacității de decizie rapidă și coordonarea în echipă prin replicarea fazelor reale de joc.
- **Metode:**
 - **Simulări de faze de atac și apărare:** Organizarea unor scenarii specifice de joc, cum ar fi atacuri rapide, contraatacuri sau apărare zonală, în care jucătorii sunt nevoiți să ia decizii rapide și corecte în funcție de situația din teren.
 - **Meciuri scurte cu obiective precise:** Se vor organiza jocuri scurte cu scopuri tactice clare (de exemplu, marcarea dintr-un anumit tip de atac sau menținerea apărării pentru un anumit interval de timp).
 - **Exerciții de tranziție rapidă:** Schimbarea rapidă de la apărare la atac și invers, dezvoltând capacitatea de a reacționa și de a ajusta tactica echipei în timp real.

3. Tactici individuale și de echipă

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea înțelegerii și aplicării tacticilor de joc, atât la nivel individual, cât și colectiv.
- **Metode:**
 - **Atacuri în funcție de poziția adversarilor:** Se exersează modul în care jucătorii trebuie să se adapteze la pozițiile adversarilor, alegând strategia de atac optimă, cum ar fi jocul prin pivot, aruncări din extremă sau atacuri pe centru.
 - **Apărarea în zone:** Se pune accent pe apărarea organizată în zone, antrenând echipa să acopere spațiile cheie și să colaboreze eficient pentru a bloca atacurile adversarilor.
 - **Tactici de reacție la diverse situații de joc:** Se dezvoltă soluții pentru scenarii specifice, cum ar fi inferioritatea numerică, apărarea contra jucătorilor puternici sau strategii pentru a sparge apărarea în inferioritate.

Rezultate așteptate:

- O creștere a preciziei și consistenței tehnice în pase, aruncări și dribling.
- Îmbunătățirea capacității de a lua decizii rapide în timpul fazelor de atac și apărare.
- Înțelegerea profundă a tacticilor individuale și de echipă, permițând jucătorilor să acționeze rapid și eficient în funcție de poziția și mișcările adversarilor.

Luna octombrie, prin intensificarea antrenamentelor și simulările de joc, pregătește echipa pentru a reacționa rapid și eficient în orice situație de joc, creând o fundație solidă pentru performanță în competiții. Antrenamentele vor combina tehnica individuală, tacticile colective și exerciții de simulare a situațiilor de joc.

Săptămâna 1

Antrenament 1: Consolidarea tehnicii de bază

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară cu mingea în mână.
 - Exerciții de stretching dinamic (fandări, balansări ale brațelor, rotiri de trunchi).
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - **Pase la diferite distanțe:** Exerciții în perechi pentru precizia și rapiditatea paselor, în condiții de joc.
 - **Dribling controlat:** Exerciții de dribling printre jaloane cu schimbare de direcție și viteză.
 - **Aruncări la poartă:** Se exersează aruncări din diferite poziții și unghiuri (din mișcare și poziție fixă).
- **Joc tactic (20 min):**
 - **Poziționare în apărare și atac:** Exerciții de poziționare corectă în atac și apărare, cu accent pe reacțiile rapide și marcajul om la om.
 - **Meci 3 vs 3:** Se exersează tranziția rapidă din apărare în atac.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Dezvoltarea jocului colectiv

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu schimbări de direcție și viteză.
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Tehnică și coordonare (20 min):**
 - **Exerciții în perechi:** Pase scurte și lungi, cu accent pe coordonarea cu partenerul.
 - **Dribling și aruncări:** Exerciții de dribling combinat cu aruncări la poartă, accent pe precizia aruncărilor.
- **Tactică ofensivă (25 min):**
 - **Atac pozițional:** Exerciții de organizare a atacului în echipă, formarea de grupuri pentru a crea spații.
 - **Mișcare fără minge:** Învățarea mișcărilor de deschidere și de ieșire la pas.
- **Meci 4 vs 4 (10 min):**
 - Se pune accent pe colaborare în atac și apărare, aplicând tactica învățată.

- **Refacere (5 min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Antrenament 3: Reacție rapidă și jocuri pe viteză

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară, exerciții de dribling și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de viteză și reacție (20 min):**
 - **Pase sub presiune:** Se exersează pase rapide în condiții de presiune, cu apărare pasivă.
 - **Schimbări de direcție:** Driblinguri rapide cu schimbări de direcție și viteză în fața apărătorilor pasivi.
- **Situații tactice (25 min):**
 - **Atac rapid:** Se exersează atacul rapid după recuperarea mingii din apărare.
 - **Apărare organizată:** Se lucrează la poziționare și colaborare între apărători.
- **Meci 5 vs 5 (10 min):**
 - Se aplică tehnicile de atac și apărare sub presiunea jocului real.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Precizia și controlul paselor

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară cu mingea, pase scurte între coechipiere.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de pase (30 min):**
 - **Pase rapide:** Exerciții în perechi și grupuri mici pentru pase rapide și precise.
 - **Pase cu deplasare:** Exerciții în care jucătoarele se deplasează constant și pasează în mișcare.
- **Tehnică de aruncare (20 min):**
 - Aruncări de la distanțe variate, cu accent pe precizia și plasamentul mingii.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching și exerciții de relaxare activă.

Antrenament 2: Dezvoltarea tacticii de echipă

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară și exerciții de coordonare.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de tactică ofensivă (30 min):**
 - **Atacuri poziționale:** Se lucrează la organizarea atacului în echipă, cu pase rapide și schimbări de poziție.
 - **Simulări de faze de atac:** Se exersează poziționarea corectă a jucătoarelor în fazele de atac.
- **Tactică defensivă (20 min):**

- **Apărare om la om:** Se lucrează la marcajul individual, cu accent pe poziționare și reacția rapidă la mișcările adversarului.
- **Apărare zonală:** Exercițiu de acoperire a spațiilor în apărare.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching ușor și exerciții de respirație.

Antrenament 3: Simulări de joc

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu mingea, pase rapide și exerciții de coordonare.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de atac rapid (20 min):**
 - **Atacuri pe contraatac:** Exerciții pentru tranziția rapidă din apărare în atac.
 - **Aruncări rapide:** Exerciții de finalizare a atacului cu aruncări la poartă din mișcare.
- **Meci scurt 6 vs 6 (20 min):**
 - Meci scurt în care jucătoarele exersează tacticile învățate în situații de joc reale.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching și exerciții de relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de forță specifică (25 min):**
 - **Exerciții cu mingea medicinale:** Tracțiuni, împingeri, aruncări de mingea medicinală pentru dezvoltarea forței în brațe și trunchi.
 - **Exerciții de rezistență:** Sprinturi și driblinguri combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări).
- **Tehnică individuală (20 min):**
 - Dribling și pase precise în condiții de joc.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Tactică și colaborare în echipă

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (30 min):**
 - **Atac organizat:** Formarea atacului pozițional cu accent pe colaborarea între jucătoare.
 - **Crearea de spații:** Exerciții pentru deschiderea spațiilor și finalizare rapidă.
- **Tactică defensivă (15 min):**
 - Apărare zonală și om la om, cu accent pe colaborare și blocarea spațiilor.

- **Refacere (5 min):** Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Joc și decizie rapidă

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
 - Stretching dinamic.
- **Simulări de joc (35 min):**
 - **Situații de atac și apărare:** Exerciții de tranziție rapidă între apărare și atac, cu decizii rapide.
 - **Meci 6 vs 6:** Aplicarea tacticilor în situații reale de joc.
- **Refacere (5 min):** Stretching și relaxare.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Tehnică individuală și forță specifică

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară cu mingea, schimbări de direcție și viteză.
 - Exerciții dinamice de mobilitate (rotiri de trunchi, balansări de brațe, fandări).
- **Tehnică individuală (20 min):**
 - **Dribling printre jaloane:** Exerciții pentru controlul mingii în dribling, cu accent pe schimbări rapide de direcție.
 - **Pase în mișcare:** Jucătoarele lucrează în perechi, exersând pasele în mișcare, la diferite distanțe și unghiuri.
 - **Aruncări la poartă:** Aruncări din mișcare, cu accent pe precizie și plasarea mingii.
- **Exerciții de forță specifică (20 min):**
 - **Sprinturi și exerciții pliometrice:** Serii scurte de sprinturi combinate cu sărituri peste obstacole.
 - **Forță explozivă:** Exerciții cu mingea medicinală (aruncări și împingeri) pentru dezvoltarea forței brațelor.
- **Joc tactic (15 min):**
 - **Apărare om la om:** Se exersează poziționarea corectă în apărare, cu accent pe marcaj strâns și reacție rapidă.
 - **Atac organizat 3 vs 3:** Se exersează organizarea unui atac rapid și tranziția din apărare.
- **Refacere (5 min):** Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Dezvoltarea jocului colectiv

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu schimbări rapide de direcție și viteză, combinată cu pase rapide.
 - Exerciții de activare și stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (25 min):**
 - **Atac organizat:** Se exersează tactici pentru atacul pozițional, cu accent pe colaborarea între jucătoare și crearea de spații.
 - **Finalizări rapide:** Exerciții de finalizare a atacului, cu aruncări rapide la poartă.

- **Tactică defensivă (20 min):**
 - **Apărare zonală:** Se lucrează la acoperirea eficientă a spațiilor și ajutorul între coechipiere în apărare.
 - **Apărare om la om:** Exerciții pentru blocarea adversarelor, cu accent pe poziționare și comunicare în echipă.
- **Meci 4 vs 4 (10 min):**
 - Se exersează tactica defensivă și ofensivă într-o simulare de meci.
- **Refacere (5 min):** Stretching și relaxare activă.

Antrenament 3: Jocuri pe viteză și decizie rapidă

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară cu mingea, pase rapide și exerciții de dribling.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de viteză și reacție (25 min):**
 - **Sprinturi scurte:** Sprinturi pe distanțe scurte, urmate de pase rapide și aruncări la poartă.
 - **Exerciții de reacție:** Situații rapide de joc în care jucătoarele trebuie să reacționeze imediat la schimbările din atac și apărare.
- **Simulări de joc (25 min):**
 - **Situații de atac și apărare:** Se exersează tranzițiile rapide din apărare în atac, cu accent pe decizii rapide și colaborare.
 - **Meci 5 vs 5:** Se pune accent pe aplicarea tacticilor învățate și luarea de decizii rapide sub presiune.
- **Refacere (5 min):** Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Săptămâna 5

Antrenament 1: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară și schimbări de direcție cu mingea.
 - Stretching dinamic pentru mobilitate.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - **Dribling și pase rapide:** Se exersează driblingul cu schimbări de direcție rapide și pasele precise la distanțe variate.
 - **Aruncări la poartă:** Exerciții pentru aruncările la poartă din diverse unghiuri și poziții, cu accent pe plasamentul mingii.
- **Tactică individuală (20 min):**
 - **Poziționare corectă în atac:** Se lucrează la poziționarea corectă a jucătoarelor pentru a deschide spații în apărare.
 - **Apărare individuală:** Exerciții pentru marcaj om la om și blocarea adversarilor.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 2: Simulări de joc și coordonare colectivă

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară și exerciții de dribling și pase în perechi.
- Stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (30 min):**
 - **Atacuri poziționale:** Exerciții de organizare a atacului cu pase rapide și schimbări de poziții.
 - **Finalizare din mișcare:** Exerciții pentru finalizarea atacurilor cu aruncări la poartă.
- **Tactică defensivă (20 min):**
 - **Apărare în zonă:** Se lucrează la blocarea spațiilor și organizarea defensivă.
 - **Apărare om la om:** Exerciții de blocare și reacție rapidă la mișcările adversarului.
- **Refacere (5 min):** Stretching ușor și exerciții de respirație.

Antrenament 3: Meci complet și analiză tactică

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Simulare de meci (30 min):**
 - **Meci 6 vs 6:** Meci complet în care jucătoarele aplică toate tacticile învățate. Se pune accent pe luarea deciziilor rapide și coordonarea în echipă.
 - **Analiză tactică:** Pe parcursul meciului, antrenorul oferă feedback imediat pentru îmbunătățirea poziționării și deciziilor în joc.
- **Exerciții de finalizare (10 min):**
 - Aruncări la poartă din diferite poziții pentru a exersa precizia și tehnica de finalizare.
- **Refacere (5 min):** Stretching și relaxare activă.

Echipa HC Dunărea Brăila a participat la Cupa Toamnei, desfășurată în 31.10.2024 la sala LPS BRĂILA, având în program trei jocuri de pregătire pentru junioare IV feminin. Această competiție a fost o oportunitate excelentă pentru a testa abilitățile echipei într-un cadru competitiv și pentru a evalua progresul individual și colectiv al jucătoarelor. În cadrul competiției, echipa a disputat trei meciuri, fiecare având caracteristici și provocări specifice.

Aspecte Pozitive

1. **Colectivitate și Comunicare:** În meciul împotriva LPS Brăila, echipa a demonstrat o comunicare bună și o organizare mai eficientă, reușind să își coordoneze mișcările pe teren și să execute strategia de atac.
2. **Capacitatea de Adaptare:** În meciul cu CSM Galați, echipa a arătat capacitatea de a se adapta și a reveni în joc după un început slab, ceea ce este un semn pozitiv pentru viitoarele competiții.
3. **Vigorile Individuale:** Unele jucătoare au reușit să realizeze acțiuni individuale remarcabile, înscriind goluri importante, ceea ce dovedește talentul individual și potențialul de dezvoltare.

Aspecte care necesită îmbunătățiri

1. **Deficiențe în Apărare:** Apărarea a avut slăbiciuni semnificative, inclusiv probleme de poziționare și coordonare în fața atacurilor adverse. Aceasta a dus la goluri ușoare primite și a subliniat nevoia de antrenamente specifice pentru consolidarea jocului defensiv.
2. **Atac Individual vs. Colectiv:** Majoritatea golurilor au fost marcate prin acțiuni individuale, ceea ce sugerează că echipa nu a reușit să dezvolte suficiente strategii de atac colectiv. Este esențial să se lucreze pe exerciții care să promoveze colaborarea și să încurajeze jucătoarele să caute opțiuni de pasare și să se poziționeze corect pe teren.
3. **Tehnică individuală:** Au existat probleme frecvente la prinderea mingii, pasa și orientarea pe teren. Jucătoarele nu au reușit întotdeauna să identifice jucătorul liber sau să se poziționeze eficient în raport cu adversarii, ceea ce a dus la pierderea mingii și la ocazii de atac pentru echipa adversă.

Concluzie

Participarea echipei HC Dunărea Brăila la Cupa Toamnei a fost o experiență valoroasă, oferind oportunități de învățare și dezvoltare. Rezultatele obținute și evaluarea performanțelor subliniază atât realizările, cât și provocările cu care ne confruntăm.

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

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.

Microcicluri în mezociclul 2 Noiembrie

Pentru acest mezociclu, scopul este să creștem intensitatea antrenamentelor tehnico-tactice, astfel încât să-și îmbunătățească abilitățile tactice și tehnice, dar și condiția fizică generală. Obiectivele fiecărui antrenament sunt structurate pentru a se concentra pe aspecte specifice, respectând caracteristicile de dezvoltare ale copiilor de această vârstă și nevoia de joc și competiție în activități.

Microciclu 1:

Antrenament 1: Încălzire, Jocuri pe Faze, Atac Pozițional și Apărare Individuală

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Îmbunătățirea tacticilor individuale și colective pe faze de atac și apărare.

1. Încălzire (15 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate articulară** – 5 minute.
- **Exerciții de activare:** Exerciții de coordonare (ex. mers în pas sărit, pas cu ridicarea genunchilor) – 5 minute.
- **Joc de încălzire:** Pasă și alergare în perechi, cu scopul de a introduce dinamism în mișcare și reacție rapidă – 5 minute.

2. Faze de Joc: Atac și Apărare (25 minute)

- **Atac organizat (7 minute):** Antrenarea atacului pozițional. Exerciții în care atacul trebuie să treacă mingea prin toți jucătorii înainte de finalizare.
- **Apărare individuală (8 minute):** Exerciții 1 contra 1 și 2 contra 2. Concentrare pe poziționare, menținerea distanței și anticiparea mișcării adversarului.
- **Exerciții de tranziție rapidă (10 minute):** Tranziție rapidă din apărare în atac, cu accent pe adaptabilitatea în mișcare și viteză.

3. Consolidarea Tacticilor de Echipă (20 minute)

- **Atac Pozițional (10 minute):** Dezvoltarea unei strategii de atac pozițional în funcție de apărarea adversă.
- **Coordonare și pase în echipă (10 minute):** Exerciții de coordonare și sincronizare a paselor în echipă, cu obiectivul de a menține viziunea asupra spațiului.

4. Exerciții de Apărare Individuală (20 minute)

- Exerciții în perechi, axate pe blocajul adversarului și recuperarea mingii.

5. Revenire și stretching (10 minute)

- Stretching general și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Simulări de Joc și Tranziția Apărare-Atac

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Îmbunătățirea tacticilor de echipă și a tranzițiilor rapide din apărare în atac.

1. Încălzire (15 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate articulară** – 5 minute.
- **Joc de încălzire:** "Scapă de minge" – copiii trebuie să paseze cât mai rapid între ei într-un timp limitat – 10 minute.

2. Simulări de joc (6 contra 6) (25 minute)

- **Jocuri de atac și apărare:** Meciuri 6 contra 6, fiecare echipă jucând alternativ pe fazele de apărare și atac.
- **Feedback în timp real:** Scopul este de a corecta poziționarea și deciziile tactice ale jucătorilor în timpul jocului.

3. Lucru pe Tranziție Apărare-Atac (20 minute)

- Exerciții de tranziție rapidă din apărare în atac, cu accent pe viteză și plasarea rapidă în teren.

4. Îmbunătățirea tacticii de apărare colectivă (20 minute)

- Exerciții de apărare zonală și poziționare în teren pentru o acoperire eficientă a spațiului.

5. Revenire și stretching (10 minute)

Antrenament 3: Antrenament Fizic și Tehnic

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Dezvoltarea forței și a vitezei de reacție, combinat cu tehnică.

1. Încălzire (15 minute)

- **Circuit de mobilitate și coordonare:** Sărituri ușoare, alergare laterală, skipping – 10 minute.
- **Exerciții cu mingea:** Pase scurte și lungi în perechi, la semnal auditiv pentru a crește reacția.

2. Antrenament Fizic de Intensitate Moderată (20 minute)

- **Circuit de forță și rezistență:** Genuflexiuni, sărituri pe loc, flotări asistate (cu partener) – fiecare exercițiu 30 secunde, cu 30 secunde pauză între seturi.

3. Exerciții de Forță Explozivă (20 minute)

- **Antrenament pliometric:** Sărituri pe două picioare, sărituri peste obstacole mici, sprinturi scurte – 10 minute.
- **Exerciții cu mingea:** Lansări de minge din poziție statică, pentru dezvoltarea forței brațelor.

4. Exerciții Tehnice (15 minute)

- **Pase și deplasări rapide în perechi:** Cu accent pe precizie și viteză.
- **Jocuri 3 contra 3:** Scopul este de a îmbunătăți controlul mingii și reacția rapidă la deciziile tactice.

5. Revenire și stretching (10 minute)

Antrenament 4: Jocuri de Echipa și Exersarea Tacticilor Rapide

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Dezvoltarea viziunii de joc și exersarea tacticilor de echipă în mod creativ.

1. Încălzire (15 minute)

- **Exerciții de mobilitate și coordonare:** 5 minute.
- **Jocuri de încălzire:** Ex. "Pasă și Fugi", un joc de echipă care include pase rapide și mișcări de tranziție – 10 minute.

2. Jocuri de Echipa (30 minute)

- **Jocuri 5 contra 5:** Fiecare echipă trebuie să finalizeze rapid pentru a dezvolta capacitatea de a reacționa rapid.
- **Concentrarea pe viziune și poziționare:** Accent pe anticiparea mișcărilor adversarului și reacții rapide.

3. Exersarea Tacticilor Rapide (20 minute)

- **Jocuri pe contraatac:** Exerciții de contraatacuri rapide, cu schimbări rapide de poziție și finalizare precisă.
- **Tranziții din apărare în atac:** Antrenorul semnalizează tranzițiile, iar echipele trebuie să reacționeze instant.

4. Revizuirea tacticilor de joc (15 minute)

- **Discuții și feedback:** Se oferă sfaturi individuale și colective pentru îmbunătățirea tacticilor și cooperării în echipă.

5. Revenire și stretching (10 minute)

Microciclu 2:

Antrenament 1: Tehnico-Tactic și Simulări de Faze de Joc

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Consolidarea tacticilor de atac și apărare zonală, aplicarea acestora în faze de joc simulate.

1. Încălzire (15 minute)

- **Alergare ușoară (5 minute):** Alergare pe toată suprafața terenului.
- **Exerciții de mobilitate și coordonare:** Mers pe vârfuri, alergare cu genunchii ridicați, extensii laterale.
- **Joc de încălzire:** "Pase în mișcare" – jucătoarele fac pase în timp ce se deplasează în teren, menținându-și poziția și viteza.

2. Exerciții tehnico-tactice și simulări de faze de joc (35 minute)

- **Atac Pozițional (15 minute):** Exersarea atacului pozițional cu accent pe pase rapide și plasamente strategice. Se pune accent pe decizii rapide și coordonarea între coechipiere.
- **Simulare 3 contra 3 în atac și apărare zonală (10 minute):** Apărarea se poziționează în zonă pentru a bloca atacul, iar jucătoarele din atac trebuie să găsească breșe pentru a finaliza.
- **Tactici de apărare zonală (10 minute):** Exerciții de poziționare, acoperirea spațiilor libere și comunicare în apărare.

3. Exerciții de coordonare și viteză (15 minute)

- **Sprinturi scurte cu schimbări de direcție:** Pentru dezvoltarea reacției rapide.

- **Deplasări laterale și blocaje:** Exerciții de mișcare defensivă și poziționare.

4. Meci scurt (20 minute)

- **Joc 6 contra 6:** Fiecare echipă aplică tacticile exersate. Antrenorul oferă feedback pe parcurs, corectând poziționarea și deciziile tactice.

5. Revenire și stretching (5 minute)

- Stretching general pentru relaxarea musculaturii și revenirea după efort.

Antrenament 2: Forță Specifică, Mobilitate și Jocuri de Tranziție

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Dezvoltarea forței specifice și mobilității, îmbunătățirea tranziției apărare-atac.

1. Încălzire (15 minute)

- **Exerciții de mobilitate dinamică:** Rotiri de trunchi, lunges, mobilizare articulațiilor.
- **Exerciții cu mingea:** Pase în perechi și deplasare, pregătind jucătoarele pentru exercițiile de forță.

2. Exerciții de Forță Specifică (20 minute)

- **Exerciții cu bandă elastică (10 minute):** Mers în lateral cu bandă elastică, genuflexiuni cu bandă pentru dezvoltarea forței în picioare.
- **Greutăți mici (10 minute):** Exerciții pentru trunchi și brațe (ex. extensii, ridicări laterale) pentru dezvoltarea forței și rezistenței.

3. Mobilitate și coordonare (15 minute)

- **Circuit de mobilitate:** Mers în patrupezie, întinderi active, exerciții de echilibru.
- **Jocuri de coordonare:** Exerciții de coordonare pe scări de agilitate, combinate cu pase.

4. Jocuri de Tranziție (30 minute)

- **3 contra 2:** Exercițiu de tranziție în care atacul încearcă să finalizeze rapid, iar apărarea se regroupează.
- **4 contra 3:** Similar, cu un jucător în plus pe atac, pentru a dezvolta viziunea de joc și adaptabilitatea tranziției.

5. Revenire și stretching (10 minute)

Antrenament 3: Simulări de Meci pe Jumătate de Teren și Exerciții de Finalizare

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Îmbunătățirea tacticilor de finalizare și coordonarea în atac.

1. Încălzire (15 minute)

- **Alergare ușoară și exerciții de mobilitate articulară** – 5 minute.
- **Joc de încălzire:** Ex. “Viteza mingii” – Pasarea mingii într-un cerc, accent pe rapiditate.

2. Simulări de Meci pe Jumătate de Teren (30 minute)

- **6 contra 6 pe jumătate de teren:** Exersarea tacticilor de finalizare în condiții de presiune pe spațiu redus.
- **Feedback pentru poziționare și decizii:** Antrenorul corectează pe parcurs plasamentele și timing-ul în atac.

3. Exerciții de Finalizare (25 minute)

- **Atac 2 contra 1 și 3 contra 2:** Exerciții pentru dezvoltarea capacității de finalizare rapidă.
- **Exerciții de aruncare pe poartă:** Diferite tehnici de aruncare din mișcare și static, pentru precizie și forță.

4. Joc de încheiere (15 minute)

- **Joc liber pe teren redus:** 4 contra 4 cu accent pe aplicarea tacticilor exersate.

5. Revenire și stretching (5 minute)

Antrenament 4: Îmbunătățirea Tacticilor de Apărare și Jocuri cu Echipe Mici

- **Durata:** 90 minute
- **Obiective:** Consolidarea tacticilor de apărare și îmbunătățirea cooperării în echipă.

1. Încălzire (15 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate:** 5 minute.
- **Exerciții de activare în perechi:** Exerciții de coordonare și mobilitate.

2. Exerciții de Apărare Individuală și Zonală (30 minute)

- **Apărare 1 contra 1:** Exerciții de poziționare și blocare.
- **Apărare zonală în echipă:** Trecerea rapidă de la apărare individuală la apărare zonală.

3. Jocuri cu Echipe Mici (30 minute)

- **4 contra 4:** Jocuri mici, în care accentul este pus pe tactica defensivă și pe tranziția rapidă din apărare în atac.
- **Exerciții de cooperare și comunicare:** Roluri de apărare și atac schimbate pentru a exersa adaptabilitatea.

4. Consolidare tehnico-tactică (10 minute)

- **Repetiții rapide de tranziție și apărare:** Secvențe scurte cu schimbări de roluri.

5. Revenire și stretching (5 minute)

Microciclul 3

Antrenament 1: Consolidare rezistență anaerobă și tactică, simulări de faze de atac rapid

1. **Încălzire (15 minute)**
 - **Jocuri de încălzire:** "Capturarea mingii" în perechi pentru activarea reflexelor și vitezei.
 - **Stretching dinamic:** exerciții de mobilitate pentru picioare, trunchi și brațe.
 - **Alergare progresivă:** începere la intensitate scăzută și creștere treptată până la intensitate ridicată, pe distanțe scurte (20-30m).
2. **Exerciții pentru consolidarea rezistenței anaerobe (20 minute)**
 - **Sprinturi scurte și repetate:** alergări de 15-20 m cu recuperare activă.
 - **Exerciții de schimbare de direcție cu minge:** jucătoarele driblează și își schimbă direcția la fiecare semnal al antrenorului.
 - **Serii de pase rapide:** în perechi sau grupuri de 3, lucrând la viteza și precizia paselor.
3. **Simulări de faze de atac rapid (25 minute)**
 - **Exerciții de contraatac:** două echipe mici (4 contra 4) care simulează situații de contraatac cu tranziție rapidă din apărare în atac.
 - **Secvențe rapide de atac:** pornind din linia de 9 metri, fiecare jucătoare simulează pătrunderea, schimbând rapid mingea în spațiile libere.
 - **Atacuri în superioritate numerică:** 3 vs. 2 sau 4 vs. 3, lucrând pe finalizare rapidă și adaptare la poziționarea apărării.
4. **Concluzie și revenire (10 minute)**
 - **Stretching static:** concentrarea pe mușchii picioarelor și brațelor.
 - **Discuție de final:** punctarea progreselor din antrenament și stabilirea obiectivelor pentru următoarea sesiune.

Antrenament 2: Tehnici avansate de apărare individuală și colectivă, exerciții de forță specifică

1. **Încălzire (15 minute)**

- **Joc de încălzire:** "Apărătorii contra atacatorilor" (fără mingi), în care două echipe se mișcă rapid în teren, iar apărătorii încearcă să blocheze atacatorii.
- **Stretching dinamic** și exerciții de activare pentru picioare și trunchi.
- 2. **Tehnici de apărare individuală și colectivă (25 minute)**
 - **Apărare unu-la-unu:** exersarea poziționării, a blocajului corect și a mișcărilor laterale pentru marcajul strâns.
 - **Apărare colectivă:** 3 contra 3, cu accent pe ajutorul oferit coechipierilor și pe comunicare.
 - **Blocarea liniei de pase:** exercițiu pentru interceptare și poziționare, în care apărătorii trebuie să oprească pasele atacatorilor.
- 3. **Exerciții de forță specifică (20 minute)**
 - **Exerciții pentru picioare:** fandări laterale, sărituri pe loc cu mingea și genuflexiuni cu mingea pentru consolidarea mușchilor necesari în apărare.
 - **Exerciții pentru brațe și trunchi:** flotări modificate, planking și aruncarea mingii medicinale (dacă este disponibilă).
 - **Pase la piept:** pentru forța și precizia paselor rapide.
- 4. **Revenire (10 minute)**
 - **Stretching general** și respirație controlată.
 - **Discuție:** întrebări și clarificări despre tehnicile de apărare.

Antrenament 3: Tranziții rapide (apărare-atac) și jocuri de echipă (6 contra 6)

- 1. **Încălzire (15 minute)**
 - **Jocuri de încălzire:** "Prinde mingea" cu reguli de viteză, în echipe mici.
 - **Mobilitate și stretching dinamic.**
- 2. **Exerciții pentru tranziții rapide (20 minute)**
 - **Tranziție apărare-atac:** exerciții de 4 contra 4, cu tranziție imediată în atac după interceptare.
 - **Exerciții de contraatac în echipe mici:** două echipe de 3 sau 4 jucătoare pe un sfert de teren, schimbând rapid pozițiile și rolurile.
 - **Pasare rapidă și poziționare:** lucrând pe spațiere și pase rapide.
- 3. **Jocuri de echipă (30 minute)**
 - **Meci 6 contra 6:** jucătoarele aplică tactici învățate, cu reguli speciale care pun accent pe tranziția rapidă din apărare în atac.
 - **Strategii de finalizare rapidă:** lucrând pe crearea și exploatarea spațiilor libere în apărarea adversă.
- 4. **Revenire (10 minute)**
 - **Stretching și respirație.**
 - **Feedback despre antrenament:** fiecare jucătoare poate împărtăși o idee de îmbunătățire.

Antrenament 4: Simulări tactice de meci și exersarea tacticilor de atac pozițional

- 1. **Încălzire (15 minute)**
 - **Joc de încălzire:** "Atac vs. Apărare" pe jumătate de teren, cu scopul de a face mișcărilor tactice fluente.
 - **Exerciții de mobilitate și activare** pentru pregătirea musculară.
- 2. **Simulări tactice de atac pozițional (25 minute)**

- **Atac pozițional 6 contra 6:** lucrând pe scheme de atac și poziționarea corectă pentru fiecare jucătoare.
 - **Exerciții de pase și rotații:** în perechi sau în triouri, cu accent pe coordonare și timing.
 - **Finalizări din atac pozițional:** fiecare jucătoare trece printr-un rol de finalizator în situații simulate.
3. **Simularea unui meci (30 minute)**
- **Meci cu reguli modificate:** pentru a stimula utilizarea tacticilor discutate (de exemplu, pasă rapidă, schimbări de poziție în atac).
 - **Timpuri moarte de 1-2 minute:** pentru discuții tactice și corectări în timp real.
4. **Concluzie și revenire (10 minute)**
- **Stretching general și discuție despre progres.**
 - **Feedback individual și de grup:** recapitularea tacticilor și a progreselor fiecărei jucătoare.

Sambata 23.11.2024, sala de sport Danubius, a fost gazda unui turneu de handbal feminin, junioare IV, în cadrul **Cupei Dunărea** organizată de **HC Dunărea Brăila**. Competiția a reunit echipele:

◆ **CSS Tulcea**

◆ **CSM Râmnicu Sărat**

◆ **LPS Brăila**

◆ **HC Dunărea Brăila**, reprezentată de două echipe – una formată din fete născute în 2012 și cealaltă din fete născute în 2013.

După o serie de meciuri disputate și pline de energie, echipele noastre de la **HC Dunărea Brăila** au dominat competiția, obținând **LOCUL I!**

Microciclu 4

Antrenament 1: Creșterea intensității în exercițiile tehnico-tactice și forță dinamică

- **Încălzire (15 minute):**
 - **Jogging ușor** (5 minute) pentru activarea musculaturii.
 - **Exerciții de mobilitate** (5 minute) pentru articulații (umeri, genunchi, glezne).
 - **Exerciții dinamice de încălzire:** Sărituri pe loc, genuflexiuni cu brațele întinse, rotații de trunchi, sprinturi scurte (5 minute).
- **Exerciții Tehnico-Tactice (35 minute):**
 - **Exerciții de pasare în mișcare** cu creșterea intensității (10 minute): Pasare rapidă pe echipe de câte doi-trei jucători, cu schimbare de loc pentru menținerea intensității.
 - **Dribling și finalizare sub presiune** (10 minute): Fetele driblează printre jaloane și finalizează la poartă sub presiunea unui adversar (un coleg care pune presiune fără contact).
 - **Exerciții de poziționare defensivă** (15 minute): Fetele învață să rămână între adversar și poartă, în perechi, exersând poziția corectă și comunicarea în apărare.
- **Forță Dinamică (15 minute):**

- **Genuflexiuni și fandări cu săritură:** Serii de 3 x 10 repetări.
- **Exerciții pentru trenul superior:** Flotări modificate, izometrie la perete (3 x 15 secunde), accent pe corectitudinea execuției.
- **Sprinturi de viteză** (6 x 10 metri) cu pauze de 20 de secunde.
- **Întindere și revenire (10 minute):**
 - Întinderi statice pentru picioare, brațe și spate pentru recuperare și reducerea riscului de accidentare.

Antrenament 2: Jocuri de echipă cu accent pe apărare și repliere rapidă

- **Încălzire (15 minute):**
 - **Jogging combinat cu schimbări de ritm** (5 minute): Alternarea joggingului ușor cu sprinturi scurte.
 - **Mobilitate și exerciții de coordonare** (10 minute): Dribling combinat cu exerciții de întindere dinamică, ridicări de genunchi și exerciții de echilibru.
- **Exerciții Tactice de Apărare și Repliere (40 minute):**
 - **Apărarea în linie** (15 minute): Fetele sunt împărțite în echipe de 3-4 jucătoare și exersează apărarea compactă în linie, cu scopul de a bloca spațiile.
 - **Repliere rapidă** (15 minute): Pe un teren redus, simulăm pierderea mingii și replierea rapidă în apărare. Accent pe viteză și poziționare corectă.
 - **Joc de 5 contra 5** (10 minute): Fetele joacă un meci scurt unde se pune accent pe întoarcerea rapidă în apărare la pierderea mingii.
- **Exerciții de Viteză și Rezistență (10 minute):**
 - **Sprinturi 4 x 20 metri** cu 15 secunde pauză între repetări.
 - **Rezistență la alergare** (3 minute): alergare continuă cu intensitate medie-înaltă, menținând ritmul pe toată durata.
- **Întindere și relaxare (10 minute):**
 - Întinderea mușchilor lucrați, cu accent pe picioare și brațe.

Antrenament 3: Simulări de meci cu analiza fazelor de joc

- **Încălzire (15 minute):**
 - **Alergare ușoară și exerciții de activare** (5 minute): Sărituri cu genunchii la piept, jogging ușor.
 - **Exerciții de coordonare:** sărituri în lateral, schimbări rapide de direcție, dribling pe jaloane.
- **Simulare Meci (40 minute):**
 - **Joc 5 vs. 5** (20 minute): Simulare de meci cu reguli complete, cu pauze scurte pentru corecții tactice (analiza poziționării defensive, schimbările de loc în atac).
 - **Analiza fazelor de joc** (10 minute): După opriri, antrenorul discută cu fetele pozițiile și deciziile luate în apărare și atac.
 - **Situații de superioritate și inferioritate** (10 minute): Fetele joacă situații de 4 contra 5 pentru a învăța cum să gestioneze avantajul sau dezavantajul numeric.
- **Consolidare tehnică în apărare și atac (10 minute):**
 - **Drill-uri de atac rapid** pentru finalizare eficientă în condiții de viteză ridicată.
 - **Apărare de blocare:** Fetele învață să blocheze pasarea adversarului prin poziționare și coordonare.
- **Întindere și relaxare (10 minute):** Exerciții statice de întindere și revenire.

Antrenament 4: Consolidare fizică și tehnico-tactică (antrenament combinat)

- **Încălzire (15 minute):**
 - **Jogging ușor și schimbări de direcție** (5 minute).
 - **Mobilitate articulară** (5 minute): Genuflexiuni, fandări, rotații de trunchi.
 - **Exerciții de coordonare cu minge:** Dribling cu schimbare de mână și pasare rapidă.
- **Consolidare Tehnico-Tactică (35 minute):**
 - **Atac pozițional și repliere** (15 minute): Exercițiu pe jumătate de teren unde echipa atacă poarta, dar la pierderea mingii se repliază rapid în apărare.
 - **Apărare în zonă** (10 minute): Exersarea apărării zonale pentru a învăța cum să acopere spațiile și să mențină forma defensivă.
 - **Exerciții de finalizare sub presiune** (10 minute): Pasare rapidă, finalizare sub presiunea unui apărător pentru a simula situațiile de joc reale.
- **Antrenament de rezistență și viteză (10 minute):**
 - **Sprinturi 6 x 15 metri** cu pauză de 10 secunde pentru a exersa capacitatea anaerobă.
 - **Exercițiu de rezistență continuă:** Alergare la intensitate medie (3 minute) pentru a menține ritmul constant.
- **Întindere și recuperare (10 minute):**
 - Exerciții de întindere pentru toți mușchii folosiți și exerciții de respirație pentru relaxare.

DECEMBRIE 2024

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

Microcicluri din mesociclul 3

Microciclul 1: Consolidarea fizică și tehnico-tactică

Durată: 4 antrenamente pe săptămâna

Obiective:

- Creșterea capacității aerobice și anaerobice.
- Exersarea tehnicilor individuale și de echipă în condiții de intensitate medie-mare.
- Introducerea unor simulări de situații de joc pentru pregătirea tactică.

Activități principale:

- Antrenamente fizice cu intensitate ridicată (intervale, schimbări de ritm).
- Exerciții tehnice specifice (lovituri, pase, apărare, finalizare).
- Jocuri de antrenament cu sarcini precise (de exemplu, menținerea posesiei în spații restrânse).

Volum și intensitate:

- Volum mediu spre mare, intensitate medie.
- Accent pe acumulare și adaptare.

Antrenamentul 1: Capacitate aerobică și tehnică individuală

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Exerciții dinamice pentru mobilitate și flexibilitate.
 - Circuit cardio-tehnic: jogging ușor combinat cu pase scurte, dribling și control al mingii.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - Intervale aerobice: 4x4 minute efort (70-80% HR max) cu pauze de 2 minute.
 - Exerciții tehnice individuale:
 - Dribling printre jaloane.
 - Finalizare din mișcare pe diferite traiectorii.
 - Joc redus (5 vs 5) pentru menținerea posesiei în spațiu restrâns (3 minute joc/2 minute pauză).
- **Revenire:** (10 minute)
 - Stretching static și dinamic.
 - Exerciții de respirație.

Antrenamentul 2: Capacitate anaerobă și tactică defensivă

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Jocuri scurte fără minge pentru încălzire generală.
 - Exerciții specifice: pase rapide și schimbări de direcție.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - Sprinturi cu schimbări de direcție: 6x30 m (90% efort maxim) cu recuperare activă (1 minut).

- Tactică defensivă: exerciții de organizare pe linii și pressing coordonat.
- Joc de antrenament (7 vs 7): focus pe tranziția din apărare în atac.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Stretching și exerciții de mobilitate articulară.

Antrenamentul 3: Capacitate fizică mixtă și tehnică aplicată

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Dribling în viteză și pase lungi în perechi.
 - Exerciții de reactivitate: răspuns la stimuli vizuali/auditivi.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - Circuit de forță și rezistență:
 - 30 secunde exercițiu/15 secunde pauză. Exemple: sărituri pliometrice, tracțiuni, fandări cu schimbare rapidă de direcție.
 - Exerciții tehnice combinate (ex. pas-dribling-finalizare).
 - Joc redus (4 vs 4) pe spațiu mic: concentrarea pe rapiditatea deciziilor.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Rulare musculară pe foam roller.
 - Respirație profundă pentru relaxare.

Antrenamentul 4: Capacitate tehnico-tactică și simulare de joc

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Jocuri scurte (de exemplu, 2 vs 2 pe spațiu redus).
 - Exerciții tehnice individuale: control al mingii sub presiune.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - Simulări tactice:
 - Faze fixe (ex. cornere, lovituri libere).
 - Joc pozițional (8 vs 8) cu obiective clare pentru echipe.
 - Joc complet (11 vs 11): aplicarea tacticilor lucrate.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Întinderi pentru grupele musculare majore.
 - Feedback rapid cu echipa despre execuție și progres.

Micro ciclul 2: Simularea situațiilor de joc și optimizarea tacticilor

Durată: 4 antrenamente pe săptămână

Obiective:

- Perfecționarea tacticilor de echipă.
- Creșterea capacității de decizie în condiții de presiune.
- Consolidarea pregătirii fizice în condiții apropiate de cele competiționale.

Activități principale:

- Jocuri de antrenament pe scenarii specifice (de exemplu, revenirea din deficit).
- Tactică aplicată: faze fixe, tranziții defensive/ofensive.
- Antrenamente fizice cu componentă explozivă (sprinturi, schimbări de direcție).

Antrenamentul 1: Tactică ofensivă și tranziții rapide

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Exerciții de mobilitate dinamică.
 - Jocuri scurte (3 vs 3) pe spații reduse pentru activare.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - **Exerciții de tranziție ofensivă:** Situații de 6 vs 4, pornind de la o recuperare rapidă.
 - **Jocuri tactice:** 8 vs 8, cu accent pe circulația rapidă a mingii și finalizare eficientă.
 - Sprinturi explozive pe distanțe scurte: 8x20 metri, 90% intensitate, cu 30 secunde pauză.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Stretching activ și exerciții de respirație.

Antrenamentul 2: Jocuri de antrenament pe scenarii specifice

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Exerciții de activare cardio-tehnică: pase rapide în mișcare, driblinguri ușoare.
 - Jocuri în perechi: pase scurte sub presiune.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - **Scenariu: revenirea din deficit:** Echipa începe cu un handicap (de exemplu, 0-2), iar obiectivul este de a egala/scor un gol în 10 minute.
 - **Scenariu: menținerea avantajului:** Apărarea unui avantaj minim timp de 5 minute, cu accent pe organizarea defensivă.
 - Joc complet (11 vs 11), aplicarea tacticilor în condiții reale de meci.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Exerciții de mobilitate articulară și feedback rapid asupra execuțiilor tactice.

Antrenamentul 3: Faze fixe și tranziții defensive

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Jocuri dinamice pentru activare (de exemplu, 5 vs 2 în spații mici).
 - Exerciții pentru pase lungi și șuturi de la distanță.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - **Faze fixe:**
 - Lovituri libere: organizarea zidului și poziționarea jucătorilor.
 - Cornere defensive și ofensive: scheme predeterminate.
 - **Tranziții defensive:** Simulări de situații de pierdere a mingii și repliere rapidă.
 - Sprinturi cu schimbări de direcție: 6x40 metri, intensitate 95%, cu recuperare activă (1 minut).
- **Revenire:** (10 minute)
 - Stretching pasiv și exerciții de relaxare musculară.

Antrenamentul 4: Joc complet și consolidarea tacticilor

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Exerciții tehnice în perechi: pase scurte și schimburi rapide de poziție.

- Jocuri reduse (4 vs 4) pentru încălzirea tacticilor ofensive.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - **Joc complet (11 vs 11):**
 - Prima repriză: accent pe pressing și construcție din apărare.
 - A doua repriză: simularea unor scenarii specifice (de exemplu, apărarea unui avantaj).
 - Feedback live de la antrenor, cu ajustări tactice în timpul jocului.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Recuperare activă: jogging ușor, exerciții de respirație.

Microciclul 3: Integrarea și simularea competiției

Durată: 4 antrenamente pe săptămână

Obiective:

- Simularea meciurilor oficiale.
- Optimizarea colaborării între jucători.
- Dezvoltarea capacității mentale (gestionarea stresului competițional).

Activități principale:

- Jocuri complete cu reguli oficiale.
- Revizuirea tacticilor și adaptarea lor la condiții specifice.
- Antrenamente mentale: simulări de presiune (penalty-uri, minute finale).

Antrenamentul 1: Organizarea echipei și jocuri reduse

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Exerciții dinamice pentru activare musculară și coordonare.
 - Jocuri scurte 3 vs 3 pe spații mici pentru intensitate și conexiune între jucători.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - **Organizare tactică:** Setarea poziționării pentru fazele ofensive și defensive.
 - **Jocuri reduse (6 vs 6):** Focalizare pe construcția jocului și pressing.
 - Exerciții de finalizare: șuturi din diverse poziții sub presiune.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Stretching activ și feedback despre colaborarea în echipă.

Antrenamentul 2: Joc complet și simulări tactice

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Exerciții de mobilitate generală și pase în mișcare.
 - Jocuri în perechi pentru sincronizare.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - **Joc complet (11 vs 11):** Prima repriză urmărește implementarea tacticilor planificate, iar a doua repriză implică adaptări tactice la un scenariu specific (de exemplu, echipa adversă în pressing agresiv).
 - Analiza directă a poziționării și deciziilor jucătorilor pe teren, cu ajustări rapide de către antrenor.

- **Revenire:** (10 minute)
 - Recuperare activă și discuție privind îmbunătățirile tactice observate.

Antrenamentul 3: Scenarii de presiune și lovituri de departajare

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Jocuri dinamice pe spații restrânse pentru activare.
 - Pase lungi și exerciții de reactivitate.
- **Partea principală:** (50 minute)
 - **Scenarii de presiune:**
 - Minute finale: simulare de apărare a unui avantaj minim (scor 1-0).
 - Egalare urgentă: simulare de atac total în ultimele 5 minute (scor 0-1).
 - **Penalty-uri:**
 - Fiecare jucător execută penalty-uri sub presiune, iar ceilalți simulează atmosfera competițională.
 - Dezvoltarea rutinei mentale pentru concentrare înainte de execuție.
- **Revenire:** (10 minute)
 - Exerciții de relaxare musculară și tehnici de respirație.

Antrenamentul 4: Simularea unui meci oficial complet

- **Încălzire:** (15 minute)
 - Activități specifice pregătirii pre-meci (mobilitate, pase scurte, șuturi).
- **Partea principală:** (60 minute)
 - **Joc complet (11 vs 11):**
 - Se joacă două reprize a câte 30 de minute cu reguli oficiale.
 - Arbitrul (ideal un oficial extern) asigură respectarea regulilor.
 - Jucătorii trebuie să gestioneze momentele critice, precum faulturi, decizii controversate sau goluri neașteptate.
- **Revenire:** (15 minute)
 - Stretching pasiv.
 - Feedback colectiv despre joc: puncte forte și arii de îmbunătățire.

Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: VĂSII NICOLAE

H.C. DUNAREA BRAILA
BABYHANDBAL - MINIHANDBAL
RAPORT DE ACTIVITATE T4 2024



Antrenor: CHISIRINA

Plan de pregătire:

OCTOMBRIE

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

4	10 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea mișcării în teren – apărare - Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare	Mt1,Mt3 P4, P9
	11 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Învățarea aruncării la poartă de pe loc - Dezvoltarea motricității generale	Ap1,Ap2
	12.- Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, în atac - Consolidarea aruncării la poartă de pe loc - Dezvoltarea rezistenței generale	Mt3,Mt4 Ap2,Ap4
5	13 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Învățarea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale	Ap3,Ap6
	14 - Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, în apărare - Consolidarea paselor din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale	Mt1,Mt2 P3
	15 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale	Ap7
6	16 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în atac - Îmbunătățirea aruncării la poartă precedată de pasă	Mt2 Ap9
	17 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea paselor din deplasare - Îmbunătățirea rezistenței generale	P4

EȘALONARE A MIJLOCELOR
SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR
(jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, exerciții specifice)

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

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. Culoarele (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

NOIEMBRIE

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

7	19 - Dezvoltarea îndemânării generale - Învăţarea driblingului multiplu - Consolidarea paselor din deplasare	D1 P8
	20 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea aruncării la poartă din alergare precedată de pasă - Consolidarea driblingului multiplu	Ap14 D1, D2
8	21 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea tehnicii paselor din deplasare - Joc: Huştuluc (prindere-pasare, aruncare din alergare)	P7 2x10'
	22 - Dezvoltarea forţei generale - Învăţarea aruncării la poartă cu paşi încrucişaţi - Consolidarea tehnicii mişcării în teren, în apărare	Ap4.Ap16 Mt3
9	23 - Dezvoltarea forţei generale - Consolidarea aruncării la poartă cu paşi încrucişaţi - Consolidarea tehnicii mişcării în teren, în atac	Ap16 Mt3, Mt4
	24 - Dezvoltarea forţei generale - Consolidarea tehnicii aruncării la poartă cu paşi încrucişaţi, precedată de dribling - Joc: Huştuluc (prindere-pasare, aruncare din alergare)	Ap14 2x10'

10	25 - Dezvoltarea forței generale - Consolidarea tehnicii pasării mingii - Consolidarea aruncării la poartă – joc cu temă	P9 2x10'
	26 - Dezvoltarea forței generale - Consolidarea aruncării la poartă precedată de pase - Consolidarea paselor din deplasare – joc cu temă	Ap14,Ap17 2x10'
11	27 - Dezvoltarea forței generale - Consolidarea aruncării la poartă din alergare precedată de dribling - Joc școală	Ap13,D7 4x10'

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

(jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, exerciții specifice)

I. Mișcarea în teren - Mt

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 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

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

- Ap 4. Mingea pe sub șnur, 2 x 5 min, pauză 30 sec
- Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări
- Ap 14. Aruncări la poartă din plonjon, 3 x 7 aruncări
- Ap 16. Aruncări la poartă cu pași încrucișați, 3 x 10 aruncări
- Ap 17. Aruncări la poartă din săritură sau plonjon, precedate de pase,
3 x 10 aruncări

V. Driblingul – D

- D 1. Drum lung cu dribling, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- D 2. Mingea pe cărare, 6 x 30 m, pauză 45 sec

DECEMBRIE

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
						1
2 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	3	4 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	5	6	7 Turneu ``Cupa Dunarea``	8
9 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	10	11 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	12	13	14	15
16 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	17	18 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	19	20	21 Festivitate Mos Craciun	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

12	28 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare - Învățarea paselor în pătrundere - Consolidarea aruncărilor la poartă – joc cu temă	P18, P19 4x10'
	29 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare - Consolidarea paselor în pătrundere - Repetarea aruncărilor la poartă (din alergare și din pătrundere cu pas încrucișat)	P18, P19 Ap12, Ap13
13	30 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare - Consolidarea paselor în pătrundere - Joc școală	P19, P20 4x10'
14	31 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Învățarea atacării adversarului cu minge - Repetarea paselor din deplasare	Aa1, Aa2 P14, P16
	32 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Învățarea atacării adversarului cu minge - Repetarea driblingului multiplu	Aa2, Aa3 D9

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

(jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, exerciții specifice)

III. Prinderea și pasarea mingii – P

- P 14. Pase din alergare între 2, 3, 4 jucători, fără și cu aruncare, 8 x 30 m, pauză 45 sec
- P 16. Suveică dublă, fără și cu aruncare, 5 x 3 min, pauză 45 sec
- P 18. La nivel de inter stânga și dreapta, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta și centru, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 3 x 3min, pauză 30 sec
- P 20. Pe grupe de patru, interi și extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interilor, 3 x 5 min, pauză 1 min

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

- Ap 12. Aruncări la poartă precedată de pase, de pe diferite posturi din atac, 3 x 10 aruncări
- Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări

V. Driblingul – D

- D 9. Ștafetă cu dribling, pe grupe de 4 jucători, 6 x 30 m, pauză 30 sec

VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa

- Aa 1. Deplasări "în oglindă" pe perechi, 4 x 40 sec, pauză 20 sec
- Aa 2. Din deplasări în poziție fundamentală de apărător, pe perechi de câte doi, atingerea umerilor partenerului, 4 x 45 sec, pauză 15 sec
- Aa 3. Deplasări cu pas adăugat pe semicerc, cu ieșiri la nivelul interioare și centrului, cu atingerea unor jaloane, 6 execuții, pauză 30 sec.

Antrenamentele se desfășoară în incinta Sălii Polivalente luni și miercuri ora 14:30-15:30 babyhandbal, iar minihandbal ora 15:30-16:30.

În perioada de pregătire urmăresc să am o relație corectă cu sportivele, o bună comunicare, să le acord în permanență încredere. Pe fondul conștientizării și creșterii responsabilității în procesul de pregătire unele dintre sportive au avut o creștere vizibilă.

În luna octombrie Pe data de 26-27 grupa de minihandbal a participat la Turneul "Cupa Antares" de minihandbal, Husi, județul Vaslui, unde am observat și remarcat progresul copiilor la nivel individual.

În luna decembrie pe data de 7 grupa de babyhandbal și minihandbal au participat la "Cupa Dunarea" activitate organizată de club, unde au avut o evoluție foarte bună.

În data de 21.12.2024 HC DUNAREA BRAILA a organizat un eveniment reușit în care toți copii clubului s-au bucurat din plin că au fost alături de echipa din prima ligă și totodată de venirea lui Mos Craciun care a oferit cadouri tuturor sportivelor.

Menționez că echipa este susținută de grupul de părinți și are toată susținerea Clubului de Handbal Dunarea Braila.

Antrenor: CHIS IRINA

