

- Dribling pe loc si din deplasare cu mana dreapta si stanga
- Pase in doi
- Pase in trei
- Joc : balanseaza-te si paseaza, pasarea in cerc, jucatorul ghinionist
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie

SAPTAMANA 3 (14 - 18.10.2024)

ANTRENAMENT 1

Incalzirea (10 min) :

- Stretching pentru mobilitate
- Alergare usoara si schimbari de directie

Etapă de instruire (45 min) :

- Pase in doi
- Pase in doi cu schimb de locuri
- Pase in zig- zag
- Pase aruncate in jurul cercului
- Pasarea in sir
- Joc : prinsa , regele driblingului, loviti mingile de pe banca
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie
- Stretching

ANTRENAMENT 2

Incalzirea (10 min) :

- Exerciții pentru membrele superioare si inferioare
- Exerciții din scoala alergarii

ETAPA DE INSTRUIRE (45 MIN) :

- Pase in doi
- Pase in doi cu marirea distantei
- Pase in sir
- Dribling din deplasare
- Aruncari la poarta

- Aruncari la poarta de pe semicercul de 6 m
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Stretching si respiratie controlata

ANTRENAMENT 3

Incalzire (10 min) :

- Alergare usoara si schimbari de directie
- Pasul saltat
- Pasul sarit
- Pas adaugat

ETAPA DE INSTRUIRE (45 MIN) :

- Exerciitii de pozitionare defensiva si deplasare laterala
- Dribling static si in miscare folosind ambele maini
- Dribling cu schimbari de directie
- Pase in doi cu aruncare la poarta
- Pase pe semicercul de 6 m si aruncare ala poarta
- Joc: paseaza mingea in cerc , recupereaza mingea,pestele si plasa
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min):

- Stretching usor si exercitii de relaxare

ANTRENAMENT 4

Incalzire (10 min) :

- Alergare cu mingea si exercitii de pase si dribling
- Stretching

ETAPA DE INSTRUIRE (45 MIN) :

- Dribling din deplasare si schimbare de directie
- Pase pe semicerc
- Atac pozitional : exersarea fazei de constructie si gasirea de oportunitati
- Organizarea apararii
- Notiuni de regulament

Refacere (5 min) :

- Stretching si relaxare

SAPTAMANA 4 (21 - 25.10.2024)

ANTRENAMENT 1

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

· Încălzire (10 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm.
- Exerciții de stretching activ (rotații ale trunchiului, fandări laterale).

· Tehnică individuală (20 min):

- **Pase cu obiectiv:** Exerciții de pase în perechi cu număr țință de pase fără greșeală.
- **Dribling cu control:** Conducerea mingii prin trasee prestabilite cu opriri și schimbări de direcție.
- **Aruncări cu precizie:** Exerciții de aruncare la ținte plasate în diferite colțuri ale porții.

· Joc tactic (25 min):

- **Marcaj și poziționare:** Exerciții de marcaj individual și colectiv.
- **Meci 3 vs 3:** Concentrare pe tranziția rapidă și utilizarea spațiului eficient.

· Refacere (5 min):

- Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

· Încălzire (10 min):

- Alergare cu schimbări de ritm și opriri bruște.
- Exerciții de mobilitate articulară.

· Tehnică și coordonare (15 min):

- **Exerciții în perechi:** Pase sub presiune, cu schimbarea partenerilor.
- **Dribling combinat:** Exerciții de dribling cu schimbări rapide de direcție și finalizare la poartă.

· Tactică ofensivă (15 min):

- **Construirea atacului:** Exerciții pentru crearea de oportunități prin mișcare fără minge.
- **Conectarea dintre jucători:** Joc în superioritate numerică pentru îmbunătățirea deciziilor rapide.

· Meci 4 vs 4 (10 min):

- Aplicarea tehnicilor de pase și mișcare în joc real.

· Refacere (5 min):

- Stretching și respirație controlată.

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

· Încălzire (10 min):

- Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- Stretching activ.

· Exerciții de viteză și rezistență (10 min):

- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.

· Situații tactice (15 min):

- **Contraatac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.

- **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.

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

- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

- **Încălzire (10 min):**

- Exerciții de mobilitate și activare musculară.

- Alergare ușoară cu mingea.

- **Exerciții tehnico-tactice (15 min):**

- **Pase rapide și decizii corecte:** Exerciții în grupuri de 3-4 jucători cu limitare de timp.

- **Dribling și protecția mingii:** Exerciții 1 vs 1 pentru păstrarea controlului sub presiune.

- **Tactica de echipă (15 min):**

- **Atac organizat:** Crearea schemelor de joc pentru finalizare eficientă.

- **Apărare adaptivă:** Ajustarea poziționării defensive în funcție de mișcarea adversarului.

- **Meci 6 vs 6 (15 min):**

- Aplicarea strategiilor de atac și apărare.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și relaxare activă.

NOIEMBRIE 2024

SAPTAMANA 1 (4 - 8 .11.2024)

Antrenament 1: Controlul mingii și driblingul

- **Încălzire (10 min)**

- Alergare ușoară cu mingea și schimbări de direcție.

- Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.

- **Exerciții de control și dribling (25 min)**

- Dribling static și în mișcare, folosind ambele mâini.

- Dribling sub presiune: jucătoarele trebuie să păstreze mingea sub control în fața unui adversar.

- Dribling combinat cu schimbări de ritm și direcție.

- **Finalizare după dribling (20 min)**

- Exerciții de pătrundere și aruncare la poartă după dribling.

- Aruncări din diverse unghiuri și situații de joc.

- **Refacere (5 min)**

- Stretching și exerciții de respirație

Antrenament 2: Apărare și recuperare a mingii

- **Încălzire (10 min)**

- Exerciții de mobilitate și agilitate.
- Stretching dinamic.
- **Tehnici de apărare (25 min)**
- Exerciții de poziționare defensivă și deplasare laterală.
- Exerciții de blocare a adversarului și recuperare a mingii.
- Exerciții 1 vs 1 și 2 vs 2 pentru îmbunătățirea duelurilor defensive.
- **Recuperarea mingii și contraatacul (20 min)**
- Exerciții de interceptare și lansare rapidă a atacului.
- Exerciții de tranziție apărare-atac.
- **Refacere (5 min)**
- Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Strategie și joc colectiv

- **Încălzire (10 min)**
- Exerciții de coordonare și viteză cu mingea.
- Stretching dinamic.
- **Tactici de joc (20 min)**
- Exerciții de construire a atacului cu scheme prestabilite.
- Mișcări fără minge și poziționare corectă în atac.
- Comunicarea în echipă și luarea deciziilor rapide.
- **Joc situational (25 min)**
- Meciuri 3 vs 3 sau 4 vs 4, în care jucătoarele trebuie să aplice tacticile lucrate.
- **Refacere (5 min)**
- Stretching și exerciții de relaxare activă.

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

- **Încălzire (10 min)**
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- Alergare ușoară și stretching dinamic.
- **Exerciții fizice specifice (25 min)**
- Antrenament de forță pentru membrele inferioare și superioare (genuflexiuni, fandări, flotări).
- Exerciții de viteză și reacție (sprinturi scurte, schimbări de direcție rapide).
- Exerciții de rezistență (alergări de intensitate variabilă).
- **Aplicații în joc (20 min)**
- Exerciții care combină efortul fizic cu elemente de joc (ex. pase și șuturi sub oboseală).
- **Refacere (5 min)**
- Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 2 (11 - 15.11.2024)

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

- **Încălzire (10 min):**
- Alergare cu schimbări de viteză și direcție.

- Stretching dinamic.

- **Exerciții de forță specifică (25 min):**

- Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.
- Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).

- **Tehnică individuală (20 min):**

- Dribling și pase sub presiune.
- Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Tactică și colaborare în echipă

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
- Stretching dinamic.

- **Tactică ofensivă (20 min):**

- Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
- Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.

- **Tactică defensivă (25 min):**

- Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
- Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și relaxare.

Antrenament 3: Joc și decizie rapidă

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
- Stretching dinamic.

- **Simulări de joc (45 min):**

- Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
- Meci 6 vs 6 cu aplicarea tacticilor antrenate.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
- Stretching dinamic.

- **Exerciții de viteză și agilitate (25 min):**

- Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
- Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

- **Finalizare la poartă (20 min):**

- Șuturi la poartă din diferite poziții.
- Exerciții de finalizare după pase rapide.
 - 1 vs 1 cu portar.
- **Refacere (5 min):**
- Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 3 (11 - 22.11.2024)

Antrenament 1: Tehnică individuală și forță specifică

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

Antrenament 2: Dezvoltarea jocului colectiv

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu schimbări rapide de direcție și viteză, combinată cu pase rapide.
 - Exerciții de activare și stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (15 min):**
 - **Atac organizat:** Se exersează tactici pentru atacul pozițional, cu accent pe colaborarea între jucătoare și crearea de spații.
 - **Finalizări rapide:** Exerciții de finalizare a atacului, cu aruncări rapide la poartă.
- **Tactică defensivă (15 min):**
 - **Apărare zonală:** Se lucrează la acoperirea eficientă a spațiilor și ajutorul între coechipiere în apărare.
 - **Apărare om la om:** Exerciții pentru blocarea adversarelor, cu accent pe poziționare și comunicare în echipă.

· **Meci 4 vs 4 (15 min):**

- Se exersează tactica defensivă și ofensivă într-o simulare de meci.

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

Antrenament 3: Jocuri pe viteză și decizie rapidă

· **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară cu mingea, pase rapide și exerciții de dribling.
- Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.

· **Exerciții de viteză și reacție (25 min):**

- **Sprinturi scurte:** Sprinturi pe distanțe scurte, urmate de pase rapide și aruncări la poartă.
- **Exerciții de reacție:** Situații rapide de joc în care jucătoarele trebuie să reacționeze imediat la schimbările din atac și apărare.

· **Simulări de joc (20 min):**

- **Situații de atac și apărare:** Se exersează tranzițiile rapide din apărare în atac, cu accent pe decizii rapide și colaborare.
- **Meci 5 vs 5:** Se pune accent pe aplicarea tacticilor învățate și luarea de decizii rapide sub presiune.

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

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

· **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară și schimbări de direcție cu mingea.
- Stretching dinamic pentru mobilitate.

· **Tehnică individuală (25 min):**

- **Dribling și pase rapide:** Se exersează driblingul cu schimbări de direcție rapide și pasele precise la distanțe variate.
- **Aruncări la poartă:** Exerciții pentru aruncările la poartă din diverse unghiuri și poziții, cu accent pe plasamentul mingii.

· **Tactică individuală (20 min):**

- **Poziționare corectă în atac:** Se lucrează la poziționarea corectă a jucătoarelor pentru a deschide spații în apărare.
- **Apărare individuală:** Exerciții pentru marcaj om la om și blocarea adversarilor.

· **Refacere (5 min):**

SAPTAMANA 4 25 - 29.11.2024)

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

· **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
- Stretching dinamic.

· **Exerciții de forță specifică (25 min):**

- Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.

- Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).

- **Tehnică individuală (20 min):**

- Dribling și pase sub presiune.
- Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Tactică și colaborare în echipă

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
- Stretching dinamic.

- **Tactică ofensivă (20 min):**

- Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
- Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.

- **Tactică defensivă (25 min):**

- Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
- Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și relaxare.

Antrenament 3: Joc și decizie rapidă

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
- Stretching dinamic.

- **Simulări de joc (45 min):**

- Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
- Meci 6 vs 6 cu aplicarea tacticilor antrenate.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
- Stretching dinamic.

- **Exerciții de viteză și agilitate (15 min):**

- Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
- Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

- **Finalizare la poartă (30 min):**

- Șuturi la poartă din diferite poziții.
- Exerciții de finalizare după pase rapide.

- **1 vs 1 cu portar.**

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirații

DECEMBRIE 2024

SAPTAMANA 1 (2 -6 .12.2024)

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

· Încălzire (10 min):

- Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
- Stretching dinamic.

· Exerciții de forță specifică (25 min):

- Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.
- Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).

· Tehnică individuală (20 min):

- Dribling și pase sub presiune.
- Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.

· Refacere (5 min):

- Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: tactică și colaborare în echipă

· Încălzire (10 min):

- Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
- Stretching dinamic.

· tactică ofensivă (20 min):

- Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
- Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.

· tactică defensivă (25 min):

- Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
- Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.

· Refacere (5 min):

- Stretching și relaxare.

Antrenament 3: Joc și decizie rapidă

· Încălzire (10 min):

- Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
- Stretching dinamic.

· Simulări de joc (45 min):

- Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
- Meci 6 vs 6 cu aplicarea tacticilor antrenate.

· Refacere (5 min):

- Stretching și relaxare.

· **Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare**

· **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
- Stretching dinamic.

· **Exerciții de viteză și agilitate (25 min):**

- Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
- Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

· **Finalizare la poartă (20 min):**

- Șuturi la poartă din diferite poziții.
- Exerciții de finalizare după pase rapide.

· 1 vs 1 cu portar.

· **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 2 (9 - 13.12.2024)

Antrenament 1: Tehnică individuală și forță specifică

· **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară cu mingea, schimbări de direcție și viteză.
- Exerciții dinamice de mobilitate (rotiri de trunchi, balansări de brațe, fandări).

· **Tehnică individuală (20 min):**

○ **Dribling printre jaloane:** Exerciții pentru controlul mingii în dribling, cu accent pe schimbări rapide de direcție.

○ **Pase în mișcare:** Jucătoarele lucrează în perechi, exersând pasele în mișcare, la diferite distanțe și unghiuri.

○ **Aruncări la poartă:** Aruncări din mișcare, cu accent pe precizie și plasarea mingii.

· **Exerciții de forță specifică (20 min):**

○ **Sprinturi și exerciții pliometrice:** Serii scurte de sprinturi combinate cu sărituri peste obstacole.

○ **Forță explozivă:** Exerciții cu mingea medicinală (aruncări și împingeri) pentru dezvoltarea forței brațelor.

· **Joc tactic (5 min):**

○ **Apărare om la om:** Se exersează poziționarea corectă în apărare, cu accent pe marcaj strâns și reacție rapidă.

· **Refacere (5 min):** Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Dezvoltarea jocului colectiv

· **Încălzire (10 min):**

○ Alergare cu schimbări rapide de direcție și viteză, combinată cu pase rapide.

○ Exerciții de activare și stretching dinamic.

· **Tactică ofensivă (15 min):**

- **Atac organizat:** Se exersează tactici pentru atacul pozițional, cu accent pe colaborarea între jucătoare și crearea de spații.
- **Finalizări rapide:** Exerciții de finalizare a atacului, cu aruncări rapide la poartă.
- **Tactică defensivă (20 min):**
- **Apărare zonală:** Se lucrează la acoperirea eficientă a spațiilor și ajutorul între coechipiere în apărare.
- **Apărare om la om:** Exerciții pentru blocarea adversarelor, cu accent pe poziționare și comunicare în echipă.
- **Meci 4 vs 4 (10 min):**
- Se exersează tactica defensivă și ofensivă într-o simulare de meci.
- **Refacere (5 min):** Stretching și relaxare activă.

Antrenament 3: Jocuri pe viteză și decizie rapidă

- **Încălzire (10 min):**
- Alergare ușoară cu mingea, pase rapide și exerciții de dribling.
- Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de viteză și reacție (25 min):**
- **Sprinturi scurte:** Sprinturi pe distanțe scurte, urmate de pase rapide și aruncări la poartă.
- **Exerciții de reacție:** Situații rapide de joc în care jucătoarele trebuie să reacționeze imediat la schimbările din atac și apărare.
- **Simulări de joc (20 min):**
- **Situații de atac și apărare:** Se exersează tranzițiile rapide din apărare în atac, cu accent pe decizii rapide și colaborare.
- **Meci 5 vs 5:** Se pune accent pe aplicarea tacticilor învățate și luarea de decizii rapide sub presiune.
- **Refacere (5 min):** Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

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

SAPTAMANA 3 (16 - 20.12.2024)

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

· Încălzire (10 min):

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm.
- Exerciții de stretching activ (rotații ale trunchiului, fandări laterale).

· Tehnică individuală (25 min):

- **Pase cu obiectiv:** Exerciții de pase în perechi cu număr țință de pase fără greșeală.
- **Dribling cu control:** Conducerea mingii prin trasee prestabilite cu opriri și schimbări de direcție.
- **Aruncări cu precizie:** Exerciții de aruncare la ținte plasate în diferite colțuri ale porții.

· Joc tactic (20 min):

- **Marcaj și poziționare:** Exerciții de marcaj individual și colectiv.
- **Meci 3 vs 3:** Concentrare pe tranziția rapidă și utilizarea spațiului eficient.

· Refacere (5 min):

- Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

· Încălzire (10 min):

- Alergare cu schimbări de ritm și opriri bruște.
- Exerciții de mobilitate articulară.

· Tehnică și coordonare (25 min):

- **Exerciții în perechi:** Pase sub presiune, cu schimbarea partenerilor.
- **Dribling combinat:** Exerciții de dribling cu schimbări rapide de direcție și finalizare la poartă.

· Tactică ofensivă (20 min):

- **Construirea atacului:** Exerciții pentru crearea de oportunități prin mișcare fără minge.
- **Conectarea dintre jucători:** Joc în superioritate numerică pentru îmbunătățirea deciziilor rapide.

· Refacere (5 min):

- Stretching și respirație controlată.

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

· Încălzire (10 min):

- Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- Stretching activ.

· Exerciții de viteză și rezistență (20 min):

- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.

· Situații tactice (20 min):

- **Contraatac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.
- **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.

· **Meci 5 vs 5 (5 min):**

- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

· **Refacere (5 min):**

- Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

· **Încălzire (10 min):**

- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- Alergare ușoară cu mingea.

· **Exerciții tehnico-tactice (15 min):**

- **Pase rapide și decizii corecte:** Exerciții în grupuri de 3-4 jucători cu limitare de timp.
- **Dribling și protecția mingii:** Exerciții 1 vs 1 pentru păstrarea controlului sub presiune.

· **Tactica de echipă (15 min):**

- **Atac organizat:** Crearea schemelor de joc pentru finalizare eficientă.
- **Apărare adaptivă:** Ajustarea poziționării defensive în funcție de mișcarea adversarului.

· **Meci 6 vs 6 (15 min):**

- Aplicarea strategiilor de atac și apărare.

· **Refacere (5 min):**

- Stretching și relaxare activă.

IANUARIE 2025

SAPTAMANA 1 (8 - 10.01.2025)

Antrenament 1

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate articulară** – 5 minute.

- **Exerciții de activare:** Exerciții de coordonare (ex. mers în pas sărit, pas cu ridicarea genunchilor) – 5 minute.

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

- **Atac organizat (7 minute):** Antrenarea atacului pozițional. Exerciții în care atacul trebuie să treacă mingea prin toți jucătorii înainte de finalizare.

- **Apărare individuală (8 minute):** Exerciții 1 contra 1 și 2 contra 2. Concentrare pe poziționare, menținerea distanței și anticiparea mișcării adversarului.

- **Exerciții de tranziție rapidă (10 minute):** Tranziție rapidă din apărare în atac, cu accent pe adaptabilitatea în mișcare și viteză.

3. Consolidarea Tacticilor de Echipă (10 minute)

- **Atac Pozițional (5 minute):** Dezvoltarea unei strategii de atac pozițional în funcție de apărarea adversă.

- **Coordonare și pase în echipă (5 minute):** Exerciții de coordonare și sincronizare a paselor în echipă, cu obiectivul de a menține viziunea asupra spațiului.

4. Exerciții de Apărare Individuală (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

- Stretching general și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Simulări de Joc și Tranziția Apărare-Atac

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate articulară**

- **Joc de încălzire:** "Scapă de minge" – copiii trebuie să paseze cât mai rapid între ei într-un timp limitat

2. Simulări de joc (6 contra 6) (15 minute)

- **Jocuri de atac și apărare:** Meciuri 6 contra 6, fiecare echipă jucând alternativ pe fazele de apărare și atac.

- **Feedback în timp real:** Scopul este de a corecta poziționarea și deciziile tactice ale jucătorilor în timpul jocului.

3. Lucru pe Tranziție Apărare-Atac (15 minute)

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

4. Îmbunătățirea tacticii de apărare colectivă (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

Antrenament 3: Antrenament Fizic și Tehnic

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Circuit de mobilitate și coordonare:** Sărituri ușoare, alergare laterală, skipping

- **Exerciții cu mingea:** Pase scurte și lungi în perechi, la semnal auditiv pentru a crește reacția.

2. Antrenament Fizic de Intensitate Moderată (15 minute)

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

3. Exerciții de Forță Explozivă (15 minute)

- **Antrenament pliometric:** Sărituri pe două picioare, sărituri peste obstacole mici, sprinturi scurte – 10 minute.

- **Exerciții cu mingea:** Lansări de minge din poziție statică, pentru dezvoltarea forței brațelor.

4. Exerciții Tehnice (15 minute)

- **Pase și deplasări rapide în perechi:** Cu accent pe precizie și viteză.

- **Jocuri 3 contra 3:** Scopul este de a îmbunătăți controlul mingii și reacția rapidă la deciziile tactice.

5. Revenire și stretching (5 minute)

Antrenament 4: Jocuri de Echipa și Exersarea Tacticilor Rapide

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Exerciții de mobilitate și coordonare:**

- **Jocuri de încălzire:** Ex. "Pasă și Fugi", un joc de echipă care include pase rapide și mișcări de tranziție

2. Jocuri de Echipa (15 minute)

- **Jocuri 5 contra 5:** Fiecare echipă trebuie să finalizeze rapid pentru a dezvolta capacitatea de a reacționa rapid.

- **Concentrarea pe viziune și poziționare:** Accent pe anticiparea mișcărilor adversarului și reacții rapide.

3. Exersarea Tacticilor Rapide (15 minute)

- **Jocuri pe contraatac:** Exerciții de contraatacuri rapide, cu schimbări rapide de poziție și finalizare precisă.

- **Tranziții din apărare în atac:** Antrenorul semnalizează tranzițiile, iar echipele trebuie să reacționeze instant.

4. Revizuirea tacticilor de joc (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

H.C. DUNAREA BRAILA **JUNIOARE 2024-2025**

Raport de activitate



Director Tehnic:
PROF: RADU IONEL

Antrenor:
PROF: COCÎRLEA CĂTĂLIN

Plan de pregătire:

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Selecția fetelor și prezentarea detaliilor privind antrenamentul de handbal.

Introducere și informații generale despre disciplina sportivă handbal
Măsurători antropometrice și biometrice

Antrenament 2: Organizarea detaliilor privind antrenamentul de handbal.
Măsurători antropometrice și biometrice

Antrenament 3: Jocuri introductive

- **Încălzire (15 min):**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară
 - Scoala alergării și săriturii

- **Jocuri motrice (40min):** Acomodarea cu mingea de handbal
 - Mingea călătoare, mingea prin tunel, ștafete cu mingea rostogolită
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Antrenament 4:

- **Încălzire (15 min):**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară cu mingea.
 - Exerciții din școala alergării și săriturii
- **Jocuri motrice (40min):** Deplasări în teren pe diferite direcții, acomodarea cu mingea de handbal
 - Mingea la căpitan, scapă de mingea, mingea în zig-zag, mingea prin tunel
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Controlul mingii și driblingul

- **Încălzire (15 min)**
 - Alergare și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de control și dribling(15min)**
 - Dribling static și în mișcare, folosind ambele mâini.
 - Dribling liber și printre jaloane.
 - Dribling combinat cu schimbări de ritm și direcție.
- **Finalizare după dribling(25min)**
 - Exerciții de aruncare după dribling.
 - Aruncări din diverse unghiuri și poziții.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație

Antrenament 2: Apărare și recuperare a mingii

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și agilitate.
 - Stretching dinamic.
- **Tehnici de apărare(15min)**
 - Exerciții de poziționare defensivă și deplasare laterală.
 - Exerciții de blocarea adversarului.
- **Recuperarea mingii (25min)**
 - Exerciții de recuperare a mingii.
 - Exerciții de tranziție între diverse poziții de deplasare.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Coordonare și abilitate

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de coordonare și viteză cu mingea.
 - Stretching dinamic.
- **Tactici de joc(15min)**
 - Exerciții de tip suveică simplă
 - Mișcări fără minge și poziționare corectă a brațului.
 - Comunicarea în echipă și luarea deciziilor rapide.
- **Joc situational(20min)**
 - Meciuri 3 vs 3 sau 4 vs 4, în care jucătoarele trebuie să cunoască maniera de deplasare în cadrul jocului.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de relaxare activă.

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și activa remusculară.
 - Alergare ușoară și stretching dinamic.
- **Exerciții fizice specifice (20min)**
 - Antrenament de forță pentru membrele inferioare și superioare (genuflexiuni, fandări, flotări).
 - Exerciții de viteză și reacție (sprinturi scurte, schimbări de direcție rapide).
 - Exerciții de rezistență (alergări de intensitate variabilă).
 - **Aplicații în joc (20 min)**
 - Exerciții care combină efortul fizic cu elemente de joc (ex. pase și șuturi sub oboseală).
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de forță specifică (20min):**
 - Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.
 - Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).
- **Tehnică individuală (20min):**
 - Dribling și pase sub presiune.
 - Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Tactică și colaborare în echipă

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu mingea, pase și schimbări de direcție
 - Stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (20 min):**
 - Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
 - Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.
- **Tactică defensivă (20 min):**
 - Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
 - Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare.

Antrenament 3: Jocuri ușoare de mișcare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
 - Stretching dinamic.
- **Simulări de joc (20min):**
 - Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
 - Meci 4 vs 4 cu aplicarea tacticilor antrenate.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de viteză și agilitate (20min):**
 - Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
 - Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.
- **Finalizare la poartă (20min):**
 - Șuturi la poartă din diferite poziții.
 - Exerciții de finalizare după pasare 1 vs 1 cu portar.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Noiembrie 2024

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

1. 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 cugreutăți 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 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.

Săptămâna 1

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu schimbări de ritm.
 - Exerciții de stretching activ (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
- **Tehnică individuală (20 min):**
 - **Pase cu obiectiv:** Exerciții de pase în perechi cu număr țintă de pase fără greșală.
 - **Dribling cu control:** Conducerea mingii prin trasee prestabilite cu opriri și schimbări de direcție.
 - **Aruncări cu precizie:** Exerciții de aruncare la ținte plasate în diferite colțuri ale porții.
- **Joc tactic (20 min):**
 - **Marcaj și poziționare:** Exerciții de marcaj individual și colectiv.
 - **Meci 3 vs 3:** Concentrare pe tranziția rapidă și utilizarea spațiului eficient.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și opriri bruște.
- Exerciții de mobilitate articulară.

- **Tehnică și coordonare (20min):**

- **Exerciții în perechi:** Pase sub presiune, cu schimbarea partenerilor.
- **Dribling combinat:** Exerciții de dribling cu schimbări rapide de direcție și finalizare la poartă.

- **Tactică ofensivă (20 min):**

- **Construirea atacului:** Exerciții pentru crearea de oportunități prin mișcare fără minge.
- **Conectarea dintre jucători:** Joc în superioritate numerică pentru îmbunătățirea deciziilor rapide.

- **Meci 4 vs 4 (10min):**

- Aplicarea tehnicilor de pase și mișcare în joc real.

- **Refacere (5min):**

- Stretching și respirație controlată.

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

- **Încălzire (15 min):**

- Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- Stretching activ.

- **Exerciții de viteză și rezistență (10min):**

- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.

- **Situații tactice (10 min):**

- **Contra atac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.
- **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.

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

- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

- **Refacere (5min):**

- Stretching ușor și exerciții de relaxare

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară cu mingea.
- **Exerciții tehnico-tactice(20 min):**
 - **Pase rapide și decizii corecte:** Exerciții în grupuri de 3-4 jucători cu limitare de timp.
 - **Dribling și protecția mingii:**Exerciții 1 vs 1 pentru păstrarea controlului sub presiune.
- **Tactica de echipă(10min):**
 - **Atac organizat:** Crearea schemelor de joc pentru finalizare eficientă.
 - **Apărare adaptivă:** Ajustarea poziționării defensive în funcție de mișcarea adversarului.
- **Meci 6 vs 6 (15min):**
 - Aplicarea strategiilor de atac și apărare.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Controlul mingii și driblingul

- **Încălzire (15 min)**
 - Alergare ușoară cu mingea și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de control și dribling(15min)**
 - Dribling static și în mișcare, folosind ambele mâini.
 - Dribling sub presiune: jucătoarele trebuie să păstreze mingea sub control în fața unui adversar.
 - Dribling combinat cu schimbări de ritm și direcție.
- **Finalizare după dribling(25min)**
 - Exerciții de pătrundere și aruncare la poartă după dribling.
 - Aruncări din diverse unghiuri și situații de joc.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație

Antrenament 2: Apărare și recuperare a mingii

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și agilitate.
 - Stretching dinamic.
- **Tehnici de apărare(15min)**
 - Exerciții de poziționare defensivă și deplasare laterală.
 - Exerciții de blocarea adversarului și recuperarea mingii.
 - Exerciții 1 vs 1 și 2 vs 2 pentru îmbunătățirea duelurilor defensive.
- **Recuperarea mingii și contraatacul(25min)**
 - Exerciții de interceptare și lansare rapidă a atacului.
 - Exerciții de tranziție apărare-atac.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Strategie și joc colectiv

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de coordonare și viteză cu mingea.
 - Stretching dinamic.
- **Tactici de joc(15min)**
 - Exerciții de construire a atacului cu scheme prestabilite.
 - Mișcări fără minge și poziționare corectă în atac.
 - Comunicarea în echipă și luarea deciziilor rapide.
- **Joc situational(20min)**
 - Meciuri 3 vs 3 sau 4 vs 4, în care jucătoarele trebuie să aplice tacticile lucrate.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de relaxare activă.

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și activa remusculară.
 - Alergare ușoară și stretching dinamic.
- **Exerciții fizice specifice (20min)**
 - Antrenament de forță pentru membrele inferioare și superioare (genuflexiuni, fandări, flotări).
 - Exerciții de viteză și reacție (sprinturi scurte, schimbări de direcție rapide).
 - Exerciții de rezistență (alergări de intensitate variabilă).
- **Aplicații în joc (20 min)**
 - Exerciții care combină efortul fizic cu elemente de joc (ex. pase și șuturi sub oboseală).
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de forță specifică (20min):**
 - Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.
 - Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).
- **Tehnică individuală (20min):**
 - Dribling și pase sub presiune.
 - Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: tactică și colaborare în echipă

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
- Stretching dinamic.

- **Tactică ofensivă (20 min):**

- Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
- Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.

- **Tactică defensivă (20 min):**

- Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
- Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.

- **Refacere (5min):**

- Stretching și relaxare.

Antrenament 3: Joc și decizie rapidă

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
- Stretching dinamic.

- **Simulări de joc (20min):**

- Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
- Meci 6 vs 6 cu aplicarea tacticilor antrenate.

- **Refacere (5min):**

- Stretching și relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
- Stretching dinamic.

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

- Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
- Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

- **Finalizare la poartă (20min):**

- Șuturi la poartă din diferite poziții.
- Exerciții de finalizare după pase rapide.

- **1 vs 1 cu portar.**

- **Refacere (5min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Tehnică individuală și forță specifică

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

Antrenament 2: Dezvoltarea jocului colectiv

- **Încălzire (10min):**
 - Alergare cu schimbări rapide de direcție și viteză, combinată cu pase rapide.
 - Exerciții de activare și stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (25min):**
 - **Atac organizat:** Se exersează tactici pentru atacul pozițional, cu accent pe colaborarea între jucătoare și crearea de spații.
 - **Finalizări rapide:** Exerciții de finalizarea atacului, cu aruncări rapide la poartă.
- **Tactică defensivă (20min):**
 - **Apărare zonală:** Se lucrează la acoperirea eficientă a spațiilor și ajutorul între coechipiere în apărare.
 - **Apărare om la om:** Exerciții pentru blocarea adversarelor, cu accent pe poziționare și comunicare în echipă.
- **Meci 4 vs 4 (10min):**
 - Se exersează tactica defensivă și ofensivă într-o simulare de meci.
- **Refacere (5min):** Stretching și relaxare activă.

Antrenament 3: Jocuri pe viteză și decizie rapidă

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

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

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

Decembrie 2024

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

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.

5. 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 liberă:** 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.

6. Perfecționarea tehnicii de joc

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea execuției precise a paselor, aruncărilor și deplasării pentru 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.

7. 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.

Săptămâna 1

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu schimbări de ritm.
 - Exerciții de stretching activ (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
- **Tehnică individuală (20 min):**
 - **Pase cu obiectiv:** Exerciții de pase în perechi cu număr țintă de pase fără greșeală.
 - **Dribling cu control:** Conducerea mingii prin trasee prestabilite cu opriri și schimbări de direcție.
 - **Aruncări cu precizie:** Exerciții de aruncare la ținte plasate în diferite colțuri ale porții.
- **Joc tactic (20 min):**
 - **Marcaj și poziționare:** Exerciții de marcaj individual și colectiv.
 - **Meci 3 vs 3:** Concentrare pe tranziția rapidă și utilizarea spațiului eficient.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și opriri bruște.
- Exerciții de mobilitate articulară.

- **Tehnică și coordonare (20min):**

- **Exerciții în perechi:** Pase sub presiune, cu schimbarea partenerilor.
- **Dribling combinat:** Exerciții de dribling cu schimbări rapide de direcție și finalizare la poartă.

- **Tactică ofensivă (20 min):**

- **Construirea atacului:** Exerciții pentru crearea de oportunități prin mișcare fără minge.
- **Conectarea dintre jucători:** Joc în superioritate numerică pentru îmbunătățirea deciziilor rapide.

- **Meci 4 vs 4 (10min):**

- Aplicarea tehnicilor de pase și mișcare în joc real.

- **Refacere (5min):**

- Stretching și respirație controlată.

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

- **Încălzire (15 min):**

- Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- Stretching activ.

- **Exerciții de viteză și rezistență (10min):**

- **Sprinturi cu minge:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.

- **Situații tactice (10 min):**

- **Contra atac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.
- **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.

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

- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

- **Refacere (5min):**

- Stretching ușor și exerciții de relaxare

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară cu mingea.
- **Exerciții tehnico-tactice(20 min):**
 - **Pase rapide și decizii corecte:** Exerciții în grupuri de 3-4 jucători cu limitare de timp.
 - **Dribling și protecția mingii:**Exerciții 1 vs 1 pentru păstrarea controlului sub presiune.
- **Tactica de echipă(10min):**
 - **Atac organizat:** Crearea schemelor de joc pentru finalizare eficientă.
 - **Apărare adaptivă:** Ajustarea poziționării defensive în funcție de mișcarea adversarului.
- **Meci 6 vs 6 (15min):**
 - Aplicarea strategiilor de atac și apărare.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Controlul mingii și driblingul

- **Încălzire (15 min)**
 - Alergare ușoară cu mingea și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de control și dribling(15min)**
 - Dribling static și în mișcare, folosind ambele mâini.
 - Dribling sub presiune: jucătoarele trebuie să păstreze mingea sub control în fața unui adversar.
 - Dribling combinat cu schimbări de ritm și direcție.
- **Finalizare după dribling(25min)**
 - Exerciții de pătrundere și aruncare la poartă după dribling.
 - Aruncări din diverse unghiuri și situații de joc.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație

Antrenament 2: Apărare și recuperare a mingii

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și agilitate.
 - Stretching dinamic.
- **Tehnici de apărare(15min)**
 - Exerciții de poziționare defensivă și deplasare laterală.
 - Exerciții de blocarea adversarului și recuperarea mingii.
 - Exerciții 1 vs 1 și 2 vs 2 pentru îmbunătățirea duelurilor defensive.
- **Recuperarea mingii și contraatacul(25min)**
 - Exerciții de interceptare și lansare rapidă a atacului.
 - Exerciții de tranziție apărare-atac.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Strategie și joc colectiv

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de coordonare și viteză cu mingea.
 - Stretching dinamic.
- **Tactici de joc(15min)**
 - Exerciții de construire a atacului cu scheme prestabilite.
 - Mișcări fără minge și poziționare corectă în atac.
 - Comunicarea în echipă și luarea deciziilor rapide.
- **Joc situational(20min)**
 - Meciuri 3 vs 3 sau 4 vs 4, în care jucătoarele trebuie să aplice tacticile lucrate.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de relaxare activă.

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și activă remusculară.
 - Alergare ușoară și stretching dinamic.
- **Exerciții fizice specifice (20min)**
 - Antrenament de forță pentru membrele inferioare și superioare (genuflexiuni, fandări, flotări).
 - Exerciții de viteză și reacție (sprinturi scurte, schimbări de direcție rapide).
 - Exerciții de rezistență (alergări de intensitate variabilă).
- **Aplicații în joc (20 min)**
 - Exerciții care combină efortul fizic cu elemente de joc (ex. pase și șuturi sub oboseală).
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de forță specifică (20min):**
 - Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.
 - Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).
- **Tehnică individuală (20min):**
 - Dribling și pase sub presiune.
 - Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Tactică și colaborare în echipă

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
 - Stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (20 min):**
 - Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
 - Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.
- **Tactică defensivă (20 min):**
 - Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
 - Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare.

Antrenament 3: Joc și decizie rapidă

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
 - Stretching dinamic.
- **Simulări de joc (20min):**
 - Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
 - Meci 6 vs 6 cu aplicarea tacticilor antrenate.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de viteză și agilitate (20min):**
 - Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
 - Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.
- **Finalizare la poartă (20min):**
 - Șuturi la poartă din diferite poziții.
 - Exerciții de finalizare după pase rapide.
- **1 vs 1 cu portar.**
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

H.C.DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate

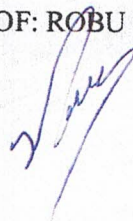


Director Tehnic:

Antrenor:

PROF: RADU IONEL

PROF: ROBU STEFAN

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Robu Stefan', is written over the printed name.

Plan de pregatire:

OCTOMBRIE 2024

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

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.

-
-

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

-

- ☐ **Încălzire (10 min):**

- o Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- o Alergare ușoară cu mingea.

-

- ☐ **Exerciții tehnico-tactice (25 min):**

- o **Pase rapide și decizii corecte:** Exerciții în grupuri de 3-4 jucători cu limitare de timp.
- o **Dribling și protecția mingii:** Exerciții 1 vs 1 pentru păstrarea controlului sub presiune.

-

- ☐ **Meci 6 vs 6 (20 min):**
 - Aplicarea strategiilor de atac și apărare.
- ☐ **Refacere (5 min):**
 - Stretching și relaxare activă

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 (25min):**
 - ◆ **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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25min):**
 - ◆ **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 (20 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.

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

- **Încălzire (10 min)**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară și stretching dinamic.
- **Exerciții fizice specifice (25 min)**
 - Antrenament de forță pentru membrele inferioare și superioare (genuflexiuni, fandări, flotări).
 - Exerciții de viteză și reacție (sprinturi scurte, schimbări de direcție rapide).
 - Exerciții de rezistență (alergări de intensitate variabilă).
- **Aplicații în joc (20 min)**
 - Exerciții care combină efortul fizic cu elemente de joc (ex. pase și șuturi sub oboseală).
- **Refacere (5 min)**
 - Stretching și exerciții de respirație

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

• Încălzire (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de viteză și agilitate (25 min):**
 - Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
 - Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.
- **Finalizare la poartă (20 min):**
 - Șuturi la poartă din diferite poziții.
 - Exerciții de finalizare după pase rapide.
- 1 vs 1 cu portar.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Viteză și reacție rapidă

- **Încălzire (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25min):**

- ◆ **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 (20min):**

- ◆ **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 (10 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 (25 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 (20 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.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară și schimbări de direcție cu mingea.
- Stretching dinamic pentru mobilitate.

□ **Tehnică individuală (25 min):**

◦ **Dribling și pase rapide:** Se exersează driblingul cu schimbări de direcție rapide și pasele precise la distanțe variate.

◦ **Aruncări la poartă:** Exerciții pentru aruncările la poartă din diverse unghiuri și poziții, cu accent pe plasamentul mingii.

□ **Tactică individuală (20 min):**

◦ **Poziționare corectă în atac:** Se lucrează la poziționarea corectă a jucătoarelor pentru a deschide spații în apărare.

◦ **Apărare individuală:** Exerciții pentru marcaj om la om și blocarea adversarilor.

□ **Refacere (5 min):**

Noiembrie 2024

Noiembrie 2024						
				1	2	3
4 Antrenament	5 Antrenament	6 Antrenament	7 Antrenament	8	9	10
11 Antrenament	12 Antrenament	13 Antrenament	14 Antrenament	15	16	17
18 Antrenament	19 Antrenament	20 Antrenament	21 Antrenament	22	23	24
25 Antrenament	26 Antrenament	27 Antrenament	28 Antrenament	29	30	

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (10 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 (25min):

- ◆ **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 (20 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 (10 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 (25min):

- ◆ **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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
- Stretching dinamic.

- **Exerciții de viteză și agilitate (25 min):**

- Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
- Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

- **Finalizare la poartă (20 min):**

- Șuturi la poartă din diferite poziții.
- Exerciții de finalizare după pase rapide.
- 1 vs 1 cu portar.

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

- **Încălzire (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ Încălzire (10 min):

- Alergare ușoară și schimbări de direcție cu mingea.
- Stretching dinamic pentru mobilitate.

□ Tehnică individuală (25 min):

- **Dribling și pase rapide:** Se exersează driblingul cu schimbări de direcție rapide și pasele precise la distanțe variate.
- **Aruncări la poartă:** Exerciții pentru aruncările la poartă din diverse unghiuri și poziții, cu accent pe plasamentul mingii.

□ Tactică individuală (20 min):

- **Poziționare corectă în atac:** Se lucrează la poziționarea corectă a jucătoarelor pentru a deschide spații în apărare.
- **Apărare individuală:** Exerciții pentru marcaj om la om și blocarea adversarilor.

□ Refacere (5 min):

Săptămăna 3

Antrenament 1: Poziționarea corectă în atac și apărare

• Încălzire (10min):

- 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 (25min):

◆ **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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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.

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

1. **Încălzire (10 minute)**

- **Joc de încălzire:** "Atac vs. Apărare" pe jumătate de teren, cu scopul de a face mișcările tactice fluente.

- **Exerciții de mobilitate și activare** pentru pregătirea musculară.

2. **Simulări tactice de atac pozițional (25 minute)**

- **Atac pozițional 6 contra 6:** lucrând pe scheme de atac și poziționarea corectă pentru fiecare jucătoare.
- **Exerciții de pase și rotații:** în perechi sau în triouri, cu accent pe coordonare și timing.
- **Finalizări din atac pozițional:** fiecare jucătoare trece printr-un rol de finalizator în situații simulate.

3. Simularea unui meci (20 minute)

- **Meci cu reguli modificate:** pentru a stimula utilizarea tacticilor discutate (de exemplu, pasă rapidă, schimbări de poziție în atac).
- **Timpuri moarte de 1-2 minute:** pentru discuții tactice și corectări în timp real.

4. Concluzie și revenire (5 minute)

- **Stretching general și discuție despre progres.**
- **Feedback individual și de grup:** recapitularea tacticilor și a progreselor fiecărei jucătoare

Săptămăna 4

Antrenament 1: Apărare individuală și tranziție rapidă apărare-atac

• Încălzire (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

■ Încălzire (10 min):

- o Alergare ușoară și schimbări de direcție cu mingea.
- o Stretching dinamic pentru mobilitate.

■ Tehnică individuală (25 min):

- o **Dribling și pase rapide:** Se exersează driblingul cu schimbări de direcție rapide și pasele precise la distanțe variate.

- o **Aruncări la poartă:** Exerciții pentru aruncările la poartă din diverse unghiuri și poziții, cu accent pe plasamentul mingii.

■ Tactică individuală (20 min):

- o **Poziționare corectă în atac:** Se lucrează la poziționarea corectă a jucătoarelor pentru a deschide spații în apărare.

- o **Apărare individuală:** Exerciții pentru marcaj om la om și blocarea adversarilor.

■ Refacere (5 min):

Decembrie 2024

Decembrie 2024						
						1
2 Antrenament	3 Antrenament	4 Antrenament	5 Antrenament	6	7	8

9 Antrenament	10 Antrenament	11 Antrenament	12 Antrenament	13	14	15
16 Antrenament	17 Antrenament	18 Antrenament	19 Antrenament	20	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 (10 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 (10 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 (15 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 (10 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 (10 min):

- ◆ **Sprinturi cu mingea:** Jucătorii alergă 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 (15 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 (10 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 (10 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 (15 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.

Antrenament 4 Viteza, Agilitate și Finalizare

Încălzire (10 min):

- o Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
- o Stretching dinamic.

□ **Exerciții de viteză și agilitate (15 min):**

- o Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
- o Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

□ **Finalizare la poartă (30 min):**

- o Șuturi la poartă din diferite poziții.
- o Exerciții de finalizare după pase rapide.

- 1 vs 1 cu portar.

• **Refacere (5 min):**

Săptămâna 2

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

• **Încălzire (10 min):**

- o Alergare ușoară și exerciții de schimbare rapidă a direcției (sprinturi scurte).
- o Stretching activ: mobilizare articulațiilor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.
- o 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 (25 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 (10 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 (15 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 (10 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 (15 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.

Antrenament 4: Tactică și colaborare în echipă

□ Încălzire (10 min):

- Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
- Stretching dinamic.

□ Tactică ofensivă (25 min):

- Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
- Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.

□ Tactică defensivă (20 min):

- Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
- Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.

□ Refacere (5 min):

- Stretching și relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Dribling rapid și șuturi din mișcare

• Încălzire (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25 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 (20 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 (10 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 (25min):**

◆ **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 (20 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.

Antrenament 4: Intensitate și rezistență în joc

□ **Încălzire (10 min):**

- o Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- o Stretching activ.

□ **Exerciții de viteză și rezistență (10 min):**

- o **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- o **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.

□ **Situații tactice (15 min):**

- o **Contraatac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.
- o **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.

□ **Meci 5 vs 5 (20 min):**

- o Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

□ **Refacere (5 min):**

- o Stretching ușor și exerciții de relaxare.