

H.C. „DUNĂREA” BRĂILA



*RAPORT DE ACTIVITATE
TRIMESTRUL II
2024*

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





RAPORT DE ACTIVITATE
PENTRU ECHIPA
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
LIGA NATIONALA
01.04.2024 - 30.06.2024

RAPORT DE ACTIVITATE

In aceasta perioada ,echipa de liga nationala HC Dunarea Braila ,a avut un program incarcat de jocuri , disputand cele mai importante competitii si jocuri ale sezonului. Pentru prima data in istoria clubului ,echipa a reusit sa se califice in finala Cupei Romaniei ,unde a intalnit in jocul pentru locurile 1 – 2 pe CSM Bucuresti ,cucerind argintul acestei competitii.De asemenea pentru prima data am reusit o calificare istorica in Final 4 al Cupei EHF , a doua competitie ca importanta din Europa ,unde am terminat pe locul 4 dupa o finala pierduta la loviturile de la 7 m. Si in campionat echipa a terminat pe locul 4 , ceea ce ii asigura participarea in Cupa EHF in sezonul urmator ,de data aceasta jucand direct in grupe ,fara tururi preliminare.

In sezonul care s-a incheiat ,echipa a participat pe 3 fronturi ,in Campionat , Cupa Romaniei si Cupa EHF , fiind un sezon foarte incarcat si solicitant ,cu multe deplasari si jocuri din 3 in 3 zile,in total fiind 44 de jocuri.In afara acestor meciuri ,sportivele au fost angrenate si la echipele nationale ,de seniore si tineret ,unde au avut foarte multe zile de pregatire si jocuri amicale si oficiale.In urma acestui program ,au aparut si cateva accidentari ce au necesitat interventii chirurgicale sau zile de recuperare ,nu intotdeauna la jocuri avand echipa completa.

Pregatirile s-au desfasurat pe plan local ,in sala Danubius ,in general dimineata ,de la 10.00 – 11.00 sedinta video si 11.00 – 13.00 antrenament handbal iar dupa – amiaza antrenamente de forta ,tot in cadrul salii Polivalente. La antrenamente au fost cooptate si jucatoare de la echipa de tineret ,care pe parcurs au confirmat si au debutat la Liga Nationala si in Cupele Europene.Mohamad Miriam a devenit o jucatoare de baza ,cu evolutii foarte bune in campionat si cupe europene iar pe parcurs au facut pasul spre echipa mare si Raicea Beatrice ,Cristea Ana Maria si Gavrila Ana Maria.

In campionat echipa a avut al 3-lea atac cu 814 goluri marcate iar apararea este a 4-a din Liga Nationala ,cu 698 goluri primite iar la nivelul portarilor ,ei se situeaza pe locurile 7 ,9 si 10 in clasamentul portarilor din campionat.

Cupa Romaniei – semifinala / 20.04.2024

CS Gloria 2018 Bistrita-Nasaud 35 - 36 HC Dunarea Braila

(16 - 18) (15 - 13) (OT1: 4 – 5)

Meciul vedetă al semifinalelor Final Four-ului Cupei României la handbal feminin a fost cel dintre HC Dunărea Brăila și Gloria Bistrița Năsăud. Cele două formații calificate deja și între primele patru echipe din EHF European League au oferit spectatorilor din Polivalenta brăileană un adevărat regal handbalistic, o partidă cu răsturnări de scor. Derby-ul provinciei a avut nevoie și de două reprize de prelungire a câte 5 minute fiecare, pentru că la finalul timpului regulamentar de joc scorul a fost egal, 31-31. Într-un final dramatic, HC Dunărea s-a impus cu 36-35 și va juca finala în compania echipei CSM București.

În calitate de echipă gazdă, Gloria Bistrița a deschis scorul prin Rodriguez, iar Bazaliu a marcat pentru 2-0. Dar echipa brăileană a reușit să egaleze la 3-3, după golul înscris de Kanaval. Formația pregătită de Florentin Pera s-a

distanțat din nou la două lungimi, 6-4, în minutul 10. Liscevic a egalat la 6-6. Cele două combatante au mers cap la cap 7-7, 8-8, 9-9, după care Gloria s-a desprins din nou la două goluri, 11-9, în minutul 19. Bistrițencele au mai avut avans de două lungimi, 12-10, în minutul 19 și 13-11, în minutul 22, dar din nou s-a restabilit egalitatea, 13-13, în minutul 24. Au urmat alte două egalități, 14-14 și 15-15 în minutul 27. HC Dunărea a gestionat foarte bine finalul de repriză, iar la pauză a condus cu 18-16. Ca derulare, repriza a doua a fost la fel ca prima. În minutul 36 tabela indica din nou un rezultat de egalitate, 20-20, dar în minutul 41 Gloria Bistrița Năsăud s-a desprins la patru goluri, 24-20, iar două minute mai târziu echipa pregătită de Pera conducea cu 26-21. Meciul a continuat cu o sarabandă a ratărilor și cu un final nerecomandat cardiacilor. HC Dunărea a egalat la 29-29, a fost 30-30 și 31-31 în minutul 60.

Au urmat două reprize de prelungire a câte 5 minute fiecare, în care portarul echipei brăilene, Kira Trusova, a făcut minuni.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Gonzalez 8 goluri, Liscevic 7, Gomes da Rocha 6, Quintino 5, Kanaval 3, Jezic 3, Zivkovic 2, Araujo 1, Popa 1.

Cupa Romaniei - Finala / 21.04.2024
CSM Bucuresti 32 - 27 HC Dunarea Braila

(17 - 13) (15 - 14)

Finala mare a Cupei României le-a adus față în față pe CSM București și HC Dunărea Brăila. Echipa pregătită de Adi Vasile a câștigat cu 32-27 (17-13) și a câștigat trofeul.

Meciul a fost dominat de la cap la coadă de echipa bucureșteană, cele două echipe fiind la egalitate pe tabela de marcaj doar de două ori, în startul partidei, la 1-1 și 2-2, apoi CSM-ul s-a distanțat la 4 goluri, 7-3 în minutul 8, pe fondul unei încercări de a juca 7 contra 6 pe faza de atac, ceea ce a dus la marcarea câtorva goluri la rând în poarta goală a echipei brăilene. În prima repriză cea mai mare diferență a fost de 5 goluri, 11-6 și 12-7, iar la pauză s-a intrat la scorul de 17-13, stabilit încă din minutul 27.

În partea a doua a meciului primele două goluri au fost marcate de Gutierrez și Pintea, care au dus avantajul bucureștenilor la 6 goluri, 19-13 în minutul 33. Această diferență a fost cea mai mare din meci, înregistrată și în minutul 45, scor 24-18. Brăila s-a apropiat la 3 goluri, 26-23 și 27-24, dar nu au reușit mai mult chiar dacă cei 2000 de spectatori le-au încurajat frenetic pe jucătoarele lui Jan Leslie. În minutul 59 diferența de 6 goluri a fost refăcută de golul lui Gutierrez, dar ultimul gol al meciului a fost marcat de Gonzalez, rezultatul final fiind 32-27.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Quintino – 6 goluri (toate în prima repriză), Gonzalez -6, Kanaval -4, Mohamed -2, Jezic -2, Raicea -2, Liscevic -2, Zivkovic -1, Munhoz Araujo -1, Gomes da Rocha -1. Au mai jucat: Trusova – 4 intervenții, Șerban -6 intervenții, Schmelzer, Venancio, Popa, Lupei.

Etapă a XXII – a / 27.04.2024

CSM Corona Brasov 23 - 27 HC Dunarea Braila

(17 - 16) (6 - 11)

HC Dunărea Brăila a reușit să obțină toate cele trei puncte în meciul jucat în Sala Sporturilor "Dumitru Popescu Colibași" din Brașov, în fața celor de la Corona Brașov, o echipă care se află în lupta pentru evitarea locurilor de baraj

pentru menținerea în Liga Florilor. Formația pregătită de Jan Leslie Lund a câștigat cu 27-23, după ce la pauză brașovențele au condus cu 17-16.

Meciul a fost destul de echilibrat până în minutul 49, iar pe final echipa brăileană s-a desprins pe tabela de marcaj și a reușit să obțină toate cele trei puncte și datorită prestației rusoaicei Kira Trusova, cu 15 intervenții reușite. În partea a doua a meciului s-au marcat jumătate din golurile marcate în primele 30 de minute, iar Corona a marcat două două goluri între minutele 35 și 53. De altfel, la scorul de 21-21 în minutul 42, antrenorul echipei brăilene a încercat să atace 7 contra 6, chiar dacă în momentele în care a jucat fără portar Dunărea a primit trei goluri, dar în timpul meciului Corona a trimis mingea în barele porților echipei brăilene de 6 ori. Ambele echipe au ratat câte două aruncări de la 7 metri.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Zivkovic -5 goluri, Jezic -5, Gomes da Rocha -5, Liscevic -3, Kanaval -3, Popa -2, Lupei -1, Quintino -1, Raicea -1, Schmeltzer -1. Au mai jucat: Șerban – o intervenție, Trusova -15 intervenții, Severin, Venancio, Mohamed.

Etapă a XXIII – a / 02.05.2024

CS Gloria 2018 Bistrita-Nasaud 27 - 24 HC Dunarea Braila

(13 - 11) (14 - 13)

HC Dunărea Brăila a suferit, în "TeraPlast Arena" din Bistrița, a cincea înfrângere din acest sezon al Ligii Florilor în fața celor de la CS Gloria 2018 Bistrița-Năsăud, scor 27-24 (13-11).

Primul gol al meciului s-a marcat abia în minutul 5, iar Dunărea înscris prima dată în minutul 6, prin Fais Munhoz Araujo. Bistrița s-a dus la două goluri, 4-2 și 5-3, iar în minutul 15 Quintino a egalat la 5. A fost ultima dată când cele două echipe au fost la egalitate. Bistrița s-a distanțat la 3 goluri, 8-5 și 9-6, scor la care au ratat de două ori șansa să se distanțeze chiar la 4 goluri, dar Brăila a revenit și a făcut 9-8, iar la pauză a fost 13-11. În prima repriză Trusova a avut 8 parade, care au limitat proporțiile scorului.

După pauză, Brăila a început în inferioritate numerică, iar Laslo a profitat și a marcat pentru 14-11. În minutul 38 Niombla a dus avantajul gazdelor la 4 goluri, scor 17-13, iar în minutul 42 diferența de pe tabela de marcaj a ajuns la 5 goluri, 19-14. În minutul 44 Bulatovic a dus echipa gazdă la 6 goluri avans,

scor 21-15, dar jucătoarele Dunării nu și-au pierdut speranța având în vedere că au fost conduse la aceeași diferență și în meciul de campionat cu CSM București, iar la final au reușit să obțină o remiză. Diferența se putea mări la 7 goluri, dar Bulatovic, în situație de unu la unu cu Șerban, a aruncat de la 6 metri în fața portăritei de la Brăila și a fost trimisă pe bancă două minute. Gloria a avut apoi 22-16, însă Dunărea a redus din handicap prin golurile marcate de Kanaval și Raicea. La 23-19 Dincă a încercat o boltă peste Șerban, dar a trimis în bară, iar pe faza a doua Brăila a marcat prin Popa și a redus handicapul la 3 goluri, 23-20 în minutul 50. Laslo și Bulatovic au marcat pentru gazde și diferența de 5 goluri s-a refăcut în minutul 52. Două goluri ale lui Gomes da Rocha au readus speranțele echipei brăilene, dar fetele antrenate de Jan Leslie nu au reușit mai mult și scorul final a fost 27-24, cu un ultim gol marcat de Jezic în ultimele secunde ale jocului.

Pentru HC Dunărea Brăila au jucat: Trusova (10 intervenții), Șerban (6 intervenții) – Jezic – 5 goluri, Gomes da Rocha -4 (3 de la 7 m), Mireya Gonzalez -3, Kanaval -3, Fais Munhoz Araujo -3, Raicea -1, Venancio -1, Popa -1, Mohamed -1, Liscevic -1, Severin și Lupei.

Etapă a XXIV – a / 06.05.2024

HC Dunarea Braila 31 - 29 SCM Ramnicu Valcea

(17 - 12) (14 - 17)

HC Dunărea Brăila a reușit să câștige în Sala Polivalentă "Danubius" din Brăila, derby-ul pentru locul 4 cu SCM Râmnicu Vâlcea. Echipa brăileană a câștigat cu destule emoții meciul cu echipa din Zăvoi, scor 31-29 (17-12), după ce cu 3 minute și jumătate înaintea finalului de meci oaspetele conduceau, scor 28-29. Antrenorul Bent Dahl a venit la Brăila cu doar 13 jucătoare, dar au arătat în repriza a doua ca o echipă foarte puternică, reușind să revină de la minus șase goluri în minutul 32 și să conducă pe tabela de marcaj de mai multe ori, prima dată în minutul 41.

Pentru HC Dunărea meciul cu SCM Rm. Vâlcea a fost o repetiție bună pentru meciurile din Final Four-ul EHF European League, unde va întâlni sâmbătă, 11 mai, la Graz, pe CS Gloria 2018 Bistrița Năsăud, un meci foarte important pentru a bifa o mare performanță a clubului, o primă medalie europeană.

Prima repriză a fost controlată de la cap la coadă de Dunărea Brăila, acer a deschis scorul după 44 de secunde prin Araujo, iar după ce Hagman a egalat la 1 dintr-o aruncare de la 7 metri, Dunărea s-a distanțat la 4 goluri, scor 6-2, în minutul 11. Vâlcea a revenit și s-a apropiat la un gol, scor 7-6 și apoi 8-7, dar Brăila s-a distanțat din nou la 3 goluri, 10-7 în minutul 20, iar în minutul 29 Beatrice Raicea a dus echipa de la Dunăre la 6 goluri peste vâlcence, scor 16-11. Brăila a mai avut o dată 6 goluri peste adversare, 17-11 în minutul 28, iar la finalul primelor 30 de minute scorul a fost 17-12.

În partea a doua a meciului Dunărea a marcat prima dată, prin Raicea, cu un lob peste portar, din extremă, dar au urmat 9 minute de coșmar în care Dunărea a mai înscris doar de două ori, în timp ce oaspetele au marcat 9 goluri și au trecut la conducere pe tabela de marcaj, 20-21 în minutul 41. La 21-22 De Jong a trimis în bară, iar Dunărea a egalat prin Raicea, pe contraatac. Hagman a readus Vâlcea în atac, apoi Liscevuc a egalat dintr-o aruncare de la 7 metri, iar două goluri marcate de Jezic au făcut ca Dunărea să treacă în avantaj de două goluri, 25-23 în minutul 50. Maidhof, Gogîrlă și Ljepoja au marcat pentru vâlcence și în minutul 52 oaspetele au revenit la conducere.

În minutul 57 Rebeca Necula a marcat pentru 28-29, dar Dunărea a avut o revenire în ultimele 3 minute și jumătate și a marcat de 3 ori, prin Kanaval, Gonzalez și Jezic, fără să mai primească gol, și scorul final a fost 31-29 pentru Dunărea.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Gonzalez -7 goluri, Jezic -4, Raicea -4, Kanaval -3, Zivkovic -3 (2 de la 7 m), Liscevic -3 (2 de la 7 m), Gomes da Rocha - 2, Munhoz Araujo -2, Lupei -2, Popa -1. Au mai jucat: Șerban (6 intervenții), Trusova (5 intervenții), Teodorescu – Mohamed, Schmelzer. Nu a intrat în acest meci Severin.

După etapa a 24-a, HC Dunărea ocupă locul 4, cu 53 de puncte.

Semifinala Cupa EHF – Graz (Austria) /11 .05.2024

CS Gloria 2018 BNvs 37 - 26 H.C. Dunarea Braila

(20 – 14)

Sâmbătă după amiază, în Sala Raiffeisen Sportpark Graz, HC Dunărea a suferit o înfrângere fără drept de apel în semifinala EHF European League, cu CS

Gloria Bistrița Năsăud. Echipa antrenată de Florentin Pera s-a impus cu 37-26 (20-14), într-un meci în care Brăila nu a condus niciodată, iar cele două echipe au fost la egalitate o singură dată, la scorul de 4-4.

Dunărea a avut primul atac al meciului, dar Gonzalez a pierdut mingea și Bazaliu a marcat , apoi după doar câteva secunde Laslo a marcat pentru 2-0. Liscevic a marcat pentru Brăila, cu o aruncare frumoasă de la șold, însă Bazaliu a marcat din nou pentru echipa lui Pera. Quintino a înscris pentru 3-2, însă Laslo a refăcut diferența de două goluri. Jezic și Quintino au marcat pentru Brăila și în minutul 7 scorul era egal, 4-4. Bistrița s-a distanțat din nou la două goluri și puteau să se ducă chiar la trei, însă aruncarea de pe propriul semicerc de 9 metri a lui Bazaliu a trecut pe lângă poarta Dunării.

Bistrița s-a distanțat la trei goluri în minutul 21, când Niombla a marcat pe un contraatac în poarta goală. La 13-10 Jan Leslie a cerut time-out, dar nu a avut efectul scontat pentru echipa brăileană care a mai primit două goluri și scorul s-a făcut 15-10 în minutul 25. Schmelzer a marcat apoi pentru 15-11, dar Bistrița a ripostat cu două goluri marcate de Mbengue Rodriguez și Bazaliu și diferența s-a mărit la 6 goluri, 17-11 în minutul 26. La 18-12 Gonzalez a ratat o aruncare de la 7 metri, iar Dahl a făcut ca avantajul echipei bistrițene să fie de 7 goluri, La pauză s-a intrat la scorul de 20-14, cu un ultim gol marcat de Mohamed.

După pauză, Dunărea a marcat primul gol, prin Kanaval, dar în minutul 37 s-a refăcut diferența de 7 goluri pe tabela de marcaj, 24-17. Dezastrul avea să vină după minutul 39, după golul de 25-19 marcat de Kanaval. Până în minutul 51 Dunărea nu a mai reușit să înscrie niciun gol, iar Gloria a trimis mingea în poartă de 8 ori și scorul devenea 32-19. Seceta de goluri a echipei lui Jan Leslie a fost stopată de un gol marcat de Raicea, din extremă, dar deja banca Bistriței se felicita pentru victorie și calificare. Pe fondul unei relaxări a Gloriei, Dunărea a reușit să reducă handicapul la 9 goluri, scor 35-26 în minutul 58, iar rezultatul finala fost 37-26 pentru Gloria Bistrița.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Jezic -7 goluri, Liscevic -4, Gomes Da Rocha -3, Kanaval -2, Zivkovic -2, Quintino -2, , Raicea -1, Schmelzer -1, Gonzalez -1, Munhoz Araujo -1, Popa -1, Mohamed -1. În poartă, Trusova a avut 8 intervenții, iar Șerban a avut 4 intervenții. Au mai jucat: Lupei și Venancio.

Finala mica Cupa EHF – Graz (Austria) /12 .05.2024

H.C. Dunarea Brailavs 38 - 39 Neptunes Nantes (14 - 18, 14 – 18)

Duminică după amiază, de la ora 16.00, la Graz, HC Dunărea Brăila a jucat finala mică a EHF European League, cu Neptunes Nantes. Meciul a fost dramatic, iar câștigătoarea medaliilor de bronz a fost desemnată în urma loviturilor de departajare, de la 7 metri. La finalul timpului regulamentar scorul a fost 33-33, după o revenire senzațională a echipei din Brăila, de la 19-26 în minutul 41, la 32-31 în minutul 59.

Nantes a avut primul atac al meciului, dar primul gol a fost marcat de Dunărea Brăila, prin Kanaval. Franțuzoaicele au marcat apoi prin Horacek și Grandveau. Jezic a egalat la 2 în minutul 3, dar în următoarele 7 minute echipa antrenată de Jan Leslie nu au mai marcat niciun gol și au primit cinci, iar scorul a devenit 2-7. Următorul gol al Dunării a fost marcat în minutul 11, de Araujo, cu o aruncare cu efect din extremă. Kanaval a marcat și ea, în poarta goală, cu o aruncare de pe propriul semicerc de 9 metri. Franțuzoaicele s-au distanțat din nou la 5 goluri, scor 5-10 în minutul 12, după un contraatac declanșat în urma unei pase care nici nu ar trebui să se ia în considerare la un astfel de meci, pe care a încercat să o dea Liscevic. Brăila s-a apropiat apoi la două goluri, 9-10, Nantes s-a distanțat la 4 goluri, apoi Kanaval a marcat un gol frumos, în vinclul porții apărate de Andre. La scorul de 11-15 Horacek a ratat o aruncare de la 7 metri, iar imediat Brăila a marcat prin Araujo, din inter, post pe care a mai jucat în perioada Hrupec, când Brăila ducea lipsă de jucătoare la linia de 9 metri și s-a jucat cu multe improvizații. La finalul primelor 30 de minute scorul a fost 14-18, după ce în ultimul minut Ahanda a aruncat în bară, iar în ultima secundă Liscevic a aruncat de la 12 metri, dar Andre a respins.

În repriza a doua primele au marcat franțuzoaicele, după ce Liscevic a pătruns și a aruncat în portar. În minutul 36 nantes s-a distanțat prima dată la 7 goluri, scor 16-23, moment în care Jan Leslie a cerut time-out. După time-out Brăila a marcat prin Araujo și Zivkovic, dar franțuzoaicele s-au mai distanțat de două ori la 7 goluri, 18-25 și 19-26, ultima dată în minutul 41. Jucătoarele de la Nantes au avut o cădere în joc, la fel în meciul din semifinala cu Storhamar, când au pierdut după ce au condus cu 5 goluri. Brăila a redus handicapul la 3 goluri, scor 24-27 în minutul 45, iar în minutul 53 Gonzalez a făcut ca diferența să fie de doar un gol. În minutul 56 Gonzalez a egalat la 30, iar în minutul 59 Jezic a adus Brăila în avantaj pentru a doua oară în acest meci, scor 32-31. Cu 32 de secunde înaintea finalului de meci, Gomes da Rocha a marcat pentru 33-32, dar când mai erau 8 secunde din timpul regulamentar franțuzoaicele au marcat prin Grandveau și la finalul celor 60 de minute scorul a fost egal, 33-33.

S-a trecut apoi la aruncările de departajare, de la 7 metri, iar după prima serie de 5 aruncări scorul a rămas egal, 38-38, toate cele 10 jucătoare reușind să înscrie. În a doua serie, în care fiecare echipă avea câte o aruncare, de la

Dunărea a fost desemnată să arunce Zivkovic dar sîrboaica a ratat, Andre reușind să pareze cu piciorul aruncarea jucătoarei de la Brăila, care din vară va pleca la Corona Brașov. Pentru Nantes a aruncat Dupuis, care a învins-o pe Trusova și medaliile de bronz au fost adjudecate de echipa din Franța. Dunărea: Șerban (8 intervenții), Trusova (3 intervenții) – Zivkovic 6 (1 de la 7 m), Gomes 6 (1 de la 7 m), Gonzalez 6 (1 de la 7 m), Araujo 5, Kanaval 4, Liscevic 3 (toate de la 7 m), Jezic 3, Popa 2, Quintino 1 (de la 7 m), Raicea 1, Schmelzer 1, Venancio, Lupei, Mohamed

Etapă a XXV – a / 15.05.2024

CSU Stiinta Bucuresti 20 - 34 HC Dunarea Braila (9 - 16) (11 - 18)

Dunărea Brăila s-a dus la meciul de la București, cu CSU Știința, singura echipă care nu a câștigat niciun punct în actualul sezon de Liga Florilor, cu o echipă formată din jucătoare care au jucat foarte puțin sau deloc în acest campionat. Chiar și așa echipa brăileană s-a impus la 14 goluri diferență, scor 20-34 (9-16).

Știința a deschis scorul și a mai condus cu 2-1 și 3-2, după care HC Dunărea a preluat conducerea jocului și au făcut un antrenament cu public în fața celor de la Știința. În minutul 25 diferența s-a majorat la 8 goluri, scor 6-14, iar la pauză s-a intrat la scorul de 9-16. Repriza secundă a curs în aceeași direcție, cu handbalistele de la Brăila net superioare la toate capitolele.

Golghetera meciului a fost Beatrice Raicea, cu 8 goluri marcate di 9 aruncări. Î acest meci și-a făcut debutul la echipa de senioare și Ana Maria Gavrilă, care a marcat și două goluri, din 4 aruncări, ambele din aruncări de la 7 m. Celelalte goluri au fost marcate de: Jelena Zivkovic – 5 goluri (2 de la 7 m), Alexandra-Ramona Severin – 4 goluri, Liliana Venancio – 3 goluri, Francielle Gomes da Rocha – 3 goluri (1 de la 7 m), Corina Elena Romina Lupei – 2 goluri, Meike Juliane Schmelzer – 2 goluri, Maryia Kanaval – 2 goluri, Cătălina Georgiana Pistică – 1 gol, Karoline Helena De Souza -1 gol, Andreea Cristina Popa -1 gol. A mai jucat Mariam Mohamed. În poartă, Paula Teodorescu a avut 11 intervenții, iar Ana-Maria Cristea a avut 3 intervenții.

Etapă a XXV – a / 15.05.2024

HC Dunarea Braila 43 - 24 CSM Targu Jiu (19 - 12) (24 - 12)

HC Dunărea Brăila a încheiat campionatul Ligii Florilor pe locul 4, la fel ca în sezonul trecut, după ce în ultima etapă a vrut să demonstreze că este o forță și a învins cu 19 goluri diferență pe CSM Târgu Jiu, o echipă care, după ce anul acesta a jucat în EHF European League, a ajuns să joace barajul de menținere în Liga Florilor la acest sfârșit de campionat. Dunărea s-a impus cu 43-24 (19-12) în fața celor de la Târgu Jiu. Brăila nu a avut milă de echipa gorjeană și a marcat 43 de goluri, cel mai mare număr de goluri marcate în sezonul 2023-2024 în toate competițiile și din cupele europene le-a trimis la baraj.

Dunărea Brăila a dominat meciul cu gorjencele de la cap la coadă și a condus cu 4-0 în minutul 4. Cea mai mare diferență din prima repriză a fost de 9 goluri, scor 14-5 în minutul 18, iar pe final de repriză, după ce elevele lui Jan Leslie au mai avut de câteva ori 9 goluri avans, CSM Tg. Jiu a redus handicapul la 6 goluri. La pauză s-a intrat la scorul de 19-12, unul destul de confortabil pentru echipa din Brăila, care a avut în Elena Șerban un portar în zi bună, cu 8 intervenții în 20 de minute cât a stat în poarta Dunării.

După pauză, primele două goluri au fost marcate de echipa din Tg. Jiu, care a redus handicapul la 5 goluri. De la 20-15 în minutul 33, Brăila a început să își mărească avantajul, marcând câteva goluri cu aruncări din propria jumătate de teren către poarta goală a oaspetelor. În minutul 47 Dunărea a refăcut diferența de 9 goluri, cea mai mare înregistrată în prima repriză, scor 32-23. În ultimul sfert de oră al meciului echipa din Târgu Jiu a mai înscris doar un gol și scorul final avea să fie 43-24, o victorie care avea ca scop să întărească sărbătoarea care a urmat la finalul meciului.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Quintino -8 goluri, Gonzalez -8, Kanaval -8, Gomes da Rocha -4, Jezic -4, Raicea -3, Schmelzer -2, Popa -2, Araujo -1, Liscevic -1, Mohamed -1, Severin -1. Șerban a avut 9 intervenții, dintre care una la o aruncare de la 7 metri, la scorul de 32-23, iar Trusova a avut 5 intervenții. Au mai jucat: Teodorescu și Lupei.

2

H.C. DUNĂREA BRĂILA
TINERET
RAPORT DE ACTIVITATE
PE TRIMESTRUL II - 2024





RAPORT DE ACTIVITATE
PENTRU ECHIPA
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
TINERET
01.04.2024 - 30.06.2024

ANTRENOR
PREDA CEZAR CRISTIAN

Raport de activitate

HC DUNAREA BRAILA TINERET

In aceasta perioada ,echipa de Tineret a clubului HC Dunarea Braila , a disputat 4 jocuri oficiale ,din care unul in campionatul regulat si 3 in Turneul Final disputat la Mioveni in perioada 22 – 25.04.2024.

La sfarsitul campionatului regulat ,echipa s-a situat pe primul loc al clasamentului cu 13 victorii si 1 egal , acumuland 40 de puncte si avand cel mai bun atac al campionatului cu 502 goluri marcate si cea mai buna aparare ,cu cele mai putine goluri primite 311.Aceasta clasare pe primul loc a facut ca la Turneul final ,echipa sa joace cu locul 4 din cealalta grupa.(Grupa A)

Turneul Final s-a desfasurat in sistem eliminatoriu ,semifinala si finala ,disputandu-se in total 3 jocuri ,in perioada 22 – 25.04.2024 la Mioveni.La sfarsitul turneului ,dupa 3 victorii categorice ,echipa de Tineret a clubului HC Dunarea Braila a fost desemnata Campioana Nationala de Tineret editia 2023 – 2024. De asemenea au fost acordate cateva premii speciale jucatoarelor noastre ,Cristea Ana Maria – cel mai bun portar ,Gavrila Ana Maria – cel mai bun inter dreapta ,Raicea Beatrice – cea mai buna extrema dreapta ,Mohamad Miriam – cea mai buna extrema stanga , Neacsu Bianca – cea mai buna aparatoare si MVP – ul turneului. Putem spune ca echipa de tineret a avut o performanta foarte buna la acest turneu final ,dand dovada de maturitate , de o buna pregatire fizica si tehnica dar si de o atitudine si motivatie specifice sportului de performanta.Putem spune acelasi lucru pentru intregul sezon ,in care sportivele s-au pregatit serios si constiincios ,in acelasi timp beneficiind si de cele mai bune conditii de pregatire ,care au constat in cantonamente ,jocuri de pregatire ,medicatie ,sala de forta ,recuperare medicala ,materiale sportive de cea mai buna calitate ,etc.Putem spune ca , clubul a acordat o atentie deosebita sportivelor tinere ,asigurandu-le cele mai bune conditii pentru dezvoltarea lor si integrarea in echipa de senioare.Din randurile lor sunt deja sportive care au facut pasul spre echipa de senioare ,antrenandu-se cu ele dar si debutand in Liga Florilor.Sportivele Mohamad Miriam ,Raicea Beatrice ,Cristea Ana Maria si Gavrila Ana Maria au

demonstrat deja ca pot face pasul spre marea performanta ,integrandu-se in echipa de seniore.

Dupa prestatia excelenta din acest an competitional ,fetele au demonstrat ca pot fi jucatoare de baza si in echipele nationale ale Romaniei ,de Tineret si Junioare cu care vor participa la Campionatele Mondiale din aceasta vara. Raicea Beatrice ,Mohamad Miriam si Cristea Ana Maria sunt jucatoare de baza ale Lotului National de Tineret ,fiind deja convocate pentru Campionatul Mondial din Macedonia de Nord din perioada 16.06 – 30.06.2024, La Lotul National de Junioare ,care va participa la Campionatul Mondial de junioare ,in perioada 10 – 27.08.2024 la Chuzhou in China ,au fost convocate sportivele Gavrilă Ana Maria ,Pisceanu Andreea si Mihaila Daria.

Pe parcursul acestui an competitional ,am avut 2 sportive accidentate Neacsu Raluca si Camnasio Morena ,care au necesitat interventii chirurgicale si recuperare ,ce a fost efectuata in cadrul clubului sub supravegherea kinetoterapeutului.De asemenea au mai fost si alte probleme medicale ce au necesitat investigatii speciale gen RMN ,radiografie ,consult de specialitate dar si recuperare si tratament in cadrul clubului.Aceste accidentari nu au afectat evolutia echipei ,avand jucatoare ce le-au putut inlocui cu succes .

Pregatirea in aceasta perioada s-a efectuat in sala Polivalenta din Braila ,cu un numar de 8 antrenamente saptamanale ,ce au inclus pregatire fizica ,sala de forta ,antrenamente tehnice si tactice ,recuperare.Un mare aport la obtinerea acestui succes l-a avut pregatirea in sala de forta ,o sala amenajata la standarde internationale ,unde fetele au putut desfasura antrenamente complexe ,ce s-a reflectat in teren printr-o dominare fizica a adversarilor.Ele au beneficiat de programe de pregatire elaborate de preparatorul fizic al echipei de seniore Lavinia Mitachi ,care s-a implicat si a lucrat in mod activ cu tinerele sportive.

Dupa terminarea campionatului ,sportivele au avut o minivacanta cu ocazia sarbatorilor de Paste ,iar apoi si-au continuat pregatirea in sala ,accentul fiind pus pe perfectionarea elementelor tehnice de atac si aparare ,pe consolidarea tehnicii de executie in sala de forta ,au fost date si probe si norme de control pentru a pregati urmatorul sezon competitional.Pe

perioada vacantei de vara ,sportivele au primit program individual de pregatire ,astfel incat la reluarea pregatirilor ,nivelul lor sa fie unul ridicat.

Pe perioada anului competitional 2023 – 2024 au fost in pregatire 21 de sportive ,dintre care 2 au suferit accidentari iar una a revenit pe perioada sezonului dupa o accidentare avuta in anul competitional precedent (Bondalici Antonia)

Dintre aceste sportive ,la sfarsitul sezonului nu le-au mai fost prelungite contractele pentru sportivele : Bondalici Antonia (fiind nascuta in 2002 nu se mai incadreaza in criterii) ,David Maria (2003 ,fara un progres in joc si la sfarsit de contract) si Surdu Laura (2003) aflata in aceeasi situatie.Sportiva Trifan Antonia a terminat liceul si a decis sa mearga la Universitate in Bucuresti ,iar sportiva Grigore Teodora a hotarat sa se axeze pe studii ,ea fiind o eleva foarte buna. In locul acestor jucatoare vor fi efectuate cateva transferuri dar vor fi cooptate in pregatiri si cateva junioare ale clubului ,incercand formarea si pregatirea a cat mai multe sportive autohtone din cadrul cluburilor brailene.

Avand in vedere acest lucru ,pe viitor se doreste formarea unei piramide complete de junioare in cadrul clubului nostru ,din care sa fie selectate ,pregatite si promovate sportivele talentate si cu potential din Braila.Acest proces de selectie va trebui extins si la nivel judetean ,formand grupe in localitatile din judet care beneficiaza de sali si interes , pentru angrenarea copiilor intr-un mediu sportiv.

De asemenea consider ca echipa de tineret are nevoie si de un preparator fizic ,exclusiv pentru pregatirea tinerelor sportive,constatand ca diferenta dintre nivelul de pregatire intre tineret si liga este foarte mare si numai asa le putem ajuta sa evolueze spre marea performanta.

Pregatirile pentru noul sezon vor fi reluate pe data de 19 iulie.

Etapa a IV a – 18.04.2024

Rapid Bucuresti Tineret – HC Dunarea Braila Tineret

19 – 25 (10 – 10)

Aceasta a fost ultima etapa a campionatului regulat ,fara implicatii la nivelul clasamentului pentru echipa noastra dar pentru echipa adversa o victorie le asigura o clasare mai buna si implicit un culoar mai favorabil la Turneul Final. Dar pentru echipa noastra a fost un joc de pregatire si verificare ,pentru Turneul Final ,luand jocul foarte in serios si avand ca obiectiv obtinerea victoriei si terminarea campionatului fara infrangere.Am incercat pe parcursul jocului ,folosirea mai multor formule de joc ,dand sansa tuturor sportivelor sa evolueze si sa capete incredere pentru turneul care urma. A fost un joc echilibrat in primele 40 minute ,dupa care au urmat o serie de 8 minute de aparare buna si goluri marcate usor pe contraatac ,ceea ce a facut sa ne desprindem si sa castigam la 6 goluri diferenta. Principalele marcatoare au fost : Bondalici Antonia – 6 / 7 .Neacsu Bianca - 4 / 6 , Micci Andreea – 6 / 8 ,Gavrila Ana Maria – 5 / 8. Procentajul portarilor – 30 %

Dupa aceasta etapa s-a incheiat campionatul regulat ,echipa clasandu-se pe primul loc si urmand sa intalneasca in Turneul Final ,pe Corona Brasov locul IV din seria A.

TURNEU FINAL FINAL 8

MIOVENI 22 – 25.04.2024

Tur preliminar 22.04.2024

HC Dunarea Braila Tineret – Corona Brasov Tineret

42 – 19 (20 – 8)

In primul tur de la Turneul Final ,am intalnit echipa Corona Brasov ,pe care dupa cum arata si scorul ,am invins-o de o maniera categorica ,meciul fiind la discretia noastra din primul minut.Am reusit sa facem un joc foarte bun in aparare (19 goluri primite) dar si sa marcam foarte multe goluri usoare pe contraatac si faza a II – a.

Principalele marcatoare in acest joc ,au fost : Bondalici Antonia 6 / 8 , Neacsu Bianca 6 / 7 ,Mici Andreea 6 / 6 , Gavrilă Ana Maria 5 / 8 , Mohamad 4 / 4.

Procentajul portarilor a fost de 39 % , al atacului de 82 % iar in aparare 60 %.

A fost un joc foarte bun facut de echipa noastra ,cu atat mai mult cu cat acest joc era eliminatoriu ,cine castiga mergea in semifinala.In timpul jocului au fost rulate toate jucatoarele ,dandu-le timp tuturor jucatoarelor sa se obisnuiasca cu tensiunea competitiei.

Semifinala 23.04.2024

CS Minaur Baia Mare Tineret – HC Dunarea Braila Tineret

28 – 35 (11 – 20)

Si in acest joc am reusit sa prestam un joc foarte bun ,facand o prima repriza foarte buna ,ceea ce ne-a dat ocazia sa rulam tot lotul.Apararea si poarta au fost din nou punctele forte al echipei ,de asemenea si replierea a fost foarte bine facuta blocand jocul pe repunere rapida al adversarului.Echipa Minaurului este o echipa experimentata fiind campioana nationala la nivelul junioarelor 1. In a doua repriza am avut ocazia sa odihnim jucatoarele importante ale echipei noastre si am dat sansa si celorlalte sa evolueze si sa capte experienta.

Principalele marcatoare ale echipei noastre au fost : Raicea Beatrice 4 / 5 , Neacsu Bianca 7 / 11 , Iordache Adelina 5 / 7 ,Gavrilă Ana Maria 8 / 11.Procentajul portarilor a fost de 31 % si al atacului de 68 % .

Finala 25.04.2024

HC Dunarea Braila Tineret – SCM Ramnicu Valcea Tineret

29 – 18 (13 – 13)

Dupa o zi de pauza in data de 24 ,a urmat finala campionatului cu o echipa a Valcei care si-a adus intariri pentru acest joc, 1 jucatoare de la echipa de seniore ,regulamentul permitand sa ai pe foaia de joc 2 exceptii mai mari de

varsta. Prima repriza a fost una echilibrata ,emotiile spunandu-si cuvantul in joc,dar si faptul ca ele au avut o jucatoare cu experienta de Liga Nationala ,vare a fost mai dificil pentru apararea noastra sa o contreze ,ea marcand in prima repriza 5 goluri.Putem spune ca nici poarta nu a fost la inaltime in prima repriza ,de aici si scorul de la pauza 13 -13. Din fericire in cea de-a doua repriza ,nivelul apararii si al portarilor a crescut foarte mult ,am reusit sa o blocam pe principala jucatoare a lor care nu a mai reusit sa inscrie asa usor.Pe fondul acestui joc foarte bun in aparare ,am reusit sa marcam foarte multe goluri usoare pe contraatac,am alergat mult mai bine si mai mult decat adversarul ,reusind sa ne desprindem la o diferenta mare in primele 20 minute din cea de-a doua repriza.Apararea a fost din nou la inaltime ,cu 18 goluri incasate din care doar 5 in repriza a 2 a.Spre final au evoluat toate jucatoarele inscise pe foaia de joc ,reusind sa castigam confortabil finala primului Campionat National de Tineret ,editia 2023 – 2024.

Principalele marcatoare au fost : Raicea Beatrice 4 / 4 , Iordache Adelina 4 / 4 , Mici Andreea 4 / 5 , Gavrilă Ana Maria 9 / 14. Procentajul portarilor a fost de 45 % ,al atacului de 57 % si aparare 65 %.

Dupa acest turneu ,echipa noastra a fost declarata Campioana Nationala de Tinere,avand un sezon in care nu am pierdut niciun joc , cu 16 victorii din 17 jocuri si toate la o diferenta confortabila. Putem spune ca apararea si poarta au fost punctele noastre forte pe toata durata campionatului ,ceea ce ne-a permis sa prestam un joc rapid pe contraatac si repunere rapida ,marcand foarte multe goluri usoare.De asemenea unitatea grupului si motivatia au fost si ele puncte cheie ale acestui parcurs, fetele au facut sacrificii mari pentru a se pregati ,toate fiind eleve si studente.Si-au dorit foarte mult sa joace ,sa progreseze si sa castige prima editie a Campionatului National de Tineret ,in acest format.



RAPORT PRIVIND ACTIVITATEA
ECHIPEI DE JUNIOARE III
A CLUBULUI SPORTIV DUNAREA BRAILA
TRIMESTRUL II
01.04.2024 – 30.06.2024

Componenta echipei de handbal junioare III a Clubului Sportiv Dunarea Braila

NR	NUME/PRENUME	ANUL NASTERII
1.	DAN ROXANA IOANA	2009
2.	MUSTATA ELIZA	2009
3.	SPÂNU ELENA	2010
4.	BRAD ALEXIA	2009
5.	NEGOITA DENISA	2009
6.	GHERGHISAN AMALIA	2010
7.	BENESCU RAISA- ELENA	2010
8.	ARAMA ROXANA IOANA	2010
9.	PETRE TEODORA	2009
10	NICOARA ANDREEA RALUCA	2009
11	GANESCU LIDIA	2009
12	ANDREESCU GIULIA	2010
13	STAN ANA MARIA	2010
14	BANITA MARIA ALEXIA	2009
15	DAMOVICI BIANCA	2010
16	VISAN ANA MARIA	2009



17	BARBU ARIANA	2011
18	GHEORGHE DARIA	2011
19	NEAGOE EVELYN	2011
20	NICA SANZIANA	2011
21	PARASCHIV MARIA	2009
22	RASMERITA MARIA	2009
23	TANASE LAVINIA	2009
24	POPESCU ANDRA	2009
25	BURLACU DARIA	2009
26	NEGRU DARIA	2009
27	CIMPOIESU IULIANA	2009
28	FLOREA GEORGIANA	2010
29	GHEORGHE ALINA	2009
30	CABAT ADELINA	2009
31	CHIRITA LORENA	2009
32	LUPASCU DARIA MARIA	2012
33	TARLUNGEANU DARIA	2012
34	COJOCARU DIANA	2009
35	MORUN MIRUNA	2011
36	MATEI IRIS	2011
37	PASARE DARIA	2011
38	GEORGESCU ANCA	2010
39	GHEORGHE ALINA	2011
40	CRISTIAN KARINA	2010



LISTA OFICIALA ECHIPA
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA

JUNIOARE III SERIA C
HANDBAL FEMININ 2023/2024

Nr. Crt	Talie	An nastere	Nr.carnet de legitimare	Nume si prenume sportivi	Culoare echipament	Numar tricou
1.		2010	217963	GHERGHISAN Amalia Ana Maria		1
2.		2010	218052	ARAMA Roxana Ioana		2
3.		2009	218081	GANESCU Lidia Cristina		3
4.		2009	217961	MUSTATA Eliza Ana Maria		4
5.		2009	218077	BRAD Alexia		5
6.		2010	217999	ANDREESCU Giulia Andreea		7
7.		2009	217985	VISAN Ana-Maria		9
8.		2009	210022	PARASCHIV Maria Georgiana		12
9.		2010	217983	BENESCU Raisa Elena		13
10.		2009	218080	PETRE Teodora Alina		14
11.		2009	218074	BANITA Maria Alexia		16
12.		2011	210005	BARBU Ariana Maria		19
13.		2011	218053	NEAGOE Evelyn Maria		22
14.		2010	218075	STAN Ana Maria		24
15.		2011	218051	GHEORGHE Daria Ioana		26
16.		2010	218054	DAMOVICI Raluca Bianca		30
17.		2009	218076	NEGOITA Denisa Maria		43
18.		2012	218064	LUPASCU Daria Maria		45
19.		2009	218078	NICOARA Raluca Andreea		48
20.		2009	218082	POPESCU Andra Ioana		49
21.		2009	210007	DAN Roxana Ioana		50
22.		2010	210001	SPANU Elena		53
23.		2011	218056	NICA Maria Sanziana		55
24.		2009	217981	RASMERITA Maria		62

Pentru fiecare antrenament folosesc strategii didactice care au asigurat caracterul aplicativ al invatarii si formarii competentelor specifice (schite de lectii, concordanta intre obiectivele operationale – continuturi - activitati de invatare metode didactice - mijloace didactice predarii jocului de handbal) si am utilizat eficient toate resursele materiale din cadrul Clubului HC Dunarea Braila puse la dispozitie.



Plan de pregătire:

Eșalonarea conținutului pregătirii

SAPTAMANA	Obiective – sarcini de antrenament
30	58 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Învățarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de dribling 59 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Repetarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă din pătrundere 60 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Repetarea sistemului de atac cu un pivot - Joc bilateral
31	61 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatac colectiv - Consolidarea depășirilor individuale 62 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatac colectiv - Consolidarea depășirilor individuale 63 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatac colectiv - Joc bilateral
32	64 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea atacării adversarului cu minge 65 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea atacării adversarului cu minge 66 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Joc bilateral
33	67 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolidarea sistemului de apărare “om la om” 68 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolidarea sistemului de apărare “om la om” 69 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare - Consolidarea atacului cu un pivot - Joc bilateral
34	70 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare - Învățarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare 7 71 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare 72 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Joc bilateral
35	73 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea paselor din pătrundere și deplas



	- Joc școală (arunc.din alergare se punctează dublu) 74. - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea paselor din pătrundere și deplas - Joc școală (arunc.cu pas încrucișat se punctează dublu) 75.- Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea paselor din pătrundere și deplas - Joc bilateral
36	76 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează) 77 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează) 78 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral
37	79.- Dezvoltarea îndemânării specifice - Repetarea marcajului și demarcajului - Joc școală (apărare "om la om" pe jumătate de teren) 80 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Repetarea marcajului și demarcajului - Joc școală (apărare "om la om" pe jumătate de teren) 81.- Dezvoltarea îndemânării specifice - Repetarea marcajului și demarcajului - Joc bilateral
38	82 - Dezvoltarea rezistenței specifice - Repetarea aruncării la poartă din plonjon - Joc școală (Golul din arunc cu plonjon se dublează) 83 - Dezvoltarea rezistenței specifice - Repetarea aruncării la poartă din plonjon - Joc școală (golul din arunc cu plonjon se dublează) 84.- Dezvoltarea rezistenței specifice - Repetarea aruncării la poartă din plonjon - Joc bilateral
39	85 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea. contraatacului și replierii colective - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează) 86 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea contraatacului și replierii colective - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează) 87.- Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea contraatacului și replierii colective - Joc bilateral
40	88 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot - Joc școală (golurile din aruncări cu plonjon se dublează) 89 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot



	- Joc școală (golurile din aruncări cu plonjon se dublează) 90.- Dezvoltarea vitezei de execuție - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot - Joc bilateral
41	91 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Consolidarea apărării în zonă 6+0 - Joc școală (golurile din pătrundere pe culoar se dublează) 92 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Consolidarea apărării în zonă 6+0 - Joc școală (golurile din pătrundere pe culoar se dublează) 93 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Consolidarea apărării în zonă 6+0 - Joc bilateral
42	94 - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral 95 - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral 96 - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral

Am folosit jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, exerciții specifice după cum urmează:

I. Mișcarea în teren - Mt

- Mt 1.** Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec
Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec
Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec
Mt 4. Cursa pe numere, 2 x 5 min, pauză 1 min
Mt 5. Labirintul, 4 x 4 min, pauză 45 sec
Mt 6. Urmărește-l pe cel cu minge, 2 x 5 min, pauză 45 sec
Mt 7. Ștafete cu ; alergare cu fața și cu spatele, porniri, întoarceri, opriri, sărituri, schimbări de direcție, 6 x 30 m, pauză 45 sec
Mt 8. Alergare cu pași adăugați (lateral, înainte sau înapoi) și pași încrucișați, 4 x 30 m, pauză 45 sec
Mt 9. Galop lateral, înainte, înapoi, 4 x 30 m, pauză 45 sec
Mt 10. Deplasări laterale, înainte și înapoi din poziție fundamentală de apărare, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

II. Școala mingii – M

- M 1.** Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec
M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec



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

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

M 5. Mingea călătoare (prin lateral), 5 x 1 min, pauză 30 sec

M 6. Ștafete cu transportul mingiilor (de diferite dimensiuni), 4 x 30 m, pauză 45 sec

M 7. Ștafete cu rostogolirea a două mingii, 4 x 30 m, pauză 45 sec

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

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

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

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

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

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

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

P 10. Pase în triunghi, cu ieșire la minge, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 11. Pase în zig-zag, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 12. Pase în pătrat, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 13. Pase în stea, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 14. Pase din alergare între 2, 3, 4 jucători, fără și cu aruncare, 8 x 30 m, pauză 45 sec

P 15. Suveică simplă, 5 x 2 min, pauză 1 min

P 16. Suveică dublă, fără și cu aruncare, 5 x 3 min, pauză 45 sec

P 17. Pătratul mișcător, cu una și două mingii, 4 x 4 min, pauză 45 sec

P 18. La nivel de inter stânga și dreapta, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec

P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta și centru, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 3 x 3 min, pauză 30 sec

P 20. Pe grupe de patru, interi și extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interilor, 3 x 5 min, pauză 1 min

P 21. Din așezare în atac, fără pivot, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare, 3 x 5 min, pauză 1 min

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

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

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

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

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

Ap 5. Mingea la turn, 2 x 6 min, pauză 1 min

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



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

Ap 8. Cursa cu ochire, 2 x 6 min, pauză 1 min

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

Ap 10. Aruncări la poartă de pe loc (lovirea bări verticale sau orizontale, 3 x 10 aruncări

Ap 11. Aruncări la poarta împărțită în 9 dreptunghiuri, 3 x 7 aruncări

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

Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări

Ap 14. Aruncări la poartă din plonjon, 3 x 7 aruncări

Ap 15. Aruncări la poartă precedate de pase în potcoavă, 3 x 5 aruncări

Ap 16. Aruncări la poartă cu pași încrucișați, 3 x 10 aruncări

Ap 17. Aruncări la poartă din săritură sau plonjon, precedate de pase, 3 x 10 aruncări

Ap 18. Aruncări la poartă din săritură peste banca de gimnastică, 2 x 10 aruncări

Ap 19. Aruncări la poartă de pe extreme, fără și cu plonjon, 3 x 10 aruncări

Ap 20. Aruncări la poartă de la 7 m, 4 x 2 aruncări

V. Driblingul – D

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

D 2. Mingea pe cărare, 6 x 30 m, pauză 45 sec

D 3. Cursa pe numere cu dribling, 2 x 5 min, pauză 30 sec

D 4. Dribling printre obstacole, 6 x 30 m, pauză 30 sec

D 5. Dribling pe loc, cu brațul îndemânatic sau cel neîndemânatic, 4 x 45 sec, pauză 30 sec

D 6. Dribling din alergare în linie dreaptă, 6 x 30 m, pauză 30 sec

D 7. Suveică simplă cu dribling (20-30 m), 4 x 2 min, pauză 45 sec

D 8. Dribling printre 6 jaloane, fără și cu aruncare, 2x 8 execuții, pauză 45 sec

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

D 10. Dribling în viteză pe 15-20 m urmat de pasă sau aruncare, 3 x 7 execuții, pauză 45 sec

D 11. Dribling, pasă, prindere, dribling, aruncare, 2 x 10 execuții, pauză 1 min.

VI. Marcajul și demarcajul – MD

MD 1. Leapșa cu ghemuire, 3 x 2 min, pauză 30 sec

MD 2. Prinde umbra, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

MD 3. Deplasări “în oglindă”, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

MD 4. Crabi și creveții, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

MD 5. Cursa cu urmărire în linii, 2 x 5 min, pauză 1 min

MD 6. Cine ține mingea mai mult, 4 x 3 min, pauză 1 min

MD 7. Joc 2.2, pe jumătate de teren, 4 x 2 min, pauză 1 min



MD 8. Joc 3:3, pe jumătate de teren, 4 x 3 min, pauză 1 min

MD 9. Joc 4:4, pe tot terenul, 3 x 4 min, pauză 2 min

MD 10. Joc cu apărare "om la om" pe tot terenul, 4 x 3 min, pauză 2 min

VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa

Aa 1. Deplasări "în oglindă" pe perechi, 4 x 40 sec, pauză 20 sec

Aa 2. Din deplasări în poziție fundamentală de apărător, pe perechi de câte doi, atingerea umerilor partenerului, 4 x 45 sec, pauză 15 sec

Aa 3. Deplasări cu pas adăugat pe semicerc, cu ieșiri la nivelul interioarelor și centrului, cu atingerea unor jaloane, 6 execuții, pauză 30 sec

Aa 4. Pe grupe de câte doi, atacantul la 9 m, apărătorul la 6 m, apărătorul ieșire și atacarea adversarului urmată de retragere oblică, 3 x 10 execuții, după fiecare serie se schimbă rolurile

Aa 5. Joc școală 3:3, 4:4, 5:5, pe jumătate de teren, 3 x 3 min, pauză 1 min

VII. Depășirea individuală – Di

Di 1. Din alergare ușoară pe lungimea terenului, la fluierul antrenorului se execută schimbare simplă de direcție, 6 x 30 m, pauză 30 sec

Di 2. Din alergare ușoară, fiecare cu minge în mână, aruncarea acesteia ușor în sus, prinderea, efectuarea unei schimbări de direcție urmată de un dribling, 6 x 4 execuții, pauză 30 sec

Di 3. Pe grupe de câte doi, un atacant și un apărător pasiv, atacantul primește mingea de la apărător, efectuează o depășire urmată de aruncare la poartă, 2 x 10 execuții fiecare

Di 4. Depășire individuală cu apărător semiactiv, cu pas primit din lateral, 2 x 10 execuții

Di 5. Joc 1:1, 4 x 5 atacuri fiecare, pauză 1 min

VIII. Contraatacul colectiv – Ca

Ca 1. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători, 4 x 4 min, pauză 45 sec

Ca 2. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanți, cu 1, 2, 3 apărători (pasivi sau semiactivi), fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 3. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanți, cu 1, 2, 3 apărători activi în jumătatea adversă de teren, fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min

IX. Replierea colectivă – Re



Re 1. Pe grupe de câte doi, unu execută dribling, celălalt se retrage pe direcția lui de înaintare, 6 x 30 , pauză 30 sec

Re 2. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători cu repliere, 4x 3 min, pauză 1 min

Re 3. Pe grupe de doi atacanți la nivel de interi care execută 2, 3 pase finalizate cu aruncare, urmate de repliere la celălalt semicerc, 15 execuții, pauză 45 sec

Re 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min

Re 5. Pe grupe de 3, 4 în atac, pase în pătrunderi succesive finalizate cu aruncare, urmate de repliere, 10 execuții, pauză 45 sec

X. Sistemul de atac cu un pivot – At

At 1. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă de la o extremă la cealaltă și retur, 4 x 2 min, pauză 1 min

At 2. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă din doi în doi (extremă-centru-extremă-pivot-inter-inter), 4 x 3 min, pauză 1 min

At 3. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu angajarea pivotului de câtr inter, 4 x 3 min, pauză 1 min

At 4. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu schimbarea direcției de pasare, cu apărători semiactivi, 4 x 3 min, pauză 1 min

XI. Sistemul de apărare “om la om” – Oo

Oo 1. Deplasări “în oglindă”, pe perechi de câte doi, 4 x 2 min, pauză 45 sec

Oo 2. Joc “Cine ține mingea mai mult”, pe echipe de 4, 5, sau 6 jucători, 3 x 2-4 min, pauză 1 min

Oo 3. Joc școală pe jumătate de teren, pe grupe de 4, 5 sau 6 jucători, 3 x 5 min, pauză 2 min

Oo 4. Joc școală cu apărare “om la om” pe tot terenul, 4 x 5 min, pauză 2 min

XII. Sistemul de apărare în zonă “6 +0” – Az

Az 1. Trei apărători în zona centrală care se deplasează după mingea pasată între centru și cei doi interi, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Az 2. Patru apărători și patru atacanți (doi interi și două extreme), atacanți pasează mingea iar apărătorii, ținându-se de mâini încearcă să fie totdeauna pe direcția mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Az 3. Patru apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere, apărătorii atacă jucătorul cu minge și se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Az 4. Cinci apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere cu schimbarea direcției de pasare, apărătorii atacă jucătorul cu minge și se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză .



Pe parcursul antrenamentelor sportive nu au suferit nici o accidentare.

In afara de sportivele pe care le am la antrenament , colaborarea cu parintii este foarte buna luand legatura cu dumnealor inainte sau dupa antrenament, prin mesaje sau tefonic.

In perioada 01.04- 30.06.2023 echipa de handbal Junioare III al Clubului de Handbal Dunarea Braila a avut meciuri amicale cu echipa de Junioare III/ Junioare II LPS Braila si Echipa de Juniare IV HC Dunarea Braila dovedind beneficii echipei ,pot spune ca am reusit sa imbunatatesc si sa perfectionez urmatoarele obiective propuse: cresterea angajamentului sportiv individual; cresterea mobilitatii de deplasare in aparare pentru crearea raportului supranumeric in zona mingii; respectarea cu strictete a principiilor de baza in vederea functionarii sistemului de aparare; imbunatatirea replierii; deplasare pe contraatac, faza a II-a, repunere dupa gol.

In urmatoarea perioada de pregatire am urmarit sa avem o relatie corecta cu sportivele, o buna comunicare, sa le acord in permanenta incredere. Pe fondul constientizarii si cresterii responsabilitatii in procesul de pregatire unele dintre sportive au avut o crestere vizibila.

Jucatoarele au fost intr –o forma sportiva buna, s-au omogenizat relatiile tactice in aparare cat si in atac, a crescut procentajul de finalizare in relatia 1 la 1 cu portarul, cresterea mobilitatii apararii pentru crearea raportului supranumeric in zona mingii; perfectionarea atacului rapid prin contraatac, faza a II-a, repunere dupa gol; perfectionarea procedeeleor de pasare si aruncare in conditii de joc.

Antrenamentele continua conform programului.

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

Director Tehnic,
RADU IONEL

Antrenor,
CHIS IRINA
EMANCIPATU IULIAN

Această grupă de copii formează echipa de junioare IV, care au participat in anul competitional 2023-2024 în Campionatul Național de junioare IV, organizat de FRH.

PROGRAMUL DE PREGĂTIRE AL ECHIPEI

Din data de 01.04. 2024-30.06,2024 pregătirea echipei are loc în zilele de luni, miercuri și joi , de la ora 15,00 până la ora 16,30.

APRILIE

<u>LUNI</u>	<u>MARTI</u>	<u>MIERCURI</u>	<u>JOI</u>	<u>VINERI</u>	<u>SAMBATA</u>	<u>DUMINICA</u>
<u>01</u>	<u>02</u>	<u>03</u>	<u>04</u>	<u>05</u>	<u>06</u>	<u>07</u>
<u>08</u>	<u>09</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>
<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>
<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>				

MAI 2024

<u>LUNI</u>	<u>MARTI</u>	<u>MIERCURI</u>	<u>JOI</u>	<u>VINERI</u>	<u>SAMBATA</u>	<u>DUMINICA</u>
		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>		

IUNIE 2024

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

Având în vedere vârsta copiilor (12-13 ani), pregătirea tehnico-tactică are un rol foarte important, la această vârstă, urmărim să punem bazele unor

deprinderi motrice de bază și formarea automatismelor (A,B,C-ul handbalului), deprinderi care în viitor, vor avea un rol esențial în evoluția lui , ca sportiv de performanță .

In acest trimestru am urmărit verificarea cunoștințelor tehnico-tactice acumulate prin organizarea de jocuri de pregătire - perioada 13-14.04.2024 la Mangalia în compania următoarelor echipe:

- * KIR Constanța
- * SCM Gloria Buzău
- * CS Aricești Arahtivani
- * CS Dinamo București .

Competiția s-a desfășurat cu copii născuți în anul 2012/2013 și mai mici (viitori juniori IV) , echipa noastră a avut o prestație foarte bună, câștigand 3 jocuri din patru meciuri rezultatele fiind :

HC Dunărea Brăila –CS Dinamo Bucuresti 19-16

HC Dunărea Brăila-SCM Gloria Buzău 24-19

HC Dunărea Brăila-CS Aricești Arahtivani 14-17

HC Dunărea Braila-KIR Constanța 25-16

Consider ca a fost un turneu foarte bun, unde am urmărit evoluția fiecarui copil și dezvoltarea legături în joc între generații, având în vedere că jucatoarele provin din două grupe diferite, cu antrenori diferiți.

Acest turneu, mi-a dat Încredere că suntem pe drumul cel bun și avem speranța că acești copii vor reprezenta orașul Brăila, cu succes în viitor.

In perioada 25/26 .04,2024 , am participat la un turneu desfășurat în localitatea Valea Doftanei , cu jucătoare născute în anii 2011/2012 , turneu la care au participat următoarele echipe:

- *HC Dunărea Brăila

**CS Valea Doftanei*

**HC. Plopeni Prahova*

**CSO Bucov Prahova*

La acest turneu echipa HC Dunărea Brăila, a câștigat jocurile cu CS Valea Doftanei si HC Plopeni și a pierdut în finala,meciul cu CSO Bucov Prahova, echipa cu jucătoare de vârstă mai mare.

In perioada 10/11.06.2024 a avut loc la Galați , un turneu de pregătire , unde a participat și echipa noastră , alături de următoarele echipe :

- HC DUNĂREA Brăila*
- ACS BUTE Galați*
- CSM Galați*
- ACS VIITORUL Galați*
- HC Bălți –Republica Moldova*

Primul meci a fost in compania echipei CSM Galați scorul fiind în favoarea echipei HC Dunărea Brăila 34-26.

Jocul al II-lea s-a desfășurat cu echipa ACS Viitorul Galați, joc câștigat de echipa noastră cu scorul 29-19 ;

Cel de-al treilea joc , desfășurat în data de 11.06.2024 cu echipa ACS Bute Galați, echipa noastră a fost invinsă cu scorul de 29-21.

Ultimul joc din acest turneu de pregatire a fost cu echipa din Republica Moldova , joc pe care fetele echipei HC Dunărea Braila l-au dominat pe tot parcursul meciului , iar la final scorul a indicat 2 goluri în favoarea echipei HC Dunarea Brăila .

Plan de pregătire:

APRILIE

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

1	58 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Învățarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de dribling 59 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Repetarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă din pătrundere	P20,P21, At1 Ap15,D11 At1,At2 Ap15,Ap17
---	--	---

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

1	66 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Joc bilateral 67 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolodarea sistemului de apărare “om la om”	Aa4,Aa5 Re3,Re5 4x10' At1,At3 Oo2,Oo3
---	--	--

2	68 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolidarea sistemului de apărare “om la om”	At2,At4 Oo3,Oo4
	69 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare - Consolidarea atacului cu un pivot - Joc bilateral	At3,At4 4x10'
3	70 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare - Învățarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare	Az1,Az2 P15,P16
	71 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare	Az2,Az3 P14,P16
4	72 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Joc bilateral	Az3,Az4 4x10'
	73 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea paselor din pătrundere și deplasare - Joc școală (arunc.din alergare se punctează dublu)	P9,P10, P20 2x15'

5	74. - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea paselor din pătrundere și deplasare - Joc școală (arunc.cu pas încrucișat se punctează dublu)	P17,P14, P21 2x15'
---	---	--------------------------

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

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod.
1	75.- Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea paselor din pătrundere și deplasare - Joc bilateral	P16,P21 4x10'

2	76 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează)	Ap12,Ap13, D11 2x15'
	77 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează)	P14,Ap19, Re3 2x15'
	78 - Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral	Ap16,Ap17 4x10'
	79.- Dezvoltarea îndemânării specifice - Repetarea marcajului și demarcajului - Joc școală (apărare “om la om” pe jumătate de teren)	MD6,MD9 2x15'

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

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

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

P 10. Pase în triunghi, cu ieșire la minge, 6 x 2 min, pauză 45 sec

P 14. Pase din alergare între 2, 3, 4 jucători, fără și cu aruncare, 8 x 30 m, pauză 45 sec

P 15. Suveică simplă, 5 x 2 min, pauză 1 min

P 16. Suveică dublă, fără și cu aruncare, 5 x 3 min, pauză 45 sec

P 17. Pătratul mișcător, cu una și două mingii, 4 x 4 min, pauză 45 sec

- P 18. La nivel de inter stânga și dreapta, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta și centru, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 3 x 3 min, pauză 30 sec
- P 20. Pe grupe de patru, interi și extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interilor, 3 x 5 min, pauză 1 min
- P 21. Din așezare în atac, fără pivot, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare, 3 x 5 min, pauză 1 min

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

- Ap 12. Aruncări la poartă precedată de pase, de pe diferite posturi din atac, 3 x 10 aruncări
- Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări
- Ap 14. Aruncări la poartă din plonjon, 3 x 7 aruncări
- Ap 15. Aruncări la poartă precedate de pase în potcoavă, 3 x 5 aruncări
- Ap 16. Aruncări la poartă cu pași încrucișați, 3 x 10 aruncări
- Ap 17. Aruncări la poartă din săritură sau plonjon, precedate de pase, 3 x 10 aruncări
- Ap 19. Aruncări la poartă de pe extreme, fără și cu plonjon, 3 x 10 aruncări

V. Driblingul – D

- D 11. Dribling, pasă, prindere, dribling, aruncare, 2 x 10 execuții, pauză 1 min.

VI. Marcajul și demarcajul – MD

- MD 6. Cine ține mingea mai mult, 4 x 3 min, pauză 1 min
- MD 9. Joc 4:4, pe tot terenul, 3 x 4 min, pauză 2 min

VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa

- Aa 3. Deplasări cu pas adăugat pe semicerc, cu ieșiri la nivelul interilor și centrului, cu atingerea unor jaloane, 6 execuții, pauză 30 sec

Aa 4. Pe grupe de câte doi, atacantul la 9 m, apărătorul la 6 m, apărătorul ieșire și atacarea adversarului urmată de retragere oblică, 3 x 10 execuții, după fiecare serie se schimbă rolurile

Aa 5. Joc școală 3:3, 4:4, 5:5, pe jumătate de teren, 3 x 3 min, pauză 1 min

VII. Depășirea individuală – Di

Di 2. Din alergare ușoară, fiecare cu minge în mână, aruncarea acesteia ușor în sus, prinderea, efectuarea unei schimbări de direcție urmată de un dribling, 6 x 4 execuții, pauză 30 sec

Di 3. Pe grupe de câte doi, un atacant și un apărător pasiv, atacantul primește mingea de la apărător, efectuează o depășire urmată de aruncare la poartă, 2 x 10 execuții fiecare

Di 4. Depășire individuală cu apărător semiactiv, cu pas primit din lateral, 2 x 10 execuții

Di 5. Joc 1:1, 4 x 5 atacuri fiecare, pauză 1 min

VIII. Contraatacul colectiv – Ca

Ca 1. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători, 4 x 4 min, pauză 45 sec

Ca 2. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanți, cu 1, 2, 3 apărători (pasivi sau semiactivi), fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 3. Pase din deplasare între 2, 3, 4 atacanți, cu 1, 2, 3 apărători activi în jumătatea adversă de teren, fără sau cu finalizare, 4 x 4 min, pauză 1 min

Ca 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min

IX. Replierea colectivă – Re

Re 2. Suveică dublă, pe grupe de 3, 4 jucători cu repliere, 4x 3 min, pauză 1 min

Re 3. Pe grupe de doi atacanți la nivel de interi care execută 2, 3 pase finalizate cu aruncare, urmate de repliere la celălalt semicerc, 15 execuții, pauză 45 sec

- Re 4. Joc 3:3 sau 4:4, fără repunerea mingii de la centru, 4 x 3 min, pauză 2 min
- Re 5. Pe grupe de 3, 4 în atac, pase în pătrunderi succesive finalizate cu aruncare, urmate de repliere, 10 execuții, pauză 45 sec

X. Sistemul de atac cu un pivot – At

- At 1. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă de la o extremă la cealaltă și retur, 4 x 2 min, pauză 1 min
- At 2. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă din doi în doi (extremă-centru-extremă-pivot-inter-inter), 4 x 3 min, pauză 1 min
- At 3. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu angajarea pivotului de către inter, 4 x 3 min, pauză 1 min
- At 4. Din așezare în atac cu un pivot, pase în pătrundere succesivă cu schimbarea direcției de pasare, cu apărători semiactivi, 4 x 3 min, pauză 1 min

XI. Sistemul de apărare “om la om” – Oo

- Oo 2. Joc “Cine ține mingea mai mult”, pe echipe de 4, 5, sau 6 jucători, 3 x 2-4 min, pauză 1 min
- Oo 3. Joc școală pe jumătate de teren, pe grupe de 4, 5 sau 6 jucători, 3 x 5 min, pauză 2 min

XII. Sistemul de apărare în zonă “6 +0” – Az

- Az 1. Trei apărători în zona centrală care se deplasează după mingea pasată între centru și cei doi inter, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 2. Patru apărători și patru atacanți (doi inter și două extreme), atacanți pasează mingea iar apărătorii, ținându-se de mâini încearcă să fie totdeauna pe direcția mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 3. Patru apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere, apărătorii atacă jucătorul cu mingea și se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Az 4. Cinci apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere cu schimbarea direcției de pasare, apărătorii atacă jucătorul cu minge și se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min

Pentru categoria de vârstă 7-8 ani, obiectivele de învățare pentru jocul de handbal au fost adaptate la nivelul de dezvoltare fizică și cognitivă al copiilor. Iată câteva obiective esențiale aplicate în trimestrul 2:

1. Dezvoltarea Abilităților Motorii de Bază

- **Coordonare și echilibru:** Exerciții de alergare, sărituri, schimbări de direcție.
- **Agilitate:** Jocuri care implică mișcări rapide și schimbări de direcție.
- **Forță:** Exerciții simple care dezvoltă musculatura generală necesară pentru handbal.

Pentru a dezvolta abilitățile de bază în jocul de babyhandbal, este esențial să se utilizeze exerciții simple, distractive și adaptate nivelului lor de dezvoltare. Iată câteva exerciții specific folosite:

1. Dezvoltarea Coordonării și Echilibrului

Exercițiul 1: Alergare printre conuri

- **Materiale:** Conuri sau alte obiecte mici pentru a marca traseul.
- **Instrucțiuni:** Plasați conurile la intervale de aproximativ 1-2 metri. Copiii trebuie să alerge în zig-zag printre conuri, menținându-și echilibrul și coordonarea. Se poate varia traseul pentru a menține interesul.

Exercițiul 2: Sărituri peste obstacole mici

- **Materiale:** Bare mici sau sfori întinse la o înălțime de 10-15 cm.
- **Instrucțiuni:** Plasați obstacolele la intervale de aproximativ 1-2 metri. Copiii trebuie să sară peste obstacole, ajutându-i să își îmbunătățească echilibrul și coordonarea.

2. Învățarea Tehnicii de Aruncare și Prindere a Mingii

Exercițiul 3: Aruncarea și prinderea mingii în perechi

- **Materiale:** Mingi de mărime adecvată (de preferat mingi moi).
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. Fiecare pereche trebuie să își arunce și să prindă mingea reciproc, de la o distanță de aproximativ 2-3 metri. Accentul se pune pe aruncarea corectă și prinderea sigură a mingii.

Exercițiul 4: Aruncarea la țintă

- **Materiale:** Mingi și ținte (de exemplu, cercuri desenate pe perete sau conuri).
- **Instrucțiuni:** Plasați țintele la diferite înălțimi și distanțe. Copiii trebuie să arunce mingea pentru a lovi ținta. Acest exercițiu ajută la îmbunătățirea preciziei aruncărilor.

3. Dezvoltarea Abilităților de Dribling

Exercițiul 5: Driblingul printre obstacole

- **Materiale:** Conuri sau alte obiecte mici pentru a marca traseul.
- **Instrucțiuni:** Plasați conurile la intervale de aproximativ 1-2 metri. Copiii trebuie să dribbleze mingea printre conuri, utilizând mâna dominantă. Pe măsură ce progresează, încurajați-i să folosească și mâna nondominantă.

Exercițiul 6: Jocuri de dribling

- **Materiale:** Mingi.
- **Instrucțiuni:** Organizați jocuri simple, cum ar fi "driblează și fugi," în care copiii trebuie să dribbleze mingea dintr-un punct în altul. Aceste jocuri ajută la dezvoltarea controlului și încrederii în dribling.

4. Dezvoltarea Agilității și Reacției

Exercițiul 7: Jocul "Simon spune"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** Jucați "Simon spune" cu mișcări specifice handbalului, cum ar fi "Simon spune să sari pe un picior" sau "Simon spune să dribblezi mingea". Acest joc dezvoltă agilitatea și reacția rapidă la comenzi.

Exercițiul 8: Reacționează la semnal

- **Materiale:** Fluier sau alte semnale sonore.

- **Instrucțiuni:** Copiii stau într-o linie și trebuie să reacționeze la semnalul dat (de exemplu, fluier) prin efectuarea unei anumite mișcări, cum ar fi alergarea, săritura sau driblingul. Exercițiul ajută la dezvoltarea vitezei de reacție.

5. Învățarea Conceptiilor de Bază ale Jocului

Exercițiul 9: Jocul "Pasează și aleargă"

- **Materiale:** Mingi.
- **Instrucțiuni:** Copiii formează un cerc și își pasează mingea unul altuia, alergând spre locul următor după ce au pasat. Acest exercițiu încurajează mișcarea continuă și colaborarea între jucători.

Exercițiul 10: Mini-meciuri de handbal

- **Materiale:** Mingi și poartă improvizată.
- **Instrucțiuni:** Organizați mini-meciuri cu reguli simple, adaptate vârstei. Accentul se pune pe participare, mișcare și învățarea regulilor de bază ale jocului.

Aceste exerciții au fost adaptate nivelului fiecărui copil, asigurându-se că toți se bucură de activitate și progresează.

2. Introducerea Abilităților Specifice de Handbal

- **Aruncarea mingii:** Tehnici de bază pentru aruncare, accentuând corectitudinea mișcării.
- **Prinderea mingii:** Exerciții pentru a îmbunătăți abilitatea de a prinde și de a menține controlul mingii.
- **Driblingul:** Exerciții de bază pentru dribling, utilizând ambele mâini.

Aruncarea Mingii

Exercițiul 1: Aruncare la țintă colorată

- **Materiale:** Mingi moi, cercuri colorate desenate pe perete sau conuri colorate.
- **Instrucțiuni:** Plasați țintele la diferite înălțimi și distanțe. Copiii aruncă mingea pentru a lovi ținta specificată de antrenor (de exemplu, "Aruncă la cercul roșu"). Acest exercițiu ajută la îmbunătățirea preciziei și controlului aruncărilor.

Exercițiul 2: Aruncare în perechi

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. Fiecare pereche stă la o distanță de 2-3 metri și își aruncă mingea reciproc, concentrându-se pe tehnica corectă a aruncării și prinderii mingii.

2. Prinderea Mingii

Exercițiul 3: Prinderea mingii de la diverse înălțimi

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau în cerc sau pe două rânduri opuse. Antrenorul sau un copil aruncă mingea la diverse înălțimi (sus, jos, la nivelul pieptului), iar ceilalți copii trebuie să prindă mingea corect. Acest exercițiu dezvoltă abilitatea de prindere în diferite situații.

Exercițiul 4: Prinderea mingii în mișcare

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii se mișcă lent în jurul unui spațiu desemnat în timp ce un coleg sau antrenorul aruncă mingea către ei. Copiii trebuie să prindă mingea în mișcare, ceea ce îi ajută să se obișnuiască cu jocul dinamic.

3. Driblingul

Exercițiul 5: Driblingul printre obstacole

- **Materiale:** Conuri sau obiecte mici pentru a marca traseul.
- **Instrucțiuni:** Plasați conurile la intervale de 1-2 metri. Copiii driblează mingea printre conuri, folosind mâna dominantă. Pe măsură ce progresează, încurajați-i să folosească și mâna nondominantă.

Exercițiul 6: Driblingul în cerc

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii formează un cerc și driblează mingea în jurul cercului, schimbând direcția la semnalul antrenorului. Acest exercițiu ajută la dezvoltarea controlului mingii și a abilității de schimbare rapidă a direcției.

4. Jocuri de Echipa

Exercițiul 7: Mini-joc de pase

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în echipe mici. Echipele trebuie să paseze mingea între membri fără ca mingea să fie interceptată de cealaltă echipă. Acest exercițiu încurajează cooperarea și îmbunătățește abilitățile de pasare.

Exercițiul 8: Jocul "Mingea muzicală"

- **Materiale:** Mingi moi, muzică.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau în cerc și își pasează mingea unul altuia în timp ce muzica cântă. Când muzica se oprește, copilul care are mingea trebuie să facă o aruncare la țintă sau să dribleze în cerc. Acest joc este distractiv și dezvoltă abilități multiple.

5. Poziționarea și Mișcarea pe Teren

Exercițiul 9: Jocul "Urmărește liderul"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** Un copil este liderul și ceilalți îl urmează, copiind mișcările acestuia (alergare, sărituri, schimbări de direcție). Acest exercițiu dezvoltă poziționarea și mișcarea pe teren.

Exercițiul 10: Apărare și atac în perechi

- **Materiale:** Mingi moi, conuri pentru a marca spațiul de joc.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. Un copil din pereche are mingea și trebuie să dribleze sau să paseze pentru a avansa, în timp ce celălalt copil încearcă să-l oprească prin apărare. Schimbați rolurile periodic. Acest exercițiu dezvoltă atât abilitățile de atac, cât și cele de apărare.

Aceste exerciții au fost integrate într-un program de antrenament care să fie variat și distractiv, menținând astfel interesul și entuziasmul copiilor pentru babyhandbal. Adaptarea și încurajarea continuă au fost esențiale pentru a crea o experiență de învățare pozitivă.

3. Dezvoltarea Concepțiilor Tactice de Bază

- **Poziționarea pe teren:** Explicarea și exersarea pozițiilor de bază pe teren.
- **Colaborarea cu colegii:** Jocuri și exerciții care încurajează cooperarea și lucrul în echipă.

- **Atacul și apărarea:** Noțiuni introductive despre cum să ataci și să te aperi în joc.

Dezvoltarea concepțiilor tactice de bază în jocul de babyhandbal implică introducerea unor principii simple și ușor de înțeles, folosind jocuri și exerciții interactive și distractive. Iată câteva exerciții folosite:

1. Poziționarea pe Teren

Exercițiul 1: "Poziționarea în formă de diamant"

- **Materiale:** Conuri pentru a marca pozițiile.
- **Instrucțiuni:** Folosiți conuri pentru a marca patru poziții pe teren, formând un diamant. Copiii trebuie să se poziționeze la fiecare con și să paseze mingea în jurul diamantului, învățând să mențină distanța și să se miște în formă.

Exercițiul 2: "Școala de poziționare"

- **Materiale:** Conuri pentru a marca spațiul de joc.
- **Instrucțiuni:** Marcați un spațiu dreptunghiular pe teren. Un copil stă în mijloc (poziția de pivot), iar ceilalți copii se poziționează la margini. Copiii de la margine trebuie să se miște pentru a primi pase de la pivot, învățând să se poziționeze corect pentru a primi mingea.

2. Colaborarea cu Colegii

Exercițiul 3: "Jocul de pase și deplasare"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în echipe mici. Echipele trebuie să își paseze mingea între membri și să se deplaseze în același timp, fără să lase mingea să fie interceptată. Acest exercițiu încurajează colaborarea și comunicarea.

Exercițiul 4: "Pasă și schimbare de loc"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii formează două linii paralele. Un copil dintr-o linie pasează mingea unui copil din cealaltă linie și apoi schimbă locul cu acesta. Exercițiul continuă până când toți copiii au schimbat locul de mai multe ori. Acest exercițiu ajută la înțelegerea mișcării continue și a colaborării.

3. Atacul și Apărarea

Exercițiul 5: "Jocul de atac și apărare în perechi"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. Un copil atacă cu mingea, iar celălalt apără. Atacantul trebuie să încerce să dribleze sau să paseze pentru a trece de apărător și a ajunge la o țintă (de exemplu, un con sau o poartă improvizată). Schimbați rolurile după un timp.

Exercițiul 6: "Apărare în cerc"

- **Materiale:** Mingi moi, conuri pentru a marca un cerc.
- **Instrucțiuni:** Marcați un cerc pe teren cu ajutorul conurilor. Un copil este în mijlocul cercului (apărătorul), iar ceilalți sunt în afara cercului cu o minge. Copiii de afară trebuie să paseze mingea între ei, iar apărătorul încearcă să intercepteze mingea. Schimbați apărătorul după un timp.

4. Jocuri pentru Înțelegerea Tacticii

Exercițiul 7: "Mingea caldă"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau într-un cerc și își pasează mingea unul altuia. La un semnal (de exemplu, fluier), copilul care are mingea trebuie să dribleze în afara cercului și să se întoarcă cât mai repede în interior, apoi să paseze mingea mai departe. Acest joc ajută la înțelegerea mișcării rapide și a reacției.

Exercițiul 8: "Jocul de mini-handbal"

- **Materiale:** Mingi moi, porți improvizate.
- **Instrucțiuni:** Organizați mini-meciuri de handbal cu reguli simplificate. Împărțiți copiii în echipe mici și încurajați-i să aplice ceea ce au învățat despre poziționare, colaborare, atac și apărare. Acest joc îi ajută să înțeleagă contextul general al jocului de handbal.

5. Dezvoltarea Comunicării

Exercițiul 9: "Pasă cu voce tare"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. În timpul paselor, copilul care pasează trebuie să strige numele celui care primește mingea. Acest exercițiu

dezvoltă comunicarea și ajută la formarea unei conexiuni mai bune între jucători.

Exercițiul 10: "Cursa cu mingea"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în echipe mici. Fiecare echipă trebuie să dribleze mingea de la un capăt la altul al terenului, dar copiii trebuie să se strige unul pe altul pentru a se asigura că sunt gata să preia mingea. Acest exercițiu dezvoltă comunicarea și coordonarea echipei.

Aceste exerciții au fost concepute pentru a fi distractive și interactive, ajutând copiii să înțeleagă și să aplice conceptele tactice de bază în jocul de handbal. Este importantă încurajarea participării active și oferirea de feedback pozitiv pentru a menține interesul și motivația copiilor.

4. Dezvoltarea Atitudinilor Pozitive

- **Respectul față de reguli și adversari:** Învățarea importanței respectării regulilor și a fair-play-ului.
- **Spiritul de echipă:** Promovarea colaborării și a sprijinului reciproc între colegi.
- **Perseverența și răbdarea:** Încurajarea copiilor să continue să încerce și să nu se descurajeze de eșecuri.

Dezvoltarea atitudinilor pozitive în jocul de babyhandbal este esențială pentru a cultiva fair-play-ul, cooperarea, respectul și bucuria de a participa la activități sportive. Iată câteva exerciții și jocuri care pot ajuta la formarea acestor atitudini pozitive:

1. Dezvoltarea Spiritului de Echipa

Exercițiul 1: "Mingea Prieteniei"

- **Materiale:** O minge moale.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau în cerc și își pasează mingea unul altuia. Înainte de a pasa mingea, fiecare copil spune un lucru pozitiv despre colegul căruia îi pasează mingea. Acest exercițiu încurajează complimentarea și sprijinul reciproc.

Exercițiul 2: "Pasă și încurajare"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii sunt împărțiți în perechi sau grupuri mici. După fiecare pasă, copiii trebuie să-și încurajeze partenerul cu o frază pozitivă (de exemplu, "Bine jucat!", "Bravo!"). Acest exercițiu dezvoltă sprijinul reciproc și comunicarea pozitivă.

2. Respectul față de Colegi și Adversari

Exercițiul 3: "Salutul la început și la sfârșit"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** La începutul și la sfârșitul fiecărui antrenament sau joc, copiii formează două linii și se salută, strângându-și mâinile și spunând "Bună" și "Mulțumesc". Acest exercițiu promovează respectul și politețea.

Exercițiul 4: "Jocul de roluri"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** Copiii joacă diferite roluri, cum ar fi jucători, antrenori și arbitri. Fiecare copil trebuie să respecte rolul celorlalți și să se comporte adecvat. Acest exercițiu ajută la înțelegerea și respectarea rolurilor în cadrul unui joc.

3. Gestionarea Emoțiilor

Exercițiul 5: "Respirația calmă"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** După o activitate intensă, copiii se așează în cerc și fac exerciții de respirație calmă: inspiră adânc pe nas și expiră pe gură. Aceasta îi ajută să își calmeze emoțiile și să se concentreze.

Exercițiul 6: "Povestea emoțiilor"

- **Materiale:** Cartonase cu fețe zâmbitoare, triste, furioase etc.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau în cerc și fiecare primește un cartonaș. Fiecare copil povestește o situație în care a simțit emoția respectivă și cum a gestionat-o. Acest exercițiu ajută la recunoașterea și gestionarea emoțiilor.

4. Fair-Play și Sportivitate

Exercițiul 7: "Jocul corect"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Organizați un mini-meci în care copiii sunt încurajați să respecte regulile și să joace corect. După meci, discutați despre momentele în care au arătat fair-play și sportivitate.

Exercițiul 8: "Arbitrii de ocazie"

- **Materiale:** Mingi moi, fluier.
- **Instrucțiuni:** Copiii iau pe rând rolul de arbitru în timpul unui joc. Restul copiilor trebuie să respecte deciziile colegului-arbitru. Acest exercițiu ajută la înțelegerea importanței respectării regulilor și a deciziilor arbitrilor.

5. Învățarea din Greșeli

Exercițiul 9: "Discuția după joc"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** După fiecare joc sau antrenament, copiii se adună într-un cerc și discută despre ce au învățat, ce a mers bine și ce pot îmbunătăți. Antrenorul încurajează feedback-ul pozitiv și constructiv.

Exercițiul 10: "Învăță din greșeli"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** După un exercițiu sau joc, antrenorul îi întreabă pe copii ce greșeli au făcut și ce pot învăța din ele. Copiii trebuie să își exprime gândurile și să discute despre cum pot evita greșelile în viitor. Acest exercițiu promovează o atitudine de învățare și creștere personală.

6. Bucuria de a Juca

Exercițiul 11: "Jocul de creativitate"

- **Materiale:** Mingi moi, diverse obiecte pentru obstacole.
- **Instrucțiuni:** Organizați un joc liber în care copiii pot folosi creativitatea pentru a crea noi reguli sau obstacole. Acest exercițiu le permite copiilor să se bucure de joc și să exploreze diferite aspecte ale handbalului.

Exercițiul 12: "Dansează cu mingea"

- **Materiale:** Mingi moi, muzică.

- **Instrucțiuni:** Puneți muzică și încurajați copiii să danseze cu mingea, driblând sau pasându-și mingea în ritmul muzicii. Acest exercițiu promovează bucuria și libertatea de mișcare.

Aceste exerciții au fost concepute pentru a cultiva atitudini pozitive și valori importante în rândul copiilor care practică babyhandbal, asigurându-se că aceștia se bucură de sport într-un mod sănătos și constructiv.

5. Îmbunătățirea Condiției Fizice Generale

- **Exerciții de rezistență:** Activități care să îmbunătățească rezistența generală a copiilor.
- **Flexibilitate:** Exerciții de întindere pentru a menține și îmbunătăți flexibilitatea.
- **Viteză:** Antrenamente care să dezvolte viteza de mișcare.

Îmbunătățirea condiției fizice generale la copiii mici care practică babyhandbal trebuie să se concentreze pe exerciții care dezvoltă agilitatea, coordonarea, forța, echilibrul și rezistența într-un mod distractiv și adecvat vârstei. Iată câteva exerciții specifice folosite care pot ajuta la atingerea acestor obiective:

1. Îmbunătățirea Agilității și Coordonării

Exercițiul 1: "Cursa cu obstacole"

- **Materiale:** Conuri, cercuri, bare mici.
- **Instrucțiuni:** Creați un traseu de obstacole simplu folosind conuri, cercuri și bare. Copiii trebuie să sară peste bare, să se strecoare pe sub obstacole și să alerge în zig-zag printre conuri. Acest exercițiu îmbunătățește agilitatea și coordonarea.

Exercițiul 2: "Zig-zag printre conuri"

- **Materiale:** Conuri.
- **Instrucțiuni:** Aranjați conurile într-o linie dreaptă la intervale de aproximativ 1-2 metri. Copiii trebuie să alerge în zig-zag printre conuri, schimbând direcția rapid. Exercițiul dezvoltă agilitatea și schimbarea rapidă a direcției.

2. Îmbunătățirea Echilibrului

Exercițiul 3: "Mersul pe linie"

- **Materiale:** Banda adezivă pentru a marca o linie pe podea.
- **Instrucțiuni:** Marcați o linie dreaptă pe podea cu banda adezivă. Copiii trebuie să meargă pe linie cu pași mici, menținându-și echilibrul. Puteți varia exercițiul cerându-le să meargă pe linie pe vârfuri sau pe călcâie.

Exercițiul 4: "Statuile echilibrate"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** Copiii aleargă liber într-un spațiu deschis. La semnalul antrenorului (de exemplu, fluier), copiii trebuie să se oprească instantaneu și să rămână nemișcați ca niște statui, menținându-și echilibrul. Acest exercițiu îmbunătățește controlul și echilibrul.

3. Îmbunătățirea Forței

Exercițiul 5: "Trage și împinge"

- **Materiale:** Frânghii sau benzi elastice.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. Un copil ține o frânghie sau o bandă elastică, în timp ce celălalt copil trage de ea, apoi împinge. Schimbați rolurile după un timp. Acest exercițiu dezvoltă forța brațelor și a trunchiului.

Exercițiul 6: "Ridică-te și coboară"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau întinși pe spate și la semnal se ridică rapid în picioare, apoi revin în poziția inițială. Repetați de mai multe ori. Acest exercițiu dezvoltă forța picioarelor și a trunchiului.

4. Îmbunătățirea Rezistenței

Exercițiul 7: "Alergare în cerc"

- **Materiale:** Conuri pentru a marca un cerc mare.
- **Instrucțiuni:** Marcați un cerc mare pe teren. Copiii trebuie să alerge în jurul cercului timp de 1-2 minute, menținând un ritm constant. Acest exercițiu îmbunătățește rezistența cardiovasculară.

Exercițiul 8: "Jocul de alergare și pauză"

- **Materiale:** Niciunul specific.

- **Instrucțiuni:** Copiii aleargă liber într-un spațiu deschis. La semnalul antrenorului, copiii trebuie să se oprească și să stea nemișcați. La următorul semnal, reiau alergarea. Acest exercițiu ajută la dezvoltarea rezistenței și a capacității de a alterna între efort și odihnă.

5. Îmbunătățirea Flexibilității

Exercițiul 9: "Întinderea ca o pisică"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau în poziție de patru labe. Își arcuiesc spatele în sus (ca o pisică) și apoi îl coboară (ca un cămilă). Repetați de mai multe ori. Acest exercițiu îmbunătățește flexibilitatea coloanei vertebrale.

Exercițiul 10: "Întinderi laterale"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau cu picioarele depărtate și întind brațul drept deasupra capului, aplecându-se spre stânga. Revin în poziția inițială și repetă pe cealaltă parte. Acest exercițiu dezvoltă flexibilitatea trunchiului și a picioarelor.

6. Îmbunătățirea Reacției și Vitezei

Exercițiul 11: "Atinge și fugi"

- **Materiale:** Conuri sau obiecte mici pentru a marca ținte.
- **Instrucțiuni:** Plasați conurile la intervale de 3-4 metri. Copiii trebuie să alerge și să atingă fiecare con cât mai repede posibil la semnalul antrenorului. Acest exercițiu îmbunătățește viteza și reacția rapidă.

Exercițiul 12: "Jocul de reacție"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii stau într-un cerc. Un copil aruncă mingea aleatoriu unui alt copil din cerc, care trebuie să reacționeze rapid și să prindă mingea. Acest exercițiu îmbunătățește viteza de reacție și coordonarea mână-ochi.

Aceste exerciții au fost concepute pentru a fi distractive și sigure, menținând interesul copiilor și contribuind la îmbunătățirea condiției lor fizice generale într-un mod plăcut și eficient.

6. Introducerea Competiției Sănătoase

Introducerea competiției sănătoase în jocul de babyhandbal este importantă pentru a-i ajuta să înțeleagă că participarea, efortul și colaborarea sunt la fel de valoroase ca și câștigul. Iată câteva exerciții și jocuri care pot ajuta la dezvoltarea acestui tip de competiție:

1. Jocuri de Echipa cu Colaborare

Exercițiul 1: "Cursa de ștafetă"

- **Materiale:** Conuri pentru marcarea traseului, mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în două sau mai multe echipe. Fiecare echipă trebuie să alerge pe un traseu marcat cu conuri, trecând mingea de la un membru la altul. Echipa câștigătoare este cea care termină cursa prima, dar accentul trebuie să fie pe colaborare și încurajare reciprocă.

Exercițiul 2: "Pasează și aleargă"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în două echipe. Echipele se aliniază în rânduri paralele. Primul copil din fiecare echipă pasează mingea colegului din spatele său și aleargă înapoi la capătul rândului. Exercițiul continuă până când toți membrii echipei au avut o rundă. Echipa câștigătoare este cea care termină prima, dar se subliniază importanța corectitudinii și a respectării regulilor.

2. Jocuri de Îndemânare

Exercițiul 3: "Țintește și lovește"

- **Materiale:** Conuri, mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Aranjați conuri la diverse distanțe pe teren. Copiii trebuie să arunce mingea și să încerce să lovească conurile. Fiecare con lovit aduce puncte echipei. Exercițiul poate fi realizat individual sau în echipe, iar scopul este de a aduna cât mai multe puncte.

Exercițiul 4: "Pase și prinde"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. Fiecare pereche trebuie să paseze mingea între ei de cât mai multe ori într-un anumit timp. Echipa cu cele mai

multe pase corecte câștigă. Acest exercițiu încurajează îndemânarea și colaborarea.

3. Jocuri de Coordonare și Viteză

Exercițiul 5: "Cursa cu obstacole"

- **Materiale:** Conuri, cercuri, bare mici.
- **Instrucțiuni:** Creați un traseu de obstacole simplu folosind conuri, cercuri și bare. Copiii trebuie să parcurgă traseul cât mai repede posibil. Cronometrați fiecare copil și încurajați-i să își îmbunătățească timpul, subliniind importanța siguranței și corectitudinii.

Exercițiul 6: "Cursa de viteză"

- **Materiale:** Conuri pentru marcarea traseului.
- **Instrucțiuni:** Marcați un traseu drept cu conuri. Copiii trebuie să alerge de la un capăt la celălalt cât mai repede posibil. Cronometrați fiecare copil și încurajați-i să își depășească propriile performanțe.

4. Jocuri de Echipă și Strategie

Exercițiul 7: "Fotbal cu mâna"

- **Materiale:** Mingi moi, porți improvizate.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în două echipe și organizați un mini-joc de fotbal, dar în loc să lovească mingea cu piciorul, copiii trebuie să o împingă cu mâna. Acest joc încurajează strategia de echipă și colaborarea.

Exercițiul 8: "Jocul de apărare și atac"

- **Materiale:** Mingi moi, conuri pentru marcarea terenului.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în două echipe, una de atac și una de apărare. Echipa de atac trebuie să încerce să ajungă la o anumită țintă marcată pe teren, în timp ce echipa de apărare încearcă să oprească atacanții. Schimbați rolurile după un anumit timp. Acest joc încurajează gândirea strategică și colaborarea.

5. Jocuri pentru Promovarea Fair-Play-ului

Exercițiul 9: "Salutul și mulțumirea"

- **Materiale:** Niciunul specific.

- **Instrucțiuni:** La începutul și la sfârșitul fiecărui joc, copiii trebuie să se salute și să-și mulțumească reciproc pentru participare. Acest exercițiu promovează respectul și fair-play-ul.

Exercițiul 10: "Jocul de încurajare"

- **Materiale:** Niciunul specific.
- **Instrucțiuni:** În timpul unui joc sau exercițiu, încurajați copiii să își încurajeze colegii de echipă și adversarii. De exemplu, dacă cineva face o mișcare bună, ceilalți copii trebuie să îl felicite. Acest exercițiu promovează sprijinul reciproc și respectul.

Aceste exerciții și jocuri sunt concepute pentru a introduce competiția într-un mod sănătos și constructiv, subliniind importanța colaborării, respectului și fair-play-ului. Este important oferirea feedbackului pozitiv și încurajarea unei atmosfere de sprijin și respect reciproc.

- **Jocuri și mini-turnee:** În cadrul antrenamentelor am organizat miniturnee adaptate vârstei lor pentru a învăța să concureze într-un mod sănătos și distractiv.

Aceste obiective au fost integrate în antrenamentele săptămânale, cu accent pe jocuri și activități distractive care să mențină interesul și entuziasmul copiilor pentru handbal. Adaptarea exercițiilor la nivelul lor de dezvoltare și încurajarea constantă sunt esențiale pentru a crea o experiență de învățare pozitivă și motivantă.

Pentru minihandbal, obiectivele de învățare în jocul de handbal au fost structurate astfel încât să dezvolte atât abilitățile tehnice și tactice, cât și aspectele fizice și psihosociale ale tinerelor jucătoare. Iată câteva obiective esențiale:

1. Dezvoltarea Abilităților Motorii și Fizice

- **Coordonare și echilibru:** Exerciții avansate de alergare, sărituri, schimbări de direcție și activități care implică echilibru.
- **Agilitate:** Exerciții complexe pentru a îmbunătăți rapiditatea mișcărilor și schimbările de direcție.
- **Forță și rezistență:** Antrenamente ușoare de forță și rezistență adaptate vârstei pentru dezvoltarea musculaturii și a capacității aerobe.

2. Îmbunătățirea Tehnicilor de Handbal

- **Aruncarea mingii:** Dezvoltarea tehnicii de aruncare cu ambele mâini, inclusiv aruncări pe diferite traiectorii și din mișcare.
- **Prinderea mingii:** Exerciții avansate pentru prinderea mingii în condiții de joc real.
- **Driblingul:** Exerciții de dribling sub presiune și în diverse situații de joc, folosind ambele mâini.

3. Dezvoltarea Concepțiilor Tactice de Joc

- **Poziționarea pe teren:** Învățarea pozițiilor specifice în atac și apărare și a rolurilor fiecărui jucător.
- **Tactici de echipă:** Introducerea tacticilor simple de echipă, cum ar fi jocul de pase, atacul în valuri și apărarea în zonă.
- **Lucrul în echipă:** Exerciții care încurajează cooperarea, comunicarea și strategia de echipă.

4. Dezvoltarea Abilităților Psihosociale

- **Respectul față de reguli și adversari:** Continuarea educării importanței respectării regulilor și a fair-play-ului.
- **Spiritul de echipă:** Promovarea sprijinului reciproc, a responsabilității și a colaborării în cadrul echipei.
- **Gestionarea emoțiilor:** Exerciții și discuții pentru a ajuta copiii să-și gestioneze emoțiile în timpul jocului și să facă față stresului competiției.

5. Îmbunătățirea Condiției Fizice Generale

- **Exerciții de rezistență:** Antrenamente care îmbunătățesc capacitatea cardiovasculară și rezistența.
- **Flexibilitate:** Activități de întindere și mobilitate pentru a menține și a îmbunătăți flexibilitatea.
- **Viteză:** Exerciții care dezvoltă viteza de reacție și de mișcare.

6. Introducerea Competiției Sănătoase

- **Jocuri și turnee:** În data de 20.04.2024 echipa de minihandbal a participat la turneul Cupa Iepurasului , in localitatea Bucov, judetul Prahova

- **Evaluarea progresului:** Teste și exerciții care permit antrenorilor să evalueze progresul fiecărui jucător și să ofere feedback constructiv.

7. Învățarea și Respectarea Regulilor de Joc

- **Reguli avansate:** Explicarea și aplicarea regulilor avansate ale handbalului, cum ar fi faulturile, pașii și timpul de atac.
- **Roluri și responsabilități:** Înțelegerea mai profundă a diferitelor roluri pe teren și a responsabilităților fiecărui jucător.

8. Dezvoltarea Atitudinilor Pozitive și a Spiritului de Competitivitate

- **Motivarea continuă:** Încurajarea copiilor să își îmbunătățească continuu abilitățile și să se bucure de progresul lor.
- **Competiția sănătoasă:** Învățarea importanței competitivității sănătoase și a respectului față de adversari.