

H.C.DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:
PROF: RADU IONEL

Antrenor:
PROF: IONASCU COSTEL

Plan de pregatire:

OCTOMBRIE 2024

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

Creșterea capacității anaerobe pentru Minihandbal (Inițiere Fete 6-10 ani)

Obiectiv: Dezvoltarea rezistenței pentru eforturi scurte și intense, necesare în momentele de sprinturi, accelerări și acțiuni rapide pe teren.

Metode de antrenament adaptate:

- **Sprinturi scurte cu pauze mici:** Exerciții de sprint pe distanțe scurte, urmate de pauze scurte, pentru a îmbunătăți capacitatea de a reacționa rapid și de a se recupera rapid între activitățile de pe teren.
 - **Jocuri de viteză:** Exerciții de alergare rapidă și schimbare de direcție, unde fetele trebuie să răspundă rapid și să își accelereze mișcările la semnalul antrenorului.
 - **Sărituri și mișcări rapide:** Exerciții de sărituri (ex: sărituri pe loc, sărituri pe o singură picior) care ajută la dezvoltarea rapidității și explozivității mișcărilor.
-

Dezvoltarea forței specifice pentru minihandbal

Obiectiv: Întărirea mușchilor esențiali pentru handbal, cum ar fi umerii, brațele, trunchiul și picioarele, contribuind astfel la stabilitate și dezvoltarea mișcărilor rapide.

Metode de antrenament adaptate:

- **Exerciții de forță cu greutate mici sau propria greutate:** Genuflexiuni, fandări și ridicări ale picioarelor folosind greutate mici sau doar greutatea corpului pentru a întări picioarele și brațele.
- **Exerciții de forță prin joc:** Jocuri care implică mișcări de apărare sau atac, cum ar fi ridicarea mingii sau aruncarea acesteia într-un coș, pentru a întări brațele și trunchiul. De exemplu, jocuri de tip „Aruncă și prinde” pentru a dezvolta forța brațelor.
- **Exerciții de stabilitate:** Exerciții pe un picior sau pe platforme instabile (ex: mingea de stabilitate), pentru a dezvolta echilibrul și controlul mișcărilor, esențiale în prevenirea accidentărilor și pentru a îmbunătăți coordonarea pe teren.

Octombrie:

Organizarea activitatii in vederea derulării proiectului de minihandbal „Dunărea Junior,,

Antrenament 1: Selecția sportivelor și evaluarea abilităților fizice

Obiectiv: Selecția sportivelor din rândul copiilor din clasele I-IV și evaluarea abilităților de viteză, forță și îndemânare.

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție:** Fetele efectuează o alergare ușoară pe teren cu schimbări de ritm și direcție pentru a activa mușchii și a pregăti organismul pentru exercițiile ce urmează.
- **Exerciții de mobilitate și stretching activ:** Fetele fac rotații ale brațelor, fandări laterale și alte exerciții de flexibilitate pentru a pregăti articulațiile și musculatura.
- **Joc de încălzire – „Pase pe timp”:** Fetele se împart în echipe și trebuie să paseze într-un anumit interval de timp, îmbunătățind precizia și rapiditatea paselor.

2. Selecția sportivelor și testări (35 min):

- **Testare viteză:** Fetele vor efectua un test de viteză pe distanțe scurte (10-20 m) pentru a evalua rapiditatea.
- **Testare atletism:** Fetele vor efectua un test de aruncare a mingii de oină pentru a evalua forța și tehnica aruncării.
- **Testare forță picioare:** Fetele vor realiza săritura în lungime de pe loc pentru a măsura puterea și coordonarea picioarelor.

3. Refacere (5 min):

- **Stretching și respirație controlată:** Exerciții de stretching pentru relaxarea mușchilor și respirație pentru recuperare.

Antrenament 2: Măsurători antropometrice și jocuri de mișcare

Obiectiv: Realizarea măsurătorilor antropometrice și dezvoltarea abilităților de mișcare prin jocuri.

1. Măsurători antropometrice (75 min):

- Se vor realiza măsurători ale înălțimii, greutateii, anvergurii brațelor și lungimii palmei.
- Informațiile colectate vor fi înregistrate și analizate pentru a monitoriza progresul și dezvoltarea copiilor pe termen lung.

2. Jocuri de mișcare (10 min):

- **„Ziua și noaptea” (10 min):**

Se formează două echipe, una „ziua” și cealaltă „noaptea”. Când antrenorul strigă „ziua” sau „noaptea”, echipele respective trebuie să fugă spre linia de margine a terenului, iar cealaltă echipă

trebuie să le urmărească. Scopul este de a dezvolta agilitatea și reacția rapidă.

3. Refacere:

- În această secțiune nu este nevoie de o refacere specifică, deoarece activitățile de joc sunt deja suficient de ușoare pentru a nu induce oboseală extremă.

Antrenament 3: Viteză, rezistență și reacție rapidă

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei, rezistenței și reacției rapide la stimulii din joc.

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară și exerciții din școala alergării:** Fetele fac o alergare ușoară pe teren, urmată de exerciții de deplasare: alergare pe loc, alergare laterală, sprinturi scurte pentru a activa musculatura.
- **Exerciții de gimnastică:** Fete vor face exerciții de mobilitate, cum ar fi rotații de trunchi, genuflexiuni și sărituri pentru activarea articulațiilor.

2. Exerciții de viteză și rezistență (20 min):

- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag, pentru a îmbunătăți sprinturile și controlul mingii în mișcare.
- **Reacție rapidă la stimul:** Fetele vor face exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție, la semnalul antrenorului. Aceste exerciții dezvoltă rapiditatea și coordonarea mișcărilor.

3. Joc dinamic (20 min):

- **„Prinsul pe perechi” (20 min):**

Fetele sunt împărțite în perechi, iar o pereche încearcă să prindă un jucător. Cel prins adera la echipa care prinde până când toți jucătorii sunt prinși. Acest joc ajută la dezvoltarea reacțiilor rapide și a colaborării între jucători.

4. Refacere (5 min):

- **Stretching activ și respirație controlată (5 min):**

Stretching ușor pentru relaxarea mușchilor și exerciții de respirație pentru a ajuta fetele să își reducă ritmul cardiac și să se refacă rapid.

Saptamâna 2

Antrenament 1: Precizia paselor și sincronizarea echipei

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție.
- Exerciții de mobilitate și stretching activ (rotații ale brațelor, fandări laterale).
- Joc de încălzire: **„Pase pe timp”** – jucătorii trebuie să facă un număr de pase într-un timp limitat.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Pase în perechi:** Jucătorii trebuie să paseze corect de la diferite distanțe. Dacă greșesc, fac un exercițiu de corectare (ex: 3 sărituri pe loc).
 - ◆ **Pasă și alergare:** După fiecare pasă, jucătorul trebuie să alerge într-o zonă prestabilită.
 - ◆ **Exercițiu 3 vs. 1:** Trei jucători pasează în cerc, iar unul încearcă să intercepteze mingea.
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se pune accent pe precizia paselor și evitarea pierderii mingii.
 - ◆ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii învață să se miște fără minge pentru a primi pase mai ușor.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Respirație controlată și întinderi pentru relaxare.
-

Antrenament 2: Viteza de pasare și luarea deciziilor

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară, apoi sprinturi scurte.
 - Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling pe loc, jonglerii ușoare).
 - Joc de încălzire: „Pasă și schimb de loc” – după fiecare pasă, jucătorul schimbă rapid locul.
 - **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Pase rapide în grupuri de 4:** Jucătorii trebuie să paseze sub presiune, cu timp limitat.
 - ◆ **Pasă și finalizare:** După 3 pase consecutive, jucătorul trebuie să finalizeze cu o aruncare la poartă.
 - ◆ **Joc 2 vs. 2 cu pasator neutru:** Un jucător în mijloc ajută echipele să mențină posesia mingii.
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar după un număr minim de pase corecte.
 - ◆ **Atac organizat:** Exercițiu de menținere a mingii în jumătatea adversă fără pierderi.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching static și exerciții de respirație.
-

Antrenament 3: Dezvoltarea inteligenței de joc și a paselor sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu minge, fiecare jucător își controlează propria minge.
 - Exerciții de mobilitate (genuflexiuni, balansări ale picioarelor).
 - Joc de încălzire: „Pase și reacție” – jucătorii pasează și trebuie să reacționeze la comanda antrenorului (ex: schimbă direcția, schimbă partenerul).
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Pase cu un singur contact:** Jucătorii pasează rapid fără să țină mingea mai mult de o secundă.

- ♦ **Pasă în unghiuri dificile:** Jucătorii trebuie să paseze în lateral sau în spate pentru a menține posesia.
- ♦ **Pase și marcaj:** Un jucător pasează în pereche, iar un al treilea încearcă să blocheze pasul.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ♦ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar dacă echipa pasează de cel puțin 5 ori înainte de finalizare.
 - ♦ **Atac și apărare:** O echipă pasează rapid, cealaltă încearcă să recupereze mingea fără a face fault.
- **Refacere (5 min):**
 - ♦ Exerciții ușoare de stretching și relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu schimbări de ritm.
 - Exerciții de mobilitate: rotații ale trunchiului, fandări laterale.
 - Joc de încălzire: „**Ținte mobile**” – jucătorii pasează și aruncă la un con țintă.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ♦ **Aruncare de bază:** Exersarea aruncării corecte din poziție statică.
 - ♦ **Aruncare în mișcare:** Dribling + aruncare la poartă.
 - ♦ **Exercițiu de precizie:** Jucătorii trag la colțurile porții pentru a îmbunătăți acuratețea.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ♦ **Poziționare în atac:** Jucătorii învață cum să creeze spații pentru a primi mingea și arunca.
 - ♦ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din poziții bine pregătite.
- **Refacere (5 min):**
 - ♦ Stretching și respirație controlată.

Antrenament 2: Aruncare rapidă și decizii sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu sărituri laterale.
 - Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling între jaloane).
 - Joc de încălzire: „**Pasă și șut**” – jucătorii pasează și trag la poartă din prima.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ♦ **Aruncare rapidă:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după o pasă.
 - ♦ **Șut sub presiune:** Apărătorii încearcă să blocheze unghiurile de șut.
 - ♦ **Finalizare după fente:** Jucătorii simulează un dribling înainte de a arunca.
- **Joc tactic (30 min):**

- ❖ **Exercițiu de contraatac:** Echipa trebuie să finalizeze rapid în 2-3 pase.
- ❖ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate în mai puțin de 5 secunde după primirea mingii.

• **Refacere (5 min):**

- ❖ Relaxare prin exerciții ușoare de mobilitate.

Antrenament 3: Poziționare și finalizare eficientă

• **Încălzire (15 min):**

- Alergare progresivă cu schimbări de direcție.
- Exerciții de mobilitate și forță (ex: genuflexiuni, fandări cu balans).
- Joc de încălzire: „Găsește spațiul” – jucătorii trebuie să se poziționeze corect pentru a primi mingea.

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ❖ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii trebuie să se miște fără minge pentru a crea oportunități de șut.
- ❖ **Aruncare după pasă lungă:** Dezvoltarea preciziei după o pasă venită de la distanță.
- ❖ **Finalizare din diferite unghiuri:** Jucătorii trag la poartă din lateral, frontal și după pivotare.

• **Joc tactic (30 min):**

- ❖ **Joc de poziționare în atac:** Echipa trebuie să mențină formația și să creeze unghiuri favorabile.
- ❖ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile obținute după o pasă decisivă.

• **Refacere (5 min):**

- ❖ Stretching și exerciții de relaxare.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Viteză și reacție rapidă

• **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție.
- Exerciții de mobilitate și stretching activ (rotații ale brațelor, fandări laterale).
- **Joc de încălzire: „Reacție rapidă”** – jucătorii aleargă în cerc și la semnal trebuie să schimbe direcția sau să accelereze.

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ❖ **Exercițiu de pase sub presiune:** Jucătorii trebuie să paseze rapid într-un spațiu restrâns, sub presiunea unui adversar.
- ❖ **Dribling cu schimbări rapide de direcție:** Conducerea mingii printr-un traseu cu jaloane, cu opriri și schimbări bruște de direcție.

♦ **Finalizare rapidă:** Jucătorii trebuie să primească mingea, să facă un dribling scurt și să arunce la poartă într-un timp limitat.

• **Joc tactic (30 min):**

♦ **Joc 3 vs. 3 cu reguli speciale:** Echipele trebuie să finalizeze într-un timp scurt după recuperarea mingii.

♦ **Exercițiu de tranziție apărare-atac:** Jucătorii trebuie să recupereze rapid mingea și să declanșeze un contraatac.

• **Refacere (5 min):**

♦ Exerciții de stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Decizii rapide și coordonare

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare progresivă combinată cu schimbări de direcție.

◦ Exerciții de mobilitate articulară și activare musculară.

◦ **Joc de încălzire: „Pasă și schimb de loc”** – după fiecare pasă, jucătorii trebuie să își schimbe poziția rapid.

• **Tehnică individuală (40 min):**

♦ **Pase dinamice:** Jucătorii fac pase în mișcare, schimbând poziția după fiecare pasă.

♦ **Dribling cu reacție:** Jucătorii trebuie să își schimbe direcția de dribling la comanda antrenorului.

♦ **Finalizare după pivotare:** Jucătorii primesc mingea, fac o pivotare rapidă și aruncă la poartă.

• **Joc tactic (30 min):**

♦ **Meci 3 vs. 3 cu constrângeri:** Se poate pasa doar după o schimbare de direcție.

♦ **Joc de recuperare și atac rapid:** O echipă încearcă să recupereze mingea și să marcheze într-un timp limitat.

• **Refacere (5 min):**

♦ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte.

◦ Exerciții de coordonare și mobilitate.

◦ **Joc de încălzire: „Urmează liderul”** – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită.

• **Tehnică individuală (40 min):**

♦ **Exercițiu de marcaj:** Jucătorii trebuie să își urmărească adversarul și să reacționeze rapid la

schimbările de direcție.

- ♦ **Contraatac 2 vs. 1:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după un contraatac.

- ♦ **Exercițiu de pase rapide:** Jucătorii pasează rapid pentru a evita interceptarea adversarului.

- **Joc tactic (30 min):**

- ♦ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru echipele care marchează dintr-un contraatac rapid.

- ♦ **Joc de apărare:** Echipa în apărare trebuie să mențină poziția și să recupereze mingea într-un timp scurt.

- **Refacere (5 min):**

- ♦ Stretching și exerciții de respirație controlată.

Noiembrie 2024

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție și opriri scurte.
- Exerciții de mobilitate: rotații ale gleznelor, genuflexiuni, fandări laterale.
- **Joc de încălzire: „Driblează și schimbă”** – fiecare jucător driblează liber, iar la semnal trebuie să schimbe direcția rapid.

• Tehnică individuală (40 min):

- ✦ **Dribling sub presiune:** Jucătorii driblează cu un adversar care încearcă să le blocheze traseul.
- ✦ **Dribling + fente:** Jucătorii exersează schimbarea direcției pentru a depăși un adversar.
- ✦ **Șut din alergare:** Dribling în viteză, urmat de aruncare la poartă.

• Joc tactic (30 min):

- ✦ **Exercițiu 1 vs. 1:** Jucătorii trebuie să dribleze și să finalizeze fără a pierde mingea.
- ✦ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru golurile marcate după o depășire a adversarului.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching static și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.
- Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).
- **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.
- ◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.
- ◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.
-

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare progresivă cu schimbări de ritm.
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling cu opoziție:** Jucătorii trebuie să dribleze în timp ce un adversar încearcă să le blocheze calea.
- ◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.
- ◆ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să arunce la poartă după un sprint scurt.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să finalizeze rapid după o recuperare a mingii.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate după un dribling reușit.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Exerciții de respirație și stretching.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară combinată cu schimbări de direcție.
- Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
- **Joc de încălzire: „Fură mingea”** – doi jucători încearcă să intercepteze pasele unei perechi care pasează rapid.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Exercițiu de blocaj:** Jucătorii încearcă să intercepteze pasele adversarului, exersând poziționarea corectă.
- ◆ **Recuperare după pasă greșită:** Jucătorii trebuie să reacționeze rapid la pase ratate și să recupereze mingea.
- ◆ **Exercițiu de 2 vs. 1:** Un atacant încearcă să paseze unui coleg, în timp ce un apărător încearcă să blocheze sau să intercepteze mingea.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Meci 3 vs. 3 cu reguli speciale:** Echipele trebuie să recupereze mingea într-un anumit timp pentru a avea dreptul să atace.
 - ◆ **Exercițiu de apărare activă:** Echipa fără minge trebuie să blocheze orice pasă timp de 10 secunde.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.
- Exerciții de coordonare (ex: mers pe vârfuri, schimbări rapide de direcție).
- **Joc de încălzire: „Pasă și recuperează”** – un jucător pasează mingea, apoi trebuie să recupereze rapid o a doua minge aflată în apropiere.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Exercițiu de presiune pe pasă:** Jucătorii trebuie să paseze rapid, în timp ce un apărător încearcă să blocheze.
- ◆ **Apărare om la om:** Jucătorii exersează blocajul și poziționarea corectă față de adversar.

♦ **Pase sub presiune:** Jucătorii trebuie să paseze rapid, fiind presați de un adversar care încearcă să intercepteze.

• **Joc tactic (30 min):**

♦ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar dacă echipa reușește să recupereze mingea de două ori înainte de a marca.

♦ **Joc de tranziție apărare-atac:** O echipă trebuie să își apere spațiul timp de 5 secunde înainte să declanșeze un atac rapid.

• **Refacere (5 min):**

♦ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Intercepție și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

◦ **Joc de încălzire: „Lupta pentru minge”** – doi jucători trebuie să câștige mingea într-un spațiu restrâns, respectând regulile de fair-play.

• **Tehnică individuală (40 min):**

♦ **Blocarea paselor:** Jucătorii trebuie să anticipeze și să blocheze direcția de pasă a adversarului.

♦ **Exercițiu de intercepție:** Un apărător încearcă să anticipeze și să intercepteze mingea dintre doi pasatori.

♦ **Pase rapide în superioritate numerică:** Exercițiu 3 vs. 2, în care echipa în atac trebuie să paseze rapid pentru a marca.

• **Joc tactic (30 min):**

♦ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus echipelor care recuperează mingea și finalizează în mai puțin de 5 secunde.

♦ **Joc de apărare compactă:** Echipa apărătoare trebuie să blocheze toate pasele adversarului fără a face fault.

• **Refacere (5 min):**

♦ Stretching și exerciții de relaxare.

Săptămăna 3

Antrenament 1: Poziționarea corectă în atac și apărare

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție.
- Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări, exerciții pentru stabilitate).
- **Joc de încălzire: „Poziționează-te corect”** – Jucătorii se deplasează pe teren, iar la semnal trebuie să se așeze într-o poziție corectă (apărare sau atac).

• Tehnică individuală (40 min):

- ♦ **Poziționare în apărare:** Jucătorii exersează cum să stea corect față de adversar și să își mențină poziția fără a face fault.
 - ♦ **Poziționare în atac:** Exerciții de mișcare fără minge pentru a crea spații libere.
 - ♦ **Exercițiu de pasare în funcție de poziționare:** Jucătorii trebuie să găsească coechipieri liberi și să paseze rapid.
- #### • Joc tactic (30 min):
- ♦ **Exercițiu 3 vs. 3 – Apărare pozițională:** Echipa apărătoare trebuie să își mențină pozițiile și să blocheze pasele adversarilor.
 - ♦ **Mini-meci cu reguli speciale:** Echipa în atac trebuie să finalizeze doar după ce toți jucătorii au atins mingea.

• Refacere (5 min):

- ♦ Stretching static și exerciții de respirație controlată.

Antrenament 2: Mini-strategii pentru atac și tranziție

• Încălzire (15 min):

- Alergare combinată cu sprinturi scurte.
- Exerciții de mobilitate și stabilitate.
- **Joc de încălzire: „Găsește spațiul”** – Jucătorii trebuie să se deplaseze și să ocupe rapid pozițiile libere în teren.

• Tehnică individuală (40 min):

- ♦ **Mișcare fără minge:** Jucătorii învață să se deplaseze eficient pentru a crea oportunități de pasă.
- ♦ **Contraatac rapid:** Exerciții de tranziție de la apărare la atac, cu pase precise.
- ♦ **Finalizare după mișcare colectivă:** Jucătorii trebuie să paseze și să finalizeze după un traseu prestabilit.

- **Joc tactic (30 min):**

- ✦ **Exercițiu 3 vs. 3 – Atac cu pase rapide:** Echipa în atac trebuie să marcheze folosind maximum 5 pase.
- ✦ **Mini-meci cu accent pe contraatac:** Echipele trebuie să finalizeze cât mai rapid după recuperarea mingii.

- **Refacere (5 min):**

- ✦ Stretching și exerciții de respirație profundă.

Antrenament 3: Strategie defensivă și tranziție apărare-atac

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu opriri și schimbări de ritm.
- Exerciții de coordonare și mobilitate.
- **Joc de încălzire: „Apără și atacă”** – Jucătorii trebuie să își schimbe rapid poziția din apărare în atac.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ✦ **Marcaj eficient:** Exerciții de apărare individuală, fără a lăsa adversarul să primească mingea.
- ✦ **Blocaj defensiv:** Jucătorii exersează cum să blocheze un adversar fără fault.
- ✦ **Tranziție rapidă apărare-atac:** După recuperarea mingii, echipa trebuie să paseze rapid și să finalizeze.

- **Joc tactic (30 min):**

- ✦ **Exercițiu 3 vs. 3 – Defensivă activă:** Echipa apărătoare trebuie să blocheze și să recupereze mingea în maximum 10 secunde.
- ✦ **Mini-meci cu reguli speciale:** Echipa care recuperează mingea trebuie să finalizeze în maximum 5 secunde.

- **Refacere (5 min):**

- ✦ Stretching static și relaxare.

Săptămăna 4

Antrenament 1: Apărare individuală și tranziție rapidă apărare-atac

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție și sprinturi scurte.
- Exerciții de coordonare: pași laterali, pași înainte și înapoi, rotiri.
- **Joc de încălzire: „Atacă și apără”** – jucătorii trebuie să își schimbe rapid rolurile între apărare și atac în timpul jocului.

• **Tehnică individuală (40 min):**

♦ **Marcaj și apărare pe adversar:** Jucătorii lucrează pe marcajul individual, punând accent pe poziționare corectă și limitarea mișcărilor adversarului.

♦ **Blocaje eficiente:** Jucătorii exersează tehnici de blocare a adversarilor la linia de atac, fără a face faulturi. ♦

Tranziție apărare-atac: După o interceptare sau recuperare a mingii, echipa trebuie să execute o tranziție rapidă, finalizând atacul în 5-7 secunde.

• **Joc tactic (30 min):** ♦

Exercițiu 2 vs. 2 – Apărare activă: Două echipe de câte 2 jucători apără și atacă. Echipa apărătoare trebuie să recupereze mingea în maximum 8 secunde.

♦ **Mini-meci cu reguli de tranziție:** Echipa care recuperează mingea trebuie să finalizeze în maxim 6 secunde după tranziția din apărare în atac.

• **Refacere (5 min):** ♦ Stretching dinamic și exerciții de relaxare.

Antrenament 2: Apărare în echipă și atac pe contraatac

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare ușoară și exerciții de mobilitate a articulațiilor.

◦ Joc de încălzire: „Apărare și contraatac” – fiecare echipă începe într-o zonă de apărare și trebuie să execute rapid un contraatac după recuperarea mingii.

• **Tehnică individuală (40 min):**

♦ **Apărare pe teren mic:** Jucătorii exersează marcajul pe teren mic, limitând opțiunile de pasare și împiedicând atacurile directe. ♦

Blocaje în echipă: Jucătorii trebuie să lucreze împreună pentru a bloca atacul adversarului.

♦ **Contraatac rapid:** După o recuperare, echipa trebuie să paseze rapid și să ajungă în fața porții pentru a finaliza în maxim 5 secunde.

• **Joc tactic (30 min):**

♦ **Exercițiu 3 vs. 3 – Apărare activă:** Echipa apărătoare trebuie să recupereze mingea și să finalizeze contraatacul în maxim 8 secunde.

♦ **Mini-meci cu reguli de contraatac:** După recuperarea mingii, echipa care apără trebuie să inițieze rapid un atac pentru a marca în maxim 7 secunde.

• **Refacere (5 min):**

♦ Stretching static și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Apărare și tranziție în viteză

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară cu pauze și accelerații scurte.
- Exerciții de coordonare: salturi și sărituri pe loc, schimbări rapide de direcție.
- Joc de încălzire: „Fugi și apără” – jucătorii alternează rapid între apărare și atac.

• Tehnică individuală (40 min):

❖ **Apărare 1 vs. 1:** Exerciții în care fiecare jucător joacă împotriva unui adversar și trebuie să apere fără a comite fault.

❖ **Blocaje în fața porții:** Jucătorii exersează să se poziționeze corect pentru a bloca adversarii care vin spre poartă.

❖ **Tranziție rapidă:** După o recuperare a mingii, echipa trebuie să paseze de 2-3 ori pentru a finaliza atacul rapid.

• Joc tactic (30 min):

❖ **Exercițiu 4 vs. 4 – Apărare și tranziție:** Echipele trebuie să apere activ și să recupereze mingea, urmată de un atac rapid.

❖ **Mini-meci cu reguli de tranziție:** Echipa care apără trebuie să finalizeze în 6 secunde după recuperarea mingii.

• Refacere (5 min):

- ❖ Stretching dinamic și exerciții de relaxare.

Decembrie 2024

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Viteză și reacție rapidă

• Încălzire (15 min):

- Exerciții de activare: sărituri pe loc, sărituri laterale, sprinturi scurte pe distanțe scurte (10-20 m).
- Stretching activ: mișcări circulare ale brațelor, mobilizare a genunchilor și gleznelor, întinderi dinamice ale coapselor.

• Exerciții de viteză și rezistență (20 min):

- ♦ **Sprinturi cu mingea:** Jucătorii trebuie să alerge în linie dreaptă și în zig-zag cu mingea la picior sau într-o mână. Se pune accent pe viteza de reacție la schimbarea direcției și controlul mingii.
- ♦ **Reacție la stimul:** Jucătorii trebuie să paseze rapid între ei, schimbând direcția la semnalul antrenorului (semnal sonor sau vizual), dezvoltându-și reflexele și reacțiile rapide.

• **Situații tactice (30 min):**

❖ **Contraatac rapid:** După o recuperare rapidă a mingii, echipa trebuie să finalizeze un atac în cel mult 5 secunde. Antrenorul poate adăuga situații unde doar jucătorii dintr-o anumită zonă pot participa la atac.

❖ **Defensivă agresivă:** Jucătorii trebuie să aplice presing pe adversar pentru a recupera mingea. Se pune accent pe utilizarea poziționării corecte și anticiparea mișcărilor adversarilor.

• **Meci 5 vs 5 (20 min):**

❖ Aplicarea tehnicilor învățate în situații de joc real, cu scopul de a îmbunătăți viteza de tranziție între apărare și atac și de a crește intensitatea jocului.

• **Refacere (5 min):**

❖ Stretching ușor și exerciții de relaxare: extensii ale brațelor și picioarelor, întinderi ale coapselor și gambei, respirație adâncă pentru relaxare.

Antrenament 2: Forță, viteză și contraatac rapid

• **Încălzire (15 min):**

◦ Exerciții de activare: sărituri cu genunchii la piept, sprinturi scurte pe distanțe variabile.

◦ Stretching activ: mobilizarea umerilor, brațelor și gleznelor, flexiuni și extensiuni ale trunchiului.

• **Exerciții de viteză și rezistență (20 min):**

❖ **Sprinturi cu mingea:** Jucătorii alergeră pe o distanță de 20-30 m, schimbând direcția la fiecare 5 m, controlând mingea pe parcurs.

❖ **Reacție la stimul:** Jucătorii fac pase rapide între ei și, la semnal, execută un sprint scurt sau schimbă direcția brusc, îmbunătățindu-și reflexele și condiția fizică.

• **Situații tactice (30 min):**

❖ **Contraatac rapid:** După o apărare reușită sau o recuperare a mingii, echipa trebuie să organizeze un atac rapid în 5-7 secunde. Se pune accent pe viteza de tranziție și pe alegerea corectă a paselor.

❖ **Defensivă agresivă:** Jucătorii trebuie să aplice o apărare puternică și agresivă, anticipând pasările și mișcările adversarului pentru a recupera mingea cât mai rapid.

• **Meci 5 vs 5 (20 min):**

❖ Aplicarea tehnicilor de apărare și contraatac în condiții de joc real, punând accent pe viteză, reacție rapidă și intensitate constantă în joc.

• **Refacere (5 min):**

❖ Stretching ușor și exerciții de relaxare pentru reducerea tensiunii musculare.

Antrenament 3: Apărare și tranziție rapidă apărare-atac

• **Încălzire (15 min):**

- Exerciții de activare: sprinturi scurte, sărituri laterale, mișcări de schimbare de direcție.
- Stretching activ: întinderi dinamice ale mușchilor coapsei și gambei, exerciții de mobilitate pentru articulații.
- **Exerciții de viteză și rezistență (20 min):**
 - ◆ **Sprinturi cu mingea:** Exercițiu de sprinturi cu mingea, schimbând direcția la semnale date. Scopul este de a îmbunătăți viteză și controlul mingii în timpul deplasării rapide.
 - ◆ **Reacție la stimul:** La semnalul antrenorului, jucătorii execută pase rapide și se adaptează la noi direcții, lucru care dezvoltă agilitatea și reacția rapidă.
- **Situații tactice (30 min):**
 - ◆ **Contraatac rapid:** Exerciții de recuperare rapidă și tranziție în atac. După o recuperare a mingii, echipa trebuie să finalizeze în cel mai scurt timp posibil.
 - ◆ **Defensivă agresivă:** Apărare activă în fața atacurilor adversarului. Se pune accent pe blocaje și presing, dar și pe coordonarea echipei pentru a recupera mingea rapid.
- **Meci 5 vs 5 (20 min):**
 - ◆ Aplicarea tehnicilor învățate (transitivității apărare-atac, reacție rapidă și apărare activă) într-un meci real, crescând intensitatea și ritmul jocului.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare pentru a relaxa mușchii și a preveni accidentările.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Pasare și recepție în perechi și mini-meciuri 3 vs. 3

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară și exerciții de schimbare rapidă a direcției (sprinturi scurte).
 - Stretching activ: mobilizare articulațiilor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.
 - Joc de încălzire: „Pasăm și mutăm” – jucătorii pasează mingea rapid și se deplasează pentru a ocupa o nouă poziție pe teren.
- **Exerciții de pasare și recepție (20 min):** ◆
 - Pasare în perechi (sarcină de viteză):** Jucătorii pasează rapid între ei, alternând pase scurte și lungi. Fiecare pasă trebuie să fie precisă și recepționată corect. După fiecare pasă, jucătorii se deplasează într-o altă poziție pentru a efectua următoarea pasă.
 - ◆ **Pasare în grup:** Trei sau patru jucători formează un cerc, iar mingea trebuie să circule rapid între ei. Fiecare jucător trebuie să fie pregătit să primească mingea, iar timpul de reacție și poziționare trebuie să fie rapid. Se pot adăuga dificultăți, cum ar fi pase mai lungi sau schimbarea direcției.

• **Situații tactice (30 min):**

♦ **Mini-meci 3 vs. 3 – Focalizare pe pasare și recepție:** În echipe de câte 3, jucătorii trebuie să apere și să atace, dar accentul se pune pe rapiditatea și precizia paselor. Jucătorii trebuie să colaboreze pentru a face pase precise și pentru a finaliza atacurile.

♦ **Exercițiu de recuperare:** În timpul mini-meciului, când o echipă recuperează mingea, trebuie să treacă mingea de minimum două ori prin toți jucătorii înainte de a încerca să finalizeze pe poartă.

• **Refacere (5 min):** ♦

Stretching ușor și exerciții de relaxare pentru a preveni accidentele și a relaxa mușchii.

Antrenament 2: Pasare rapidă și mișcare în grupuri mici

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare ușoară, urmată de sprinturi scurte și schimbări rapide de direcție.

◦ Stretching activ: rotiri de brațe, flexiuni și extensii ale picioarelor, mobilizare a genunchilor.

◦ Joc de încălzire: „Pasă rapidă” – jucătorii pasează mingea în viteză, iar cel care recepționează trebuie să se deplaseze rapid pentru a restabili mingea la alt jucător.

• **Exerciții de pasare și recepție (20 min):**

♦ **Pasare rapidă în perechi (cu deplasare):** Jucătorii pasează rapid mingea între ei, mutându-se pe teren, schimbând pozițiile. De fiecare dată când pasează, ei trebuie să se deplaseze câțiva pași înainte sau în lateral pentru a crea un nou unghi de pasare.

♦ **Exercițiu de recepție și pase sub presiune:** Jucătorii formează două echipe, iar fiecare echipă trebuie să păstreze mingea în mișcare. Echipele trebuie să evite să piardă mingea, având un timp limitat pentru a pasa și a răspunde la pasă.

• **Situații tactice (30 min):**

♦ **Mini-meci 3 vs. 3 – Focalizare pe pase rapide și mișcare:** Echipele joacă un mini-meci, dar accentul se pune pe viteza paselor și pe mișcarea continuă pentru a crea unghiuri bune de pasare.

♦ **Exercițiu cu schimbări de direcție:** În timpul mini-meciului, jucătorii trebuie să efectueze cel puțin o schimbare rapidă de direcție înainte de a pasă mingea unui coechipier. Acesta ajută la crearea de unghiuri de atac.

• **Refacere (5 min):**

♦ Stretching ușor și relaxare pentru recuperare.

Antrenament 3: Pasare sub presiune și mini-meciuri cu scopuri tactice

• **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu sprinturi scurte și opriri bruste.
- Stretching activ: mișcări circulare ale brațelor, flexiuni și extensii ale picioarelor.
- Joc de încălzire: „Schimbare rapidă de direcție” – jucătorii trebuie să paseze rapid și să schimbe direcția pentru a eluda apărarea.

• Exerciții de pasare și recepție (20 min):

◆ **Pasare sub presiune:** Jucătorii formează două echipe și pasează mingea sub presiunea adversarilor. Jucătorii din echipa care apără trebuie să pună presiune pe cei care pasează, dar fără a comite faulturi. Scopul este să îmbunătățească abilitatea de a pasa corect și rapid chiar și atunci când sunt sub presiune.

◆ **Exercițiu de pasare în echipă:** Jucătorii pasează mingea în grupuri mici, iar obiectivul este să păstreze mingea în mișcare fără a o pierde. Echipele trebuie să paseze rapid și să se miște continuu pe teren.

• Situații tactice (30 min):

◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Focalizare pe pasare sub presiune:** Echipele joacă un mini-meci în care echipa care atacă trebuie să paseze rapid, chiar și atunci când apărarea pune presiune pe ei. Jucătorii care apără trebuie să încerce să blocheze pasările fără a comite faulturi.

◆ **Exercițiu cu reguli de pasare rapidă:** Echipa care deține mingea trebuie să paseze de cel puțin 3 ori între jucători înainte de a încerca să finalizeze atacul. Pasarea rapidă și mișcarea constantă sunt esențiale.

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Dribling rapid și șuturi din mișcare

• Încălzire (15 min):

- **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii alerge ușor și efectuează schimbări rapide de ritm (sprinturi scurte urmate de jogging).
- **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Mișcări de mobilitate pentru articulații (rotiri ale gleznelor, genunchilor, umerilor), stretching dinamic.
- **Joc de încălzire – „Dribling contra cronometru”:** Jucătorii trebuie să parcurgă un traseu cu mingea (poate include obstacole sau schimbări de direcție) într-un timp limitat. Fiecare jucător trebuie să dribleze și să finalizeze un șut la poartă.

• Tehnică individuală (40 min): ◆

Dribling cu opoziție: Jucătorii formează perechi, unul driblează, iar celălalt încearcă să oprească mingea sau să le blocheze calea fără a comite faulturi. Scopul este să învețe să protejeze mingea și să o controleze sub presiune.

♦ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii efectuează driblinguri rapide și schimbă brusc direcția, accelerând după fiecare schimbare. Exercițiul ajută la dezvoltarea agilității și a controlului mingii.

♦ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să dribleze rapid și să execute un șut la poartă după un sprint scurt. Se pune accent pe tehnica șutului și pe forța aplicată.

• **Joc tactic (30 min):**

♦ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să recupereze mingea rapid și să organizeze un contraatac în cel mult 5 secunde. Accentul este pus pe viteza de tranziție și pe finalizarea rapidă.

♦ **Mini-meci 3 vs. 3 – Dribling reușit pentru punctaj:** În timpul mini-meciului, golurile sunt valabile doar dacă au fost marcate după un dribling reușit sau o schimbare de direcție.

• **Refacere (5 min):**

♦ **Exerciții de respirație și stretching:** Stretching ușor, concentrare pe relaxarea mușchilor și respirație profundă.

Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

• **Încălzire (15 min):**

◦ **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii efectuează sprinturi scurte, urmate de jogging, schimbând rapid ritmul.

◦ **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Rotiri ale gleznelor, genunchilor, mișcări de flexibilitate pentru brațe și trunchi.

◦ **Joc de încălzire – „Dribling rapid”:** Jucătorii formează două linii și pasează mingea rapid între ei, dar trebuie să dribleze rapid în timp ce se deplasează.

• **Tehnică individuală (40 min):**

♦ **Dribling sub presiune (trecerea de un adversar):** Jucătorii sunt împărțiți în perechi. Unul joacă rolul apărătorului, iar celălalt driblează. Apărătorul trebuie să încerce să împiedice driblingul sau să blocheze drumul fără a comite faulturi.

♦ **Șuturi din diverse unghiuri:** Jucătorii primesc pase din diferite colțuri ale terenului și trebuie să finalizeze cu șuturi la poartă. Exercițiul pune accent pe tehnica șutului și pe ajustarea unghiurilor de finalizare.

♦ **Dribling și șut în mișcare:** Jucătorii driblează mingea pe o distanță scurtă, apoi execută un șut rapid, punând accent pe forță și precizie.

• **Joc tactic (30 min):**

♦ **Mini-meci 3 vs. 3 – Dribling sub presiune:** În mini-meci, fiecare echipă trebuie să apere și să atace, dar punctele sunt acordate doar dacă un jucător reușește un dribling corect sub presiune.

♦ **Exercițiu de recuperare rapidă și șut:** După fiecare recuperare a mingii, echipa trebuie să finalizeze

rapid cu un șut la poartă, punând accent pe rapiditatea reacției și pe deciziile rapide.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching și respirație adâncă:** Stretching ușor pentru relaxarea mușchilor și exerciții de respirație profundă.

Antrenament 3: Dribling rapid, șuturi de viteză și jocuri de echipă

- **Încălzire (15 min):**

- **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii fac un jogging ușor, urmat de sprinturi scurte și schimbări rapide de direcție.

- **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Mișcări de rotație a gleznelor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.

- **Joc de încălzire – „Mingea pe traseu”:** Jucătorii formează echipe mici și trebuie să parcurgă un traseu cu mingea, driblând și evitând obstacolele.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling rapid cu schimbare de direcție:** Jucătorii trebuie să dribleze rapid și să efectueze schimbări de direcție de fiecare dată când este semnalizat. Scopul este de a crește agilitatea și de a îmbunătăți controlul mingii.

- ◆ **Șut de viteză:** Jucătorii trebuie să facă un sprint scurt și să execute un șut puternic la poartă. Accentul este pe forța șutului și pe execuția rapidă.

- ◆ **Dribling și șut din unghiuri diverse:** Jucătorii dribleză spre poartă din unghiuri diferite și trebuie să execute un șut rapid și puternic la fiecare pas.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Șuturi după dribling:** În timpul mini-meciului, fiecare echipă trebuie să efectueze un dribling reușit înainte de a încerca să marcheze. Punctele se acordă doar după un dribling reușit și un șut la poartă.

- ◆ **Exercițiu de finalizare rapidă:** Echipele recuperează mingea și trebuie să finalizeze în cel mai scurt timp posibil, după un dribling rapid și un șut.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching și respirație:** Stretching pentru mușchii picioarelor și relaxarea brațelor, urmat de exerciții de respirație profundă pentru relaxare.

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL

Antrenor:

PROF: CIUCA GEORGIAN -ALIN

Plan de pregătire:

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

Creșterea capacității anaerobe pentru Minihandbal (Inițiere Fete 6-10 ani)

Obiectiv: Dezvoltarea rezistenței pentru eforturi scurte și intense, necesare în momentele de sprinturi, accelerări și acțiuni rapide pe teren.

Metode de antrenament adaptate:

- **Sprinturi scurte cu pauze mici:** Exerciții de sprint pe distanțe scurte, urmate de pauze scurte, pentru a îmbunătăți capacitatea de a reacționa rapid și de a se recupera rapid între activitățile de pe teren.
 - **Jocuri de viteză:** Exerciții de alergare rapidă și schimbare de direcție, unde fetele trebuie să răspundă rapid și să își accelereze mișcările la semnalul antrenorului.
 - **Sărituri și mișcări rapide:** Exerciții de sărituri (ex: sărituri pe loc, sărituri pe o singură picior) care ajută la dezvoltarea rapidității și explozivității mișcărilor.
-

Dezvoltarea forței specifice pentru minihandbal

Obiectiv: Întărirea mușchilor esențiali pentru handbal, cum ar fi umerii, brațele, trunchiul și picioarele, contribuind astfel la stabilitate și dezvoltarea mișcărilor rapide.

Metode de antrenament adaptate:

- **Exerciții de forță cu greutate mici sau propria greutate:** Genuflexiuni, fandări și ridicări ale picioarelor folosind greutate mici sau doar greutatea corpului pentru a întări picioarele și brațele.
- **Exerciții de forță prin joc:** Jocuri care implică mișcări de apărare sau atac, cum ar fi ridicarea mingii sau aruncarea acesteia într-un coș, pentru a întări brațele și trunchiul. De exemplu, jocuri de tip „Aruncă și prinde” pentru a dezvolta forța brațelor.
- **Exerciții de stabilitate:** Exerciții pe un picior sau pe platforme instabile (ex: mingea de stabilitate), pentru a dezvolta echilibrul și controlul mișcărilor, esențiale în prevenirea accidentărilor și pentru a îmbunătăți coordonarea pe teren.

Octombrie:

Organizarea activitatii in vederea derulării proiectului de minihandbal „Dunărea Junior,,

Antrenament 1: Selecția sportivelor și evaluarea abilităților fizice

Obiectiv: Selecția sportivelor din rândul copiilor din clasele CP-IV și evaluarea abilităților de viteză, forță și îndemânare.

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție:** Fetele efectuează o alergare ușoară pe teren cu schimbări de ritm și direcție pentru a activa mușchii și a pregăti organismul pentru exercițiile ce urmează.
- **Exerciții de mobilitate și stretching activ:** Fetele fac rotații ale brațelor, fandări laterale și alte exerciții de flexibilitate pentru a pregăti articulațiile și musculatura.
- **Joc de încălzire – „Pase pe timp”:** Fetele se împart în echipe și trebuie să paseze într-un anumit interval de timp, îmbunătățind precizia și rapiditatea paselor.

2. Selecția sportivelor și testări (35 min):

- **Testare viteză:** Fetele vor efectua un test de viteză pe distanțe scurte (10-20 m) pentru a evalua rapiditatea.
- **Testare atletism:** Fetele vor efectua un test de aruncare a mingii de oină pentru a evalua forța și tehnica aruncării.
- **Testare forță picioare:** Fetele vor realiza săritura în lungime de pe loc pentru a măsura puterea și coordonarea picioarelor.

3. Refacere (5 min):

- **Stretching și respirație controlată:** Exerciții de stretching pentru relaxarea mușchilor și respirație pentru recuperare.

Antrenament 2: Măsurători antropometrice și jocuri de mișcare

Obiectiv: Realizarea măsurătorilor antropometrice și dezvoltarea abilităților de mișcare prin jocuri.

1. Măsurători antropometrice (70 min):

- Se vor realiza măsurători ale înălțimii, greutateii, anvergurii brațelor și lungimii palmei.
- Informațiile colectate vor fi înregistrate și analizate pentru a monitoriza progresul și dezvoltarea copiilor pe termen lung.

2. Jocuri de mișcare (10 min):

- **„Ziua și noaptea” (10 min):**

Se formează două echipe, una „ziua” și cealaltă „noaptea”. Când antrenorul strigă „ziua” sau „noaptea”, echipele respective trebuie să fugă spre linia de margine a terenului, iar cealaltă echipă

trebuie să le urmărească. Scopul este de a dezvolta agilitatea și reacția rapidă.

3. Refacere:

- În această secțiune nu este nevoie de o refacere specifică, deoarece activitățile de joc sunt deja suficient de ușoare pentru a nu induce oboseală extremă.

Antrenament 3: Viteză, rezistență și reacție rapidă

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei, rezistenței și reacției rapide la stimulii din joc.

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară și exerciții din școala alergării:** Fetele fac o alergare ușoară pe teren, urmată de exerciții de deplasare: alergare pe loc, alergare laterală, sprinturi scurte pentru a activa musculatura.
- **Exerciții de gimnastică:** Fete vor face exerciții de mobilitate, cum ar fi rotații de trunchi, genuflexiuni și sărituri pentru activarea articulațiilor.

2. Exerciții de viteză și rezistență (20 min):

- **Sprinturi cu minge:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag, pentru a îmbunătăți sprinturile și controlul mingii în mișcare.
- **Reacție rapidă la stimul:** Fetele vor face exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție, la semnalul antrenorului. Aceste exerciții dezvoltă rapiditatea și coordonarea mișcărilor.

3. Joc dinamic (20 min):

- **„Prinsul pe perechi” (20 min):**

Fetele sunt împărțite în perechi, iar o pereche încearcă să prindă un jucător. Cel prins adera la echipa care prinde până când toți jucătorii sunt prinși. Acest joc ajută la dezvoltarea reacțiilor rapide și a colaborării între jucători.

4. Refacere (5 min):

- **Stretching activ și respirație controlată (5 min):**

Stretching ușor pentru relaxarea mușchilor și exerciții de respirație pentru a ajuta fetele să își reducă ritmul cardiac și să se refacă rapid.

Saptamâna 2

Antrenament 1: Precizia paselor și sincronizarea echipei

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție.
- Exerciții de mobilitate și stretching activ (rotații ale brațelor, fandări laterale).
- Joc de încălzire: **„Pase pe timp”** – jucătorii trebuie să facă un număr de pase într-un timp limitat.
- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Pase în perechi:** Jucătorii trebuie să paseze corect de la diferite distanțe. Dacă greșesc, fac un exercițiu de corectare (ex: 3 sărituri pe loc).
 - ◆ **Pasă și alergare:** După fiecare pasă, jucătorul trebuie să alerge într-o zonă prestabilită.
 - ◆ **Exercițiu 3 vs. 1:** Trei jucători pasează în cerc, iar unul încearcă să intercepteze mingea.
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se pune accent pe precizia paselor și evitarea pierderii mingii.
 - ◆ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii învață să se miște fără minge pentru a primi pase mai ușor.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Respirație controlată și întinderi pentru relaxare.
-

Antrenament 2: Viteza de pasare și luarea deciziilor

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară, apoi sprinturi scurte.
 - Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling pe loc, jonglerii ușoare).
 - Joc de încălzire: „**Pasă și schimb de loc**” – după fiecare pasă, jucătorul schimbă rapid locul.
 - **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Pase rapide în grupuri de 4:** Jucătorii trebuie să paseze sub presiune, cu timp limitat.
 - ◆ **Pasă și finalizare:** După 3 pase consecutive, jucătorul trebuie să finalizeze cu o aruncare la poartă.
 - ◆ **Joc 2 vs. 2 cu pasator neutru:** Un jucător în mijloc ajută echipele să mențină posesia mingii.
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar după un număr minim de pase corecte.
 - ◆ **Atac organizat:** Exercițiu de menținere a mingii în jumătatea adversă fără pierderi.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching static și exerciții de respirație.
-

Antrenament 3: Dezvoltarea inteligenței de joc și a paselor sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu minge, fiecare jucător își controlează propria minge.
 - Exerciții de mobilitate (genuflexiuni, balansări ale picioarelor).
 - Joc de încălzire: „**Pase și reacție**” – jucătorii pasează și trebuie să reacționeze la comanda antrenorului (ex: schimbă direcția, schimbă partenerul).
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Pase cu un singur contact:** Jucătorii pasează rapid fără să țină mingea mai mult de o secundă.

- ◆ **Pasă în unghiuri dificile:** Jucătorii trebuie să paseze în lateral sau în spate pentru a menține posesia.
- ◆ **Pase și marcaj:** Un jucător pasează în pereche, iar un al treilea încearcă să blocheze pasul.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar dacă echipa pasează de cel puțin 5 ori înainte de finalizare.
 - ◆ **Atac și apărare:** O echipă pasează rapid, cealaltă încearcă să recupereze mingea fără a face fault.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Exerciții ușoare de stretching și relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu schimbări de ritm.
 - Exerciții de mobilitate: rotații ale trunchiului, fandări laterale.
 - Joc de încălzire: „**Ținte mobile**” – jucătorii pasează și aruncă la un con țintă.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Aruncare de bază:** Exersarea aruncării corecte din poziție statică.
 - ◆ **Aruncare în mișcare:** Dribling + aruncare la poartă.
 - ◆ **Exercițiu de precizie:** Jucătorii trag la colțurile porții pentru a îmbunătăți acuratețea.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Poziționare în atac:** Jucătorii învață cum să creeze spații pentru a primi mingea și arunca.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din poziții bine pregătite.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și respirație controlată.

Antrenament 2: Aruncare rapidă și decizii sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu sărituri laterale.
 - Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling între jaloane).
 - Joc de încălzire: „**Pasă și șut**” – jucătorii pasează și trag la poartă din prima.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Aruncare rapidă:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după o pasă.
 - ◆ **Șut sub presiune:** Apărătorii încearcă să blocheze unghiurile de șut.
 - ◆ **Finalizare după fente:** Jucătorii simulează un dribling înainte de a arunca.
- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Exercițiu de contraatac:** Echipa trebuie să finalizeze rapid în 2-3 pase.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate în mai puțin de 5 secunde după primirea mingii.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Relaxare prin exerciții ușoare de mobilitate.
-

Antrenament 3: Poziționare și finalizare eficientă

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare progresivă cu schimbări de direcție.
 - Exerciții de mobilitate și forță (ex: genuflexiuni, fandări cu balans).
 - Joc de încălzire: „Găsește spațiul” – jucătorii trebuie să se poziționeze corect pentru a primi mingea.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii trebuie să se miște fără minge pentru a crea oportunități de șut.
 - ◆ **Aruncare după pasă lungă:** Dezvoltarea preciziei după o pasă venită de la distanță.
 - ◆ **Finalizare din diferite unghiuri:** Jucătorii trag la poartă din lateral, frontal și după pivotare.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Joc de poziționare în atac:** Echipa trebuie să mențină formația și să creeze unghiuri favorabile.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile obținute după o pasă decisivă.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu schimbări de direcție.
 - Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
 - **Joc de încălzire: „Fură mingea”** – doi jucători încearcă să intercepteze pasele unei perechi care pasează rapid.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Exercițiu de blocaj:** Jucătorii încearcă să intercepteze pasele adversarului, exersând poziționarea corectă.
 - ◆ **Recuperare după pasă greșită:** Jucătorii trebuie să reacționeze rapid la pase ratate și să recupereze mingea.

◆ **Exercițiu de 2 vs. 1:** Un atacant încearcă să paseze unui coleg, în timp ce un apărător încearcă să blocheze sau să intercepteze mingea.

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Meci 3 vs. 3 cu reguli speciale:** Echipele trebuie să recupereze mingea într-un anumit timp pentru a avea dreptul să atace.

◆ **Exercițiu de apărare activă:** Echipa fără minge trebuie să blocheze orice pasă timp de 10 secunde.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.

◦ Exerciții de coordonare (ex: mers pe vârfuri, schimbări rapide de direcție).

◦ **Joc de încălzire: „Pasă și recuperează”** – un jucător pasează mingea, apoi trebuie să recupereze rapid o a doua minge aflată în apropiere.

• **Tehnică individuală (40 min):**

◆ **Exercițiu de presiune pe pasă:** Jucătorii trebuie să paseze rapid, în timp ce un apărător încearcă să blocheze.

◆ **Apărare om la om:** Jucătorii exersează blocajul și poziționarea corectă față de adversar.

◆ **Pase sub presiune:** Jucătorii trebuie să paseze rapid, fiind presați de un adversar care încearcă să intercepteze.

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar dacă echipa reușește să recupereze mingea de două ori înainte de a marca.

◆ **Joc de tranziție apărare-atac:** O echipă trebuie să își apere spațiul timp de 5 secunde înainte să declanșeze un atac rapid.

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Interceptie și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

◦ **Joc de încălzire: „Lupta pentru minge”** – doi jucători trebuie să câștige mingea într-un spațiu restrâns,

respectând regulile de fair-play.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Blocarea paselor:** Jucătorii trebuie să anticipeze și să blocheze direcția de pasă a adversarului.

- ◆ **Exercițiu de interceptie:** Un apărător încearcă să anticipeze și să intercepteze mingea dintre doi pasatori.

- ◆ **Pase rapide în superioritate numerică:** Exercițiu 3 vs. 2, în care echipa în atac trebuie să paseze rapid pentru a marca.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus echipelor care recuperează mingea și finalizează în mai puțin de 5 secunde.

- ◆ **Joc de apărare compactă:** Echipa apărătoare trebuie să blocheze toate pasele adversarului fără a face fault.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Noiembrie 2024

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Precizia paselor și luarea deciziilor rapide

Obiectiv: Dezvoltarea preciziei paselor și a vitezei de reacție în fața presiunii

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm
- Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări laterale)
- **Joc de încălzire: „Pase contra cronometru”** – echipele trebuie să facă un număr maxim de pase într-un timp limitat

• Tehnică individuală (40 min):

- ◆ **Pase în perechi cu obiectiv** – jucătoarele trebuie să facă un număr de pase fără greșală, în timp ce se deplasează

◆ **Joc de pase sub presiune** – grup de 4 jucătoare pasează în cerc, în timp ce o adversară încearcă să intercepteze mingea

◆ **Exercițiu de poziționare pentru pasă** – jucătoarele exersează mișcarea fără minge pentru a se poziționa corect înainte de a primi o pasă

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – echipa trebuie să realizeze minimum 5 pase înainte de a putea marca

◆ **Joc de pasare cu presiune** – echipa în atac trebuie să păstreze posesia mingii în fața unei apărări active

• **Refacere (5 min):**

◆ **Stretching și exerciții de respirație**

◆ **Relaxare cu mingi (jonglare, pase ușoare)**

Antrenament 2: Viteză și precizie în pasare

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei de pasare și a capacității de a juca sub presiune

• **Încălzire (15 min):**

◦ **Alergare ușoară cu opriri bruște și schimbări de direcție**

◦ **Exerciții de coordonare (mers pe linie, sărituri laterale)**

◦ **Joc de încălzire: „Pase pe echipe”** – două echipe încearcă să mențină posesia mai mult timp decât cealaltă

• **Tehnică individuală (40 min):**

◆ **Pase cu schimbare de poziție** – jucătoarele pasează și se mișcă pentru a primi o nouă pasă

◆ **Joc de pase sub presiune** – echipele trebuie să paseze rapid pentru a evita pierderea mingii în fața unui adversar activ

◆ **Exercițiu de pase din alergare** – jucătoarele pasează fără să se oprească, exersând fluiditatea jocului

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Mini-meci 4 vs. 4** – echipele primesc puncte suplimentare pentru pase rapide și precise

◆ **Joc de contraatac cu pasare rapidă** – echipele trebuie să facă trei pase rapide înainte de a încerca să finalizeze

• **Refacere (5 min):**

◆ **Stretching activ și exerciții de respirație**

◆ Exerciții de coordonare cu mingea (pase ușoare în perechi)

Antrenament 3: Poziționare și menținerea posesiei

Obiectiv: Învățarea poziționării corecte și dezvoltarea paselor rapide pentru menținerea posesiei

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm și opriri
- Exerciții de echilibru și mobilitate (sărituri pe un picior, fandări)
- **Joc de încălzire: „Pase în cerc”** – echipele trebuie să paseze rapid în jurul unui apărător care încearcă să intercepteze

• Tehnică individuală (40 min):

◆ **Exercițiu de pase pe teren redus** – jucătoarele trebuie să paseze rapid într-un spațiu mic pentru a evita pierderea mingii

◆ **Poziționare în atac** – fetele învață să se miște pentru a primi pase în zone libere

◆ **Pase cu schimbare de direcție** – după fiecare pasă, jucătoarea trebuie să schimbe direcția pentru a primi o nouă pasă

• Joc tactic (30 min):

◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – echipele primesc puncte suplimentare dacă pasează eficient înainte de a marca

◆ **Joc cu pasare forțată** – jucătoarele trebuie să paseze de cel puțin 5 ori înainte de a putea trage la poartă

• Refacere (5 min):

◆ **Stretching activ și exerciții de relaxare**

◆ **Exerciții de coordonare și control al mingii**

Săptămâna 2

Antrenament 1: Viteză și reacție rapidă

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție.
- Exerciții de mobilitate și stretching activ (rotații ale brațelor, fandări laterale).
- **Joc de încălzire: „Reacție rapidă”** – jucătorii aleargă în cerc și la semnal trebuie să schimbe direcția sau să accelereze.

• Tehnică individuală (40 min):

◆ **Exercițiu de pase sub presiune:** Jucătorii trebuie să paseze rapid într-un spațiu restrâns, sub

presiunea unui adversar.

◆ **Dribling cu schimbări rapide de direcție:** Conducerea mingii printr-un traseu cu jaloane, cu opriri și schimbări bruște de direcție.

◆ **Finalizare rapidă:** Jucătorii trebuie să primească mingea, să facă un dribling scurt și să arunce la poartă într-un timp limitat.

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Joc 3 vs. 3 cu reguli speciale:** Echipele trebuie să finalizeze într-un timp scurt după recuperarea mingii.

◆ **Exercițiu de tranziție apărare-atac:** Jucătorii trebuie să recupereze rapid mingea și să declanșeze un contraatac.

• **Refacere (5 min):**

◆ Exerciții de stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Decizii rapide și coordonare

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare progresivă combinată cu schimbări de direcție.

◦ Exerciții de mobilitate articulară și activare musculară.

◦ **Joc de încălzire: „Pasă și schimb de loc”** – după fiecare pasă, jucătorii trebuie să își schimbe poziția rapid.

• **Tehnică individuală (40 min):**

◆ **Pase dinamice:** Jucătorii fac pase în mișcare, schimbând poziția după fiecare pasă.

◆ **Dribling cu reacție:** Jucătorii trebuie să își schimbe direcția de dribling la comanda antrenorului.

◆ **Finalizare după pivotare:** Jucătorii primesc mingea, fac o pivotare rapidă și aruncă la poartă.

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Meci 3 vs. 3 cu constrângeri:** Se poate pasa doar după o schimbare de direcție.

◆ **Joc de recuperare și atac rapid:** O echipă încearcă să recupereze mingea și să marcheze într-un timp limitat.

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte.

- Exerciții de coordonare și mobilitate.
- **Joc de încălzire: „Urmează liderul”** – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Exercițiu de marcaj:** Jucătorii trebuie să își urmărească adversarul și să reacționeze rapid la schimbările de direcție.
 - ◆ **Contraatac 2 vs. 1:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după un contraatac.
 - ◆ **Exercițiu de pase rapide:** Jucătorii pasează rapid pentru a evita interceptarea adversarului.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru echipele care marchează dintr-un contraatac rapid.
 - ◆ **Joc de apărare:** Echipa în apărare trebuie să mențină poziția și să recupereze mingea într-un timp scurt.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și exerciții de respirație controlată.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Viteză de reacție și precizie la aruncare

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei de reacție la pasă și a preciziei în aruncare, dezvoltarea rezistenței

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară cu schimbări de direcție (5 min):**
Fetele aleargă pe teren și schimbă direcția la fiecare semnal. Se concentrează pe agilitate și reacție rapidă.
- **Exerciții de coordonare cu mingea (5 min):**
Fetele pasează rapid între ele și controlează mingea în dribling, schimbând direcția de mai multe ori.
- **Joc de încălzire: „Pase și mișcare rapidă” (5 min):**
În acest joc, fetele trebuie să paseze rapid între ele și să se deplaseze continuu pe teren pentru a crea opțiuni de pasare.

2. Exerciții de viteză de reacție la pasă (25 min):

- **Exercițiu „Pasă rapidă și schimb de direcție” (10 min):**
Două fete pasează rapid între ele, iar la fiecare pasă, jucătoarea care primește mingea trebuie să schimbe rapid direcția și să paseze înapoi. Acest exercițiu dezvoltă reacția rapidă la pasă și coordonarea.
- **Testul „Viteză de reacție la pasă” (5 min):**

Fetele formează două echipe, iar una pasează rapid pe o distanță scurtă, iar cealaltă echipă trebuie să ajungă și să prindă mingea cât mai repede posibil, urmând să paseze mai departe.

- **Aruncări pe poartă sub presiune (10 min):**

Fetele se află la marginea terenului și trebuie să arunce pe poartă cât mai rapid după ce primesc mingea. După fiecare aruncare, trebuie să se întoarcă și să se pregătească rapid pentru următoarea pasă.

3. Exerciții de rezistență (20 min):

- **Sprinturi și dribling (10 min):**

Fetele fac sprinturi pe distanțe scurte (10-15 metri), iar la fiecare oprire, trebuie să dribleze mingea în jurul unor conuri. Se pune accent pe viteză și control al mingii.

- **Exercițiu de „Alergare cu schimburi de direcție” (10 min):**

Fetele se aliniază la linia de start și trebuie să alerge spre un punct marcat de un con, să facă o schimbare rapidă de direcție și să revină la start. Exercițiul este repetat de mai multe ori pentru a îmbunătăți rezistența și agilitatea.

4. Refacere (5 min):

- **Stretching activ și exerciții de respirație controlată:**

Stretching pentru brațe, picioare și trunchi, urmat de exerciții de respirație pentru relaxare.

Antrenament 2: Precizie la aruncare și rezistență în atac

Obiectiv: Creșterea preciziei la aruncare și îmbunătățirea rezistenței în situațiile de atac

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară și schimburi de direcție (5 min):**

Alergare ușoară și schimbări de direcție pentru a activa mușchii și a pregăti corpul pentru exerciții intense.

- **Exerciții de control al mingii (5 min):**

Fetele pasează și driblează între ele într-un spațiu restrâns, concentrându-se pe controlul mingii și mișcările rapide.

- **Joc de încălzire: „Pase și finalizare rapidă” (5 min):**

Fetele pasează rapid între ele și finalizează cu un șut pe poartă după fiecare pasă.

2. Exerciții de precizie la aruncare (25 min):

- **Aruncări în mișcare (10 min):**

Fetele se mișcă și trebuie să finalizeze cu un șut pe poartă din diferite unghiuri, fără a se opri. Scopul este să îmbunătățească precizia și viteza în finalizare.

- **Aruncări cu obstacole (10 min):**

Se pun conuri sau jaloane pentru a crea un obstacol în calea șutului. Fetele trebuie să dribleze și să finalizeze în fața acestor obstacole, exersând precizia aruncărilor din unghiuri dificile.

- **Exercițiu de „Aruncări sub presiune” (5 min):**

Fetele trebuie să arunce pe poartă după o perioadă de alergare sau dribling, fără a avea timp să se pregătească complet pentru aruncare. Acesta ajută la creșterea preciziei sub presiune.

3. Exerciții de rezistență (20 min):

- **Sărituri și sprinturi (10 min):**

Fetele fac sărituri de pe loc, urmate de sprinturi scurte. După fiecare sprint, trebuie să se oprească rapid și să se pregătească pentru următorul exercițiu.

- **Exercițiu „Dribling cu schimbări de direcție și sprint” (10 min):**

Fetele driblează mingea pe teren, schimbă direcția și apoi fac sprinturi pe distanțe scurte. Aceste exerciții ajută la creșterea rezistenței și a vitezei de reacție.

4. Refacere (5 min):

- **Stretching și respirație:**

Stretching pentru picioare, brațe și trunchi, urmat de exerciții de respirație pentru relaxare.

Antrenament 3: Testarea abilităților individuale și creșterea rezistenței fizice

Obiectiv: Testarea abilităților individuale de viteză și precizie, creșterea rezistenței fizice generale

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare cu schimbări de direcție și dribling (5 min):**

Fetele aleargă și fac schimbări de direcție, integrând driblingul în exercițiu.

- **Exerciții de coordonare cu mingea (5 min):**

Fetele fac exerciții de pase rapide între ele, cu schimbări rapide de direcție și viteză de reacție.

- **Joc de încălzire: „Ștafeta cu pase și dribling” (5 min):**

Fetele formează echipe și se întrec într-o ștafetă în care trebuie să paseze rapid și să dribleze în jurul unor conuri, având ca scop îmbunătățirea vitezei de reacție.

2. Testarea abilităților individuale (25 min):

- **Testul „Viteză de reacție la pasă” (10 min):**

Fetele pasează rapid între ele, iar jucătoarea care primește mingea trebuie să reacționeze imediat, schimbând direcția și pasând înapoi.

- **Testul „Precizie la aruncare” (10 min):**

Fetele se află la marginea terenului și trebuie să arunce la țintă, încercând să prindă mingea în coșuri

mici plasate în diverse colțuri ale porții.

- **Testul „Aruncare sub presiune” (5 min):**

Fetele trebuie să arunce pe poartă după o perioadă de alergare rapidă, fără a avea timp să se pregătească.

3. Exerciții de rezistență (20 min):

- **Exercițiu de sprinturi cu dribling (10 min):**

Fetele fac sprinturi pe distanțe scurte și driblează mingea în jurul unor conuri. După fiecare sprint, se opresc și schimbă direcția rapid.

- **Exercițiu de rezistență cu conuri și pase (10 min):**

Fetele driblează în jurul conurilor și pasează rapid între ele. După fiecare pasă, trebuie să revină la conuri pentru a continua exercițiul.

4. Refacere (5 min):

- **Stretching și respirație:**

Stretching pentru picioare, brațe și trunchi, urmat de exerciții de respirație pentru relaxare.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Tactică ofensivă și tranziții rapide

Obiectiv: Perfecționarea tacticii de atac și creșterea vitezei de tranziție defensivă-ofensivă.

1. Încălzire (15 min):

- **Exerciții de mobilitate dinamică (5 min):**

Fetele fac exerciții de mobilitate: rotiri de brațe, genuflexiuni, sărituri, etc., pentru a activa articulațiile și musculatura.

- **Jocuri scurte (3 vs 3 pe spații reduse) (10 min):**

Fetele joacă un joc pe o porțiune mică de teren (spațiu restrâns) pentru a activa echipele și a pune accent pe reacțiile rapide și controlul mingii.

2. Partea principală (50 min):

- **Exercițiu de tranziție ofensivă (15 min):**

Fetele formează două echipe (6 vs 4). Scopul este de a recupera mingea rapid și de a tranziționa într-un atac, încercând să înscrie pe poarta adversă. Se pune accent pe reacție rapidă și luarea deciziilor corecte sub presiune.

- **Jocuri tactice (4 vs 4) (15 min):**

În acest exercițiu, echipele de 4 jucătoare trebuie să paseze rapid și să încerce să finalizeze. Se va pune accent pe circulația rapidă a mingii, alegerea momentului corect pentru a închide un atac și a lua decizia finală.

- **Sprinturi explozive pe distanțe scurte (10 min):**

Fetele fac 8 sprinturi de 20 de metri, la 90% din capacitatea lor maximă, cu 30 de secunde pauză între ele. Aceste sprinturi ajută la îmbunătățirea vitezei și a reacțiilor rapide în timpul jocului.

3. Revenire (10 min):

- **Stretching activ și exerciții de respirație (10 min):**

Stretching pentru picioare, brațe și trunchi, urmat de câteva exerciții de respirație pentru relaxare.

Antrenament 2: Apărare și tranziții rapide

Obiectiv: Îmbunătățirea reacțiilor defensive și tranziția rapidă din apărare în atac.

1. Încălzire (15 min):

- **Exerciții de mobilitate dinamică (5 min):**

Mobilitate generală pentru a activa mușchii: cercuri cu brațele, sărituri laterale, genuflexiuni și rotații ale trunchiului.

- **Jocuri scurte (3 vs 3 pe spații mici) (10 min):**

Fetele joacă un joc rapid pe o zonă mică de teren, concentrându-se pe schimbarea direcției și pătrunderea rapidă în apărare.

2. Partea principală (50 min):

- **Exercițiu de tranziție din apărare în atac (15 min):**

Fetele formează două echipe și se joacă un joc în care, după o recuperare rapidă, echipa în apărare trebuie să atace rapid și să încerce să înscrie în maxim 5 secunde. Se pune accent pe tranziția rapidă din apărare în atac.

- **Exercițiu de apărare și blocaje (15 min):**

Jucătoarele formează echipe și se concentrează pe apărarea în fața unei echipe care încearcă să înscrie. Se încurajează blocajele și intervențiile rapide, urmate de un contraatac rapid.

- **Sprinturi explozive și schimbări de direcție (10 min):**

Fetele fac sprinturi pe distanțe scurte (15-20 metri) și, la semnal, trebuie să schimbe direcția și să dribbleze mingea. Aceste exerciții dezvoltă agilitatea și viteza de reacție.

3. Revenire (10 min):

- **Stretching activ și exerciții de respirație (10 min):**

Stretching pentru relaxarea mușchilor, urmat de exerciții de respirație pentru a ajuta la revenirea după efortul fizic.

Antrenament 3: Jocuri tactice și rezistență în condiții de presiune

Obiectiv: Îmbunătățirea capacității de decizie sub presiune și rezistența fizică.

1. Încălzire (15 min):

- **Exerciții de mobilitate dinamică (5 min):**

Activare generală a corpului prin rotații, sărituri, și mobilizare a articulațiilor.

- **Jocuri scurte (3 vs 3 pe spații mici) (10 min):**

Fetele se împart în echipe mici și joacă pe o porțiune mică de teren. Scopul este de a îmbunătăți reacțiile și circulația rapidă a mingii.

2. Partea principală (50 min):

- **Joc tactic: „Atac în superioritate” (15 min):**

Fetele joacă un joc 4 vs 3, în care echipa cu mai multe jucătoare trebuie să aplice presiune pe echipa adversă și să încerce să înscrie. Scopul este să aplice strategii de atac în superioritate numerică și să finalizeze eficient.

- **Exercițiu de tranziție și finalizare rapidă (15 min):**

După o apărare reușită, echipele trebuie să finalizeze rapid în atac. Se pune accent pe tranziția rapidă și deciziile rapide privind finalizarea.

- **Exercițiu de rezistență (Sprinturi și schimbări de direcție) (10 min):**

Sprinturi scurte de 20 de metri urmate de schimbări rapide de direcție. Fetele trebuie să se miște rapid și să răspundă prompt la schimbările de direcție impuse de antrenor.

3. Revenire (10 min):

- **Stretching și respirație (10 min):**

Stretching pentru relaxarea mușchilor și exerciții de respirație controlată pentru a ajuta fetele să își recupereze ritmul cardiac și să își reducă tensiunea musculară.

Decembrie 2024

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

Saptamana 1

Antrenament 1: Dribling și controlul mingii

Obiectiv: Îmbunătățirea controlului mingii, coordonării și reacției rapide

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție și opriri bruște
- Exerciții de mobilitate (cercuri cu brațele, fandări, balansări)
- **Joc de încălzire:** „Ferește obstacolele” – jucătoarele dribblează printre conuri fără să le atingă

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling în slalom** – fetele trebuie să conducă mingea printr-un traseu de conuri cât mai rapid
- ◆ **Dribling cu presiune** – un jucător dribblează, iar altul încearcă să-i blocheze înaintarea
- ◆ **Exercițiu de prindere și pasare în mișcare** – jucătoarele pasează în alergare, fără oprire

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – accent pe păstrarea mingii și evitarea pierderilor
- ◆ **Joc de dribling** – jucătoarele trebuie să păstreze controlul mingii și să nu fie deposedate

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching activ** (rotiri de trunchi, întinderi pentru picioare)
 - ◆ **Exerciții de respirație controlată**
-
-

Antrenament 2: Pase și poziționare pe teren

Obiectiv: Dezvoltarea preciziei la pasare și a poziționării corecte în teren

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm și opriri
- Exerciții de echilibru și coordonare (mers pe linie, sărituri laterale)
- **Joc de încălzire:** „Cine pasează mai repede?” – jucătoarele trebuie să facă un număr cât mai mare de pase într-un timp scurt

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Pase în perechi cu diferite tipuri de prindere** – la piept, lateral, din săritură
- ◆ **Pase sub presiune** – jucătoarele pasează rapid în fața unui adversar care încearcă să intercepteze mingea

◆ **Poziționare în atac** – jucătoarele exersează mișcarea fără minge pentru a primi pase în spațiu liber

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – puncte bonus pentru echipele care fac mai mult de 5 pase consecutive fără greșeală

◆ **Joc cu obiectiv:** echipa care pasează mai mult fără să piardă mingea câștigă

• **Refacere (5 min):**

◆ **Stretching și exerciții de respirație**

◆ **Exerciții de relaxare cu mingea (jonglare ușoară, pase fără efort)**

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

Obiectiv: Îmbunătățirea reacției defensive și a vitezei de tranziție spre atac

• **Încălzire (15 min):**

◦ **Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte**

◦ **Exerciții de coordonare și mobilitate**

◦ **Joc de încălzire:** „Urmează liderul” – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită

• **Tehnică individuală (40 min):**

◆ **Exercițiu de marcaj** – jucătoarele trebuie să își urmărească adversarul și să reacționeze rapid la schimbările de direcție

◆ **Contraatac 2 vs. 1** – jucătoarele trebuie să finalizeze repede după un contraatac

◆ **Exercițiu de pase rapide** – jucătoarele pasează rapid pentru a evita interceptarea adversarului

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – puncte bonus pentru echipele care marchează dintr-un contraatac rapid

◆ **Joc de apărare** – echipa în apărare trebuie să mențină poziția și să recupereze mingea într-un timp scurt

• **Refacere (5 min):**

◆ **Stretching și exerciții de respirație controlată**

◆ **Exerciții de coordonare cu mingi (pase cu schimbare de poziție, prindere cu o singură mână)**

• **Refacere (5 min):**

◆ **Stretching și exerciții de respirație**

◆ **Exerciții de relaxare cu mingea (jonglare ușoară, pase fără efort)**

Săptămâna 2

Antrenament 1: Aruncări la poartă cu obstacole

Obiectiv: Îmbunătățirea preciziei aruncărilor și a controlului mingii în fața obstacolelor

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu mingea, schimbări de ritm și opriri bruște
- Exerciții de mobilitate și stretching dinamic
- **Joc de încălzire: „Driblează printre conuri”** – fiecare jucătoare trebuie să evite obstacolele înainte de a pasa

- **Exerciții de aruncare cu obstacole (35 min):**

- ◆ **Aruncări din diferite unghiuri, cu conuri ca obstacole** – jucătoarele trebuie să găsească cele mai bune unghiuri de tragere
- ◆ **Aruncări după o mișcare de evitare** – trecerea unui con/apărător și finalizarea acțiunii cu aruncare
- ◆ **Aruncări sub presiune** – două jucătoare pasează rapid, iar una trebuie să arunce la poartă în fața unui apărător pasiv

- **Joc tactic: Finalizare în situații reale (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – echipele trebuie să finalizeze fiecare atac în maximum 5 pase
- ◆ **Joc de poziționare pentru finalizare** – jucătoarele trebuie să se miște corect pentru a ajunge într-o poziție bună de aruncare

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching activ și exerciții de respirație**
-

Antrenament 2: Aruncări în mișcare și din alergare

Obiectiv: Îmbunătățirea tehnicii de finalizare în viteză

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție
- Exerciții de coordonare cu mingea (pase rapide, prinderi din mers)
- **Joc de încălzire: „Ștafeta cu pase și finalizare”** – echipele trebuie să paseze și să finalizeze cât mai repede

- **Exerciții de finalizare din alergare (35 min):**

- ◆ **Aruncări după dribling** – jucătoarele trebuie să conducă mingea și să finalizeze fără oprire

- ◆ **Aruncări în săritură** – exersarea aruncărilor peste un obstacol sau un apărător pasiv
 - ◆ **Exercițiu de aruncări combinate** – jucătoarele alternează între aruncări din alergare și aruncări în săritură
 - **Joc tactic: Aplicarea în situații de joc (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 4 vs. 4** – echipele primesc puncte suplimentare pentru golurile marcate din alergare
 - ◆ **Contraatac rapid** – fiecare echipă trebuie să finalizeze un atac într-un număr limitat de secunde
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ **Stretching activ și respirație controlată**
-

Antrenament 3: Luarea deciziilor rapide la finalizare

Obiectiv: Creșterea vitezei de reacție și preciziei în fața apărătorilor

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu opriri și accelerări
 - Exerciții de agilitate (schimbări rapide de direcție, sărituri laterale)
 - **Joc de încălzire: „Pasă și aruncare”** – jucătoarele trebuie să paseze de mai multe ori înainte de a finaliza
- **Exerciții de aruncare sub presiune (35 min):**
 - ◆ **Aruncări 1 vs. 1** – fiecare jucătoare trebuie să învingă un apărător înainte de a finaliza
 - ◆ **Aruncări cu decizii rapide** – antrenorul indică direcția în care trebuie să tragă în ultimul moment
 - ◆ **Exercițiu de aruncări după combinații de pase** – echipele pasează rapid și finalizează din mișcare
- **Joc tactic: Adaptare la situații de joc (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – puncte bonus pentru echipele care finalizează rapid și eficient
 - ◆ **Exercițiu de tranziție atac-apărare** – echipele trebuie să treacă rapid de la apărare la atac și să finalizeze în câteva secunde
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ **Stretching ușor și exerciții de relaxare**

Săptămâna 3

Antrenament 1: Dribling rapid și șuturi din mișcare

• Încălzire (15 min):

- **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii alerge ușor și efectuează schimbări rapide de ritm (sprinturi scurte urmate de jogging).
- **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Mișcări de mobilitate pentru articulații (rotiri ale gleznelor, genunchilor, umerilor), stretching dinamic.
- **Joc de încălzire – „Dribling contra cronometru”:** Jucătorii trebuie să parcurgă un traseu cu mingea (poate include obstacole sau schimbări de direcție) într-un timp limitat. Fiecare jucător trebuie să dribleze și să finalizeze un șut la poartă.

• Tehnică individuală (40 min): ♦

Dribling cu opoziție: Jucătorii formează perechi, unul driblează, iar celălalt încearcă să oprească mingea sau să le blocheze calea fără a comite faulturi. Scopul este să învețe să protejeze mingea și să o controleze sub presiune.

♦ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii efectuează driblinguri rapide și schimbă brusc direcția, accelerând după fiecare schimbare. Exercițiul ajută la dezvoltarea agilității și a controlului mingii.

♦ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să dribleze rapid și să execute un șut la poartă după un sprint scurt. Se pune accent pe tehnica șutului și pe forța aplicată.

• Joc tactic (30 min):

♦ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să recupereze mingea rapid și să organizeze un contraatac în cel mult 5 secunde. Accentul este pus pe viteza de tranziție și pe finalizarea rapidă.

♦ **Mini-meci 3 vs. 3 – Dribling reușit pentru punctaj:** În timpul mini-meciului, golurile sunt valabile doar dacă au fost marcate după un dribling reușit sau o schimbare de direcție.

• Refacere (5 min):

♦ **Exerciții de respirație și stretching:** Stretching ușor, concentrare pe relaxarea mușchilor și respirație profundă.

Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

• Încălzire (15 min):

- **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii efectuează sprinturi scurte, urmate de jogging, schimbând rapid ritmul.
- **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Rotiri ale gleznelor, genunchilor, mișcări de flexibilitate pentru brațe și trunchi.
- **Joc de încălzire – „Dribling rapid”:** Jucătorii formează două linii și pasează mingea rapid între ei, dar

trebuie să dribleze rapid în timp ce se deplasează.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling sub presiune (trecerea de un adversar):** Jucătorii sunt împărțiți în perechi. Unul joacă rolul apărătorului, iar celălalt driblează. Apărătorul trebuie să încerce să împiedice driblingul sau să blocheze drumul fără a comite faulturi.

- ◆ **Șuturi din diverse unghiuri:** Jucătorii primesc pase din diferite colțuri ale terenului și trebuie să finalizeze cu șuturi la poartă. Exercițiul pune accent pe tehnica șutului și pe ajustarea unghiurilor de finalizare.

- ◆ **Dribling și șut în mișcare:** Jucătorii driblează mingea pe o distanță scurtă, apoi execută un șut rapid, punând accent pe forță și precizie.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Dribling sub presiune:** În mini-meci, fiecare echipă trebuie să apere și să atace, dar punctele sunt acordate doar dacă un jucător reușește un dribling corect sub presiune.

- ◆ **Exercițiu de recuperare rapidă și șut:** După fiecare recuperare a mingii, echipa trebuie să finalizeze rapid cu un șut la poartă, punând accent pe rapiditatea reacției și pe deciziile rapide.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching și respirație adâncă:** Stretching ușor pentru relaxarea mușchilor și exerciții de respirație profundă.

Antrenament 3: Dribling rapid, șuturi de viteză și jocuri de echipă

- **Încălzire (15 min):**

- **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii fac un jogging ușor, urmat de sprinturi scurte și schimbări rapide de direcție.

- **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Mișcări de rotație a gleznelor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.

- **Joc de încălzire – „Mingea pe traseu”:** Jucătorii formează echipe mici și trebuie să parcurgă un traseu cu mingea, driblând și evitând obstacolele.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling rapid cu schimbare de direcție:** Jucătorii trebuie să dribleze rapid și să efectueze schimbări de direcție de fiecare dată când este semnalizat. Scopul este de a crește agilitatea și de a îmbunătăți controlul mingii.

- ◆ **Șut de viteză:** Jucătorii trebuie să facă un sprint scurt și să execute un șut puternic la poartă. Accentul este pe forța șutului și pe execuția rapidă.

- ◆ **Dribling și șut din unghiuri diverse:** Jucătorii driblează spre poartă din unghiuri diferite și trebuie să

execute un șut rapid și puternic la fiecare pas.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Șuturi după dribling:** În timpul mini-meciului, fiecare echipă trebuie să efectueze un dribling reușit înainte de a încerca să marcheze. Punctele se acordă doar după un dribling reușit și un șut la poartă.

- ◆ **Exercițiu de finalizare rapidă:** Echipele recuperează mingea și trebuie să finalizeze în cel mai scurt timp posibil, după un dribling rapid și un șut.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching și respirație:** Stretching pentru mușchii picioarelor și relaxarea brațelor, urmat de exerciții de respirație profundă pentru relaxare.

Ianuarie 2025

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Viteză și reacție rapidă

• Încălzire (15 min):

- Exerciții de activare: sărituri pe loc, sărituri laterale, sprinturi scurte pe distanțe scurte (10-20 m).
- Stretching activ: mișcări circulare ale brațelor, mobilizare a genunchilor și gleznelor, întinderi dinamice ale coapselor.

• Exerciții de viteză și rezistență (20 min):

- ◆ **Sprinturi cu mingea:** Jucătorii trebuie să alerge în linie dreaptă și în zig-zag cu mingea la picior sau într-o mână. Se pune accent pe viteza de reacție la schimbarea direcției și controlul mingii.
- ◆ **Reacție la stimul:** Jucătorii trebuie să paseze rapid între ei, schimbând direcția la semnalul antrenorului

(semnal sonor sau vizual), dezvoltându-și reflexele și reacțiile rapide.

- **Situații tactice (30 min):**

- ◆ **Contraatac rapid:** După o recuperare rapidă a mingii, echipa trebuie să finalizeze un atac în cel mult 5 secunde. Antrenorul poate adăuga situații unde doar jucătorii dintr-o anumită zonă pot participa la atac.

- ◆ **Defensivă agresivă:** Jucătorii trebuie să aplice presing pe adversar pentru a recupera mingea. Se pune accent pe utilizarea poziționării corecte și anticiparea mișcărilor adversarilor.

- **Meci 5 vs 5 (20 min):**

- ◆ Aplicarea tehnicilor învățate în situații de joc real, cu scopul de a îmbunătăți viteza de tranziție între apărare și atac și de a crește intensitatea jocului.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare: extensii ale brațelor și picioarelor, întinderi ale coapselor și gambei, respirație adâncă pentru relaxare.

Antrenament 2: Forță, viteză și contraatac rapid

- **Încălzire (15 min):**

- Exerciții de activare: sărituri cu genunchii la piept, sprinturi scurte pe distanțe variabile.
- Stretching activ: mobilizarea umerilor, brațelor și gleznelor, flexiuni și extensiuni ale trunchiului.

- **Exerciții de viteză și rezistență (20 min):**

- ◆ **Sprinturi cu mingea:** Jucătorii alerga pe o distanță de 20-30 m, schimbând direcția la fiecare 5 m, controlând mingea pe parcurs.

- ◆ **Reacție la stimul:** Jucătorii fac pase rapide între ei și, la semnal, execută un sprint scurt sau schimbă direcția brusc, îmbunătățindu-și reflexele și condiția fizică.

- **Situații tactice (30 min):**

- ◆ **Contraatac rapid:** După o apărare reușită sau o recuperare a mingii, echipa trebuie să organizeze un atac rapid în 5-7 secunde. Se pune accent pe viteza de tranziție și pe alegerea corectă a paselor.

- ◆ **Defensivă agresivă:** Jucătorii trebuie să aplice o apărare puternică și agresivă, anticipând pasările și mișcările adversarului pentru a recupera mingea cât mai rapid.

- **Meci 5 vs 5 (20 min):**

- ◆ Aplicarea tehnicilor de apărare și contraatac în condiții de joc real, punând accent pe viteză, reacție rapidă și intensitate constantă în joc.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare pentru reducerea tensiunii musculare.

Antrenament 3: Apărare și tranziție rapidă apărare-atac

- **Încălzire (15 min):**

- Exerciții de activare: sprinturi scurte, sărituri laterale, mișcări de schimbare de direcție.
- Stretching activ: întinderi dinamice ale mușchilor coapsei și gambei, exerciții de mobilitate pentru articulații.

- **Exerciții de viteză și rezistență (20 min):**

- ◆ **Sprinturi cu mingea:** Exercițiu de sprinturi cu mingea, schimbând direcția la semnale date. Scopul este de a îmbunătăți viteză și controlul mingii în timpul deplasării rapide.

- ◆ **Reacție la stimul:** La semnalul antrenorului, jucătorii execută pase rapide și se adaptează la noi direcții, lucru care dezvoltă agilitatea și reacția rapidă.

- **Situații tactice (30 min):**

- ◆ **Contraatac rapid:** Exerciții de recuperare rapidă și tranziție în atac. După o recuperare a mingii, echipa trebuie să finalizeze în cel mai scurt timp posibil.

- ◆ **Defensivă agresivă:** Apărare activă în fața atacurilor adversarului. Se pune accent pe blocaje și presing, dar și pe coordonarea echipei pentru a recupera mingea rapid.

- **Meci 5 vs 5 (20 min):**

- ◆ Aplicarea tehnicilor învățate (transitivității apărare-atac, reacție rapidă și apărare activă) într-un meci real, crescând intensitatea și ritmul jocului.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare pentru a relaxa mușchii și a preveni accidentările.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție și opriri scurte.
- Exerciții de mobilitate: rotații ale gleznelor, genuflexiuni, fandări laterale.
- **Joc de încălzire: „Driblează și schimbă”** – fiecare jucător driblează liber, iar la semnal trebuie să schimbe direcția rapid.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling sub presiune:** Jucătorii driblează cu un adversar care încearcă să le blocheze traseul.

- ◆ **Dribling + fente:** Jucătorii exersează schimbarea direcției pentru a depăși un adversar.

- ◆ **Șut din alergare:** Dribling în viteză, urmat de aruncare la poartă.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Exercițiu 1 vs. 1:** Jucătorii trebuie să dribleze și să finalizeze fără a pierde mingea.

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru golurile marcate după o depășire a adversarului.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching static și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.
- Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).
- **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.
- ◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.
- ◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.
-

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare progresivă cu schimbări de ritm.
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling cu opoziție:** Jucătorii trebuie să dribleze în timp ce un adversar încearcă să le blocheze calea.
- ◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.
- ◆ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să arunce la poartă după un sprint scurt.

- **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să finalizeze rapid după o recuperare a mingii.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate după un dribling reușit.

- **Refacere (5 min):**

◆ Exerciții de respirație și stretching.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Pasare și recepție în perechi și mini-meciuri 3 vs. 3

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară și exerciții de schimbare rapidă a direcției (sprinturi scurte).
- Stretching activ: mobilizare articulațiilor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.
- Joc de încălzire: „Pasăm și mutăm” – jucătorii pasează mingea rapid și se deplasează pentru a ocupa o nouă poziție pe teren.

• Exerciții de pasare și recepție (20 min): ◆

Pasare în perechi (sarcină de viteză): Jucătorii pasează rapid între ei, alternând pase scurte și lungi. Fiecare pasă trebuie să fie precisă și recepționată corect. După fiecare pasă, jucătorii se deplasează într-o altă poziție pentru a efectua următoarea pasă.

◆ **Pasare în grup:** Trei sau patru jucători formează un cerc, iar mingea trebuie să circule rapid între ei. Fiecare jucător trebuie să fie pregătit să primească mingea, iar timpul de reacție și poziționare trebuie să fie rapid. Se pot adăuga dificultăți, cum ar fi pase mai lungi sau schimbarea direcției.

• Situații tactice (30 min):

◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Focalizare pe pasare și recepție:** În echipe de câte 3, jucătorii trebuie să apere și să atace, dar accentul se pune pe rapiditatea și precizia paselor. Jucătorii trebuie să colaboreze pentru a face pase precise și pentru a finaliza atacurile.

◆ **Exercițiu de recuperare:** În timpul mini-meciului, când o echipă recuperează mingea, trebuie să treacă mingea de minimum două ori prin toți jucătorii înainte de a încerca să finalizeze pe poartă.

• Refacere (5 min): ◆

Stretching ușor și exerciții de relaxare pentru a preveni accidentele și a relaxa mușchii.

Antrenament 2: Pasare rapidă și mișcare în grupuri mici

• Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară, urmată de sprinturi scurte și schimbări rapide de direcție.
- Stretching activ: rotiri de brațe, flexiuni și extensii ale picioarelor, mobilizare a genunchilor.
- Joc de încălzire: „Pasă rapidă” – jucătorii pasează mingea în viteză, iar cel care recepționează trebuie să se deplaseze rapid pentru a restabili mingea la alt jucător.

• Exerciții de pasare și recepție (20 min):

◆ **Pasare rapidă în perechi (cu deplasare):** Jucătorii pasează rapid mingea între ei, mutându-se pe teren, schimbând pozițiile. De fiecare dată când pasează, ei trebuie să se deplaseze câțiva pași înainte sau în lateral

pentru a crea un nou unghi de pasare.

◆ **Exercițiu de recepție și pase sub presiune:** Jucătorii formează două echipe, iar fiecare echipă trebuie să păstreze mingea în mișcare. Echipele trebuie să evite să piardă mingea, având un timp limitat pentru a pasa și a răspunde la pasă.

• **Situații tactice (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Focalizare pe pase rapide și mișcare:** Echipele joacă un mini-meci, dar accentul se pune pe viteza paselor și pe mișcarea continuă pentru a crea unghiuri bune de pasare.

◆ **Exercițiu cu schimbări de direcție:** În timpul mini-meciului, jucătorii trebuie să efectueze cel puțin o schimbare rapidă de direcție înainte de a pasa mingea unui coechipier. Acesta ajută la crearea de unghiuri de atac.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching ușor și relaxare pentru recuperare.

Antrenament 3: Pasare sub presiune și mini-meciuri cu scopuri tactice

• **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu sprinturi scurte și opriri bruste.
- Stretching activ: mișcări circulare ale brațelor, flexiuni și extensii ale picioarelor.
- Joc de încălzire: „Schimbare rapidă de direcție” – jucătorii trebuie să paseze rapid și să schimbe direcția pentru a eluda apărarea.

• **Exerciții de pasare și recepție (20 min):**

◆ **Pasare sub presiune:** Jucătorii formează două echipe și pasează mingea sub presiunea adversarilor. Jucătorii din echipa care apără trebuie să pună presiune pe cei care pasează, dar fără a comite faulturi. Scopul este să îmbunătățească abilitatea de a pasa corect și rapid chiar și atunci când sunt sub presiune.

◆ **Exercițiu de pasare în echipă:** Jucătorii pasează mingea în grupuri mici, iar obiectivul este să păstreze mingea în mișcare fără a o pierde. Echipele trebuie să paseze rapid și să se miște continuu pe teren.

• **Situații tactice (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Focalizare pe pasare sub presiune:** Echipele joacă un mini-meci în care echipa care atacă trebuie să paseze rapid, chiar și atunci când apărarea pune presiune pe ei. Jucătorii care apără trebuie să încerce să blocheze pasările fără a comite faulturi.

◆ **Exercițiu cu reguli de pasare rapidă:** Echipa care deține mingea trebuie să paseze de cel puțin 3 ori între jucători înainte de a încerca să finalizeze atacul. Pasarea rapidă și mișcarea constantă sunt esențiale.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

Durata totală: 1 oră și 20 minute

1. Încălzire (20 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de viteză și direcție, de 10 secunde (5 seturi).
- Stretching dinamic: mișcări de brațe, rotații ale trunchiului și flexiuni ale picioarelor.

2. Exerciții de forță specifică (25 min):

- Exerciții cu mingea medicinală:
 - Împingeri de la piept (5 seturi x 10 repetări).
 - Tracțiuni de la sol cu mâinile (5 seturi x 10 repetări).
 - Aruncări ușoare pentru dezvoltarea forței brațelor și a trunchiului (5 seturi x 8 repetări).
- Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență:
 - Genuflexiuni (10 repetări x 3 seturi).
 - Fandări (10 repetări pe fiecare picior x 3 seturi).
 - Sărituri cu coarda (1 minut x 3 seturi).

3. Tehnică individuală (30 min):

- Dribling și pase sub presiune:
 - Dribling pe loc cu schimbare de direcție rapidă (5 seturi de 30 secunde).
 - Dribling cu slalom între conuri (10 repetări x 2 seturi).
- Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție:
 - Conducerea mingii cu mâna dreaptă și stângă, alternând direcțiile (5 seturi de 1 minut).
 - Schimbări rapide de direcție și accelerare (10 repetări x 2 seturi).

4. Refacere (5 min):

- Stretching general: întinderea picioarelor și brațelor.
- Exerciții de respirație: inspirații și expirații profunde.

Antrenament 2: Apărare activă și joc de echipă

Durata totală: 1 oră și 20 minute

1. Încălzire (20 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de viteză și sărituri (5 seturi x 10 secunde).

- **Stretching dinamic: rotații de brațe și genuflexiuni pe loc.**

2. Exerciții de apărare activă (25 min):

- **Blocarea culoarelor de pasare:**

- Exerciții de poziționare corectă pentru a bloca pasările (5 seturi x 2 minute).

- **Exerciții de interceptare:**

- Fete pe perechi: o jucătoare aruncă mingea, iar cealaltă încearcă să o intercepteze (5 seturi x 10 repetări).

- **Contraatac rapid:**

- Împărțirea echipei în două grupuri, iar unul apără iar celălalt atacă rapid (5 seturi x 1 minut).

3. Tehnică individuală (30 min):

- **Dribling și pase sub presiune:**

- Dribling rapid cu schimbări de direcție (5 seturi x 30 secunde).
- Aruncări rapide și precise în pereche (5 seturi x 10 aruncări).

- **Apărare și acoperire a adversarului:**

- Exercițiu de poziționare defensivă, acoperirea unui adversar (5 seturi x 2 minute).

4. Refacere (5 min):

- **Stretching și exerciții de respirație pentru relaxare.**
-

Antrenament 3: Viteză și coordonare

Durata totală: 1 oră și 20 minute

1. Încălzire (20 min):

- Alergare ușoară pe teren cu schimbări de direcție rapide (5 seturi x 10 secunde).
- **Stretching dinamic: rotiri de trunchi, genuflexiuni și sărituri.**

2. Exerciții de viteză și coordonare (25 min):

- **Sprinturi cu schimbări de direcție:**

- Sprinturi pe 10 metri cu schimbări de direcție la fiecare 3 metri (5 seturi).

- **Sărituri și agilitate:**

- Sărituri laterale peste o barieră joasă sau un con (5 seturi x 10 repetări).

- **Coordonare și reacție rapidă:**

- Exerciții cu mingea: fetele trebuie să prindă mingea aruncată într-o direcție aleatorie (5

seturi x 1 minut).

3. Tehnică individuală (30 min):

- **Dribling rapid și pase:**
 - Dribling prin obstacole (**5 seturi x 30 secunde**).
 - Pase rapide sub presiune (**5 seturi x 10 repetări**).
- **Atac și apărare simultan:**
 - Fetele vor juca atât atacul cât și apărarea în același timp, schimbând rolurile după fiecare minut (**5 seturi x 1 minut**).

4. Refacere (5 min):

- **Stretching general și exerciții de respirație pentru a relaxa musculatura.**

H.C. DUNAREA BRĂILA
RAPORT DE ACTIVITATE IN CADRUL
PROIECTULUI „DUNĂREA JUNIOR,,
U.A.T. ÎNSURĂȚEI



DIRECTOR TEHNIC :

PROF.RADU IONEL

PROFESOR -ANTRENOR :

CAMENȚU AURAȘ

PLAN DE PREGĂTIRE :

Creșterea capacității anaerobe

· **Obiectiv:** Dezvoltarea rezistenței pentru eforturi intense de scurtă durată, esențială în momentele de accelerare, sprinturi și acțiuni rapide de atac și apărare.

Metode de antrenament:

· Alternarea sprinturilor pe distanțe scurte cu pauze reduse pentru a îmbunătăți explozia și recuperarea.

· **Exerciții pliometrice:** Sărituri și lansări de mingi medicinale pentru creșterea forței explozive.

· **Simulări de joc:** Exerciții de intensitate maximă pentru scurte perioade, imitând condițiile reale de meci.

2. Dezvoltarea forței specifice

· **Obiectiv:** Întărirea grupelor musculare esențiale pentru handbal (umeri, brațe, trunchi, picioare), contribuind la stabilitate, aruncări puternice și mișcări rapide.

Metode de antrenament:

· **Exerciții cu greutate libere:** Genuflexiuni, fandări și ridicări pentru forța picioarelor, brațelor și umerilor.

· **Exerciții funcționale:** Utilizarea benzilor elastice pentru mișcări specifice handbalului.

· **Antrenamente de stabilitate:** Exerciții de stabilitate pentru dezvoltarea echilibrului și controlului corporal.

3. Perfecționarea tehnicii de joc

· **Obiectiv:** Îmbunătățirea execuției precise a paselor, aruncărilor și deplasării pentru o performanță optimă în meciuri.

Metode de antrenament:

· **Repetiții tehnice:** Exerciții pentru creșterea preciziei și vitezei paselor și aruncărilor din diverse unghiuri și poziții.

· **Exerciții de coordonare:** Combinarea mai multor tehnici într-un ritm rapid, incluzând dribling, pase și aruncări.

· **Antrenamente de reacție:** Exerciții pentru dezvoltarea reflexelor și a vitezei de răspuns la schimbările bruște din joc.

4. Dezvoltarea tacticii individuale și colective

· **Obiectiv:** Îmbunătățirea strategiilor de joc atât la nivel individual, cât și de echipă, prin scenarii specifice de meci.

Metode de antrenament:

· **Exerciții tactice:** Exersarea unor situații specifice, cum ar fi atacurile rapide și apărarea organizată, cu accent pe rolurile jucătorilor.

· **Simulări de meci:** Meciuri amicale sau sesiuni de antrenament în care se aplică tacticile exersate.

Ianuarie: Intensificarea antrenamentelor tehnico-tactice

În această perioadă, accentul cade pe creșterea intensității și complexității antrenamentelor pentru aplicarea eficientă a tehnicilor și tacticilor în condiții de joc real.

1. Antrenamente tehnico-tactice

o **Obiectiv:** Consolidarea abilităților tehnice și tactice prin exerciții intense, similare celor din meciuri.

Metode:

- o Exerciții pentru precizia paselor și aruncărilor din diverse poziții.
- o Dribling controlat sub presiune, evitând obstacole și adversari.
- o Poziționare strategică în atac și apărare pentru eficiență maximă.

2. Simulări de meciuri

Obiectiv: Dezvoltarea capacității de luare rapidă a deciziilor și îmbunătățirea coordonării echipei.

Metode:

- o Scenarii specifice de atac și apărare pentru adaptarea rapidă la situațiile din teren.
- o Meciuri scurte cu obiective tactice clare, precum finalizarea unui atac sau menținerea apărării.
- o Exerciții de tranziție rapidă între apărare și atac.

3. Strategii individuale și colective

Obiectiv: Creșterea capacității jucătorilor de a reacționa eficient la diverse scenarii de joc.

Metode:

- o Adaptarea atacului în funcție de poziționarea adversarilor.
- o Apărarea organizată pe zone pentru blocarea eficientă a atacurilor adverse.
- o Tactici pentru situații speciale, cum ar fi inferioritatea numerică sau apărarea contra adversarilor puternici.

Rezultate așteptate

- Creșterea preciziei și consistenței în execuția tehnicilor.
- Îmbunătățirea capacității de reacție și luare rapidă a deciziilor în joc.
- O mai bună înțelegere și aplicare a strategiilor individuale și colective.

OCTOMBRIE 2024

SĂPTĂMÂNA 1 (1-4.10.2024)

Antrenament 1

Încălzire (10 min)

- Alergare ușoară
- Exerciții de stretching activ (rotații ale trunchiului, fandări laterale)
- Rotări ale brațelor

Etapa de instruire (45 min) :

Obișnuirea cu mingea

Obișnuirea cu partenerul

lițieri în mișcarea în teren

Exerciții din școala alergării

Joc : Ziua și noaptea , Jocul culorilor, Prinsa pe perechi

Refacere (5 min)

- Mers cu exerciții de respirație
- Stretching ușor

Antrenament 2

Încălzire (10 min)

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm
- Exerciții de mobilitate articulară

Etapă de instruire (45 min)

- Elemente din școala alergării
- Inițieri în mișcarea în teren
- Joc : Adu mingea ,Semanatul și culesul cartofilor,Vulturul și gâina
- Obisnuirea cu mingea
- Joc : Fura mingea
- Noțiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Mers cu exerciții de respirație
- Alergare ușoară

Antrenament 3

Încălzire (10 min) :

- Alergare ușoară cu opriri bruște
- Exerciții din școala alergării
- Exerciții de mobilitate articulară

Etapă de instruire (45 min) :

- Aruncarea și prinderea mingei în aer
- Joc : cursa numerelor, aruncarea la o distanță fixă, aruncarea la țintă
- Joc : golește cutia , călătoria spre stele
- Noțiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie
- Stretching

ANTRENAMENT 4

Incalzire (10 min) :

- Exercitii pentru brate si membre inferioere
- Exercitii de mobilitate articulara
- Alergare usoara

Etapa de instruire (45 min) :

- Obisnuirea cu mingea
- Elemente din scoala alergarii
- Joc : pastreaza locul curat ,cauta mingea,goana dupa aur,salveaza-te daca poti
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Stretching si respiratie controlata

SAPTAMANA 2 (7- 11.10.2024)

ANTRENAMENT 1

Incalzire (10 min) :

- Exercitii de activare (sarituri ,sprinturi scurte)
- Stretching

Invatarea driblingului (45 min) :

- Dribling pe loc cu mana indemanatica
- Dribling pe loc cu mana neindemanatica
- Joc : spune numarul pe degete,stapanul si cainele
- Dribling in cerc
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min):

- Exercitii de relaxare
- Mers cu exercitii de respiratie

ANTRENAMENT 2

Incalzire (10 min):

- Alergare usoara

- Stretching

Exercitii de viteza si rezistenat (10 min) – exercitii de viteza in linie dreapta si in zig-zag

- Spinturi cu mingea

Invatarea dribligului si a pasei (35 min)

- Dribling cu mana dreapta si stanga
- Dribling in lant
- Dribling in cerc
- Pasarea in cerc
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie
- Alergare usoara

ANTRENAMENT 3

Incalzire (10 min) :

- Alergare usoara cu mingea si schimbari de directie
- Stretching pentru toate grupele musculare

ETAPA DE INSTRUIRE (45 min) :

- Pase in doi
- Pase cu pamantul
- Pase de deasupra capului
- Pase in 3
- Dribling simplu si multiplu cu ambele maini
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Stretching cu exercitii de respiratie

ANTRENAMENT 4

Incalzire (10 min) :

- Exercitii pentru toate grupele musculare
- Exercitii de activare(sarituri, sprinturi scurte)

ETAPA DE INSTRUIRE (45 min) :

- Elemente din scoala alergarii