

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

UAT. ZIRLAU

Raport de activitate



Director Tehnic:

A circular blue stamp is partially visible behind the signature. The text around the stamp includes 'FOTBAL CLUB DUNAREA BRAILA' and the phone number '0234-6800'. The signature is a complex, scribbled blue ink mark.

Antrenor:

Roby

Plan de pregatire:

APRILIE 2025						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
	1	2 t	3 Antrenament Antrenament	4 Antrenament Antrenament	5	6
7	8	9	10 Antrenament Antrenament	11 Antrenament Antrenament	12	13
14	15	16	17 Antrenament Antrenament	18 Antrenament Antrenament	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25min):

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).

◦ **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.

• **Tehnică individuală (25min):**

◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.

◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.

◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.

• **Joc tactic (20 min):**

◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.

◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare progresivă cu schimbări de ritm.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

◦ **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.

• **Tehnică individuală (25 min):**

◆ **Dribling cu opoziție:** Jucătorii trebuie să dribleze în timp ce un adversar încearcă să le blocheze calea.

- ◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.
- ◆ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să arunce la poartă după un sprint scurt.
- **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să finalizeze rapid după o recuperare a mingii.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate după un dribling reușit.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Exerciții de respirație și stretching.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

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

Săptămâna 2

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

- **Încălzire (10 min):**
 - o Alergare ușoară combinată cu schimbări de direcție.
 - o Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
 - o **Joc de încălzire: „Fură mingea”** – doi jucători încearcă să intercepteze pasele unei perechi care pasează rapid.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Exercițiu de blocaj:** Jucătorii încearcă să intercepteze pasele adversarului, exersând poziționarea corectă.
 - ◆ **Recuperare după pasă greșită:** Jucătorii trebuie să reacționeze rapid la pase ratate și să recupereze mingea.
 - ◆ **Exercițiu de 2 vs. 1:** Un atacant încearcă să paseze unui coleg, în timp ce un apărător încearcă să

blocheze sau să intercepteze mingea.

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.

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

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Interceptie și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

□ **Refacere (5 min):**

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

• **Încălzire (10 min):**

- o Alergare ușoară combinată cu schimbări de ritm.

- Exerciții de mobilitate: rotații ale trunchiului, fandări laterale.
- Joc de încălzire: „**Ținte mobile**” – jucătorii pasează și aruncă la un con țintă.

• **Tehnică individuală (25 min):**

- ◆ **Aruncare de bază:** Exersarea aruncării corecte din poziție statică.
- ◆ **Aruncare în mișcare:** Dribling + aruncare la poartă.
- ◆ **Exercițiu de precizie:** Jucătorii trag la colțurile porții pentru a îmbunătăți acuratețea.

• **Joc tactic (20 min):**

- ◆ **Poziționare în atac:** Jucătorii învață cum să creeze spații pentru a primi mingea și arunca.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din poziții bine pregătite.

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Aruncare rapidă și decizii sub presiune

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară combinată cu sărituri laterale.
- Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling între jaloane).
- Joc de încălzire: „**Pasă și șut**” – jucătorii pasează și trag la poartă din prima.

• **Tehnică individuală (25 min):**

- ◆ **Aruncare rapidă:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după o pasă.
- ◆ **Șut sub presiune:** Apărătorii încearcă să blocheze unghiurile de șut.
- ◆ **Finalizare după fente:** Jucătorii simulează un dribling înainte de a arunca.

• **Joc tactic (20 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Relaxare prin exerciții ușoare de mobilitate.
-

Antrenament 3: Poziționare și finalizare eficientă

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

◆ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii trebuie să se miște fără minge pentru a crea oportunități de șut.

◆ **Aruncare după pasă lungă:** Dezvoltarea preciziei după o pasă venită de la distanță.

◆ **Finalizare din diferite unghiuri:** Jucătorii trag la poartă din lateral, frontal și după pivotare.

• **Joc tactic (20 min):**

◆ **Joc de poziționare în atac:** Echipa trebuie să mențină formația și să creeze unghiuri favorabile.

◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile obținute după o pasă decisivă.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

□ **Încălzire (10 min):**

o Alergare cu schimbări de ritm și direcție.

o Stretching dinamic.

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

o Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.

o Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

□ **Finalizare la poartă (20 min):**

o Șuturi la poartă din diferite poziții.

o Exerciții de finalizare după pase rapide.

□ 1 vs 1 cu portar.

□ **Refacere (5 min):**

o Stretching și exerciții de respirație.

MAI 2025

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25min):

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

• Joc tactic (20 min):

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

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching static și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25min):

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

• Joc tactic (20 min):

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

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.
-

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25 min):

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

• Joc tactic (20 min):

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

• Refacere (5 min):

- ◆ Exerciții de respirație și stretching.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

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

Săptămâna 2

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

- **Încălzire (10 min):**
 - o Alergare ușoară combinată cu schimbări de direcție.
 - o Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
 - o **Joc de încălzire: „Fură mingea”** – doi jucători încearcă să intercepteze pasele unei perechi care pasează rapid.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Exercițiu de blocaj:** Jucătorii încearcă să intercepteze pasele adversarului, exersând poziționarea corectă.
 - ◆ **Recuperare după pasă greșită:** Jucătorii trebuie să reacționeze rapid la pase ratate și să recupereze mingea.
 - ◆ **Exercițiu de 2 vs. 1:** Un atacant încearcă să paseze unui coleg, în timp ce un apărător încearcă să blocheze sau să intercepteze mingea.
- **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Meci 3 vs. 3 cu reguli speciale:** Echipele trebuie să recupereze mingea într-un anumit timp pentru a avea dreptul să atace.
 - ◆ **Exercițiu de apărare activă:** Echipa fără minge trebuie să blocheze orice pasă timp de 10 secunde.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Interceptie și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Lupta pentru minge”** – doi jucători trebuie să câștige mingea într-un spațiu restrâns, respectând regulile de fair-play.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

□ **Refacere (5 min):**

Săptămâna 3

Antrenament 1: Poziționarea corectă în atac și apărare

• **Încălzire (10min):**

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

• **Tehnică individuală (25min):**

◆ **Poziționare în apărare:** Jucătorii exersează cum să stea corect față de adversar și să își mențină poziția fără a face fault.

◆ **Poziționare în atac:** Exerciții de mișcare fără minge pentru a crea spații libere.

◆ **Exercițiu de pasare în funcție de poziționare:** Jucătorii trebuie să găsească coechipieri liberi și să paseze rapid.

• **Joc tactic (20 min):**

◆ **Exercițiu 3 vs. 3 – Apărare pozițională:** Echipa apărătoare trebuie să își mențină pozițiile și să blocheze pasele adversarilor.

◆ **Mini-meci cu reguli speciale:** Echipa în atac trebuie să finalizeze doar după ce toți jucătorii au atins mingea.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și exerciții de respirație controlată.

Antrenament 2: Mini-strategii pentru atac și tranziție

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare combinată cu sprinturi scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și stabilitate.

◦ **Joc de încălzire: „Găsește spațiul”** – Jucătorii trebuie să se deplaseze și să ocupe rapid pozițiile libere în teren.

• **Tehnică individuală (25 min):**

◆ **Mișcare fără minge:** Jucătorii învață să se deplaseze eficient pentru a crea oportunități de pasă.

◆ **Contraatac rapid:** Exerciții de tranziție de la apărare la atac, cu pase precise.

◆ **Finalizare după mișcare colectivă:** Jucătorii trebuie să paseze și să finalizeze după un traseu prestabilit.

• **Joc tactic (20 min):**

◆ **Exercițiu 3 vs. 3 – Atac cu pase rapide:** Echipa în atac trebuie să marcheze folosind maximum 5 pase.

◆ **Mini-meci cu accent pe contraatac:** Echipele trebuie să finalizeze cât mai rapid după recuperarea mingii.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de respirație profundă.

Antrenament 3: Strategie defensivă și tranziție apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară cu opriri și schimbări de ritm.

◦ Exerciții de coordonare și mobilitate.

◦ **Joc de încălzire: „Apără și atacă”** – Jucătorii trebuie să își schimbe rapid poziția din apărare în atac.

• **Tehnică individuală (25 min):**

◆ **Marcaj eficient:** Exerciții de apărare individuală, fără a lăsa adversarul să primească mingea.

◆ **Blocaj defensiv:** Jucătorii exersează cum să blocheze un adversar fără fault.

◆ **Tranziție rapidă apărare-atac:** După recuperarea mingii, echipa trebuie să paseze rapid și să

finalizeze.

• **Joc tactic (20 min):**

◆ **Exercițiu 3 vs. 3 – Defensivă activă:** Echipa apărătoare trebuie să blocheze și să recupereze mingea în maximum 10 secunde.

◆ **Mini-meci cu reguli speciale:** Echipa care recuperează mingea trebuie să finalizeze în maximum 5 secunde.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și relaxare.

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

2. Simulări tactice de atac pozițional (25 minute)

o **Atac pozițional 6 contra 6:** lucrând pe scheme de atac și poziționarea corectă pentru fiecare jucătoare.

o **Exerciții de pase și rotații:** în perechi sau în triouri, cu accent pe coordonare și timing.

o **Finalizări din atac pozițional:** fiecare jucătoare trece printr-un rol de finalizator în situații simulate.

3. Simularea unui meci (20 minute)

o **Meci cu reguli modificate:** pentru a stimula utilizarea tacticilor discutate (de exemplu, pasă rapidă, schimbări de poziție în atac).

o **Timpuri moarte de 1-2 minute:** pentru discuții tactice și corectări în timp real.

4. Concluzie și revenire (5 minute)

o **Stretching general și discuție despre progres.**

o **Feedback individual și de grup:** recapitularea tacticilor și a progreselor fiecărei jucătoare

Săptămăna 4

Antrenament 1: Apărare individuală și tranziție rapidă apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

o Alergare ușoară cu schimbări de direcție și sprinturi scurte.

o Exerciții de coordonare: pași laterali, pași înainte și înapoi, rotiri.

o Joc de încălzire: „Atacă și apără” – jucătorii trebuie să își schimbe rapid rolurile între apărare și atac în timpul jocului.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):** ◆

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

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

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

Antrenament 2: Apărare în echipă și atac pe contraatac

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară și exerciții de mobilitate a articulațiilor.

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Apărare și tranziție în viteză

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching dinamic și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

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

□ **Refacere (5 min):**

Săptămâna 5

Antrenament 1: Dribling rapid și șuturi din mișcare

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25 min): ◆

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

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

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

• Joc tactic (20 min):

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

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

• Refacere (5 min):

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

Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

• Încălzire (10 min):

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

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

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

• **Încălzire (10 min):**

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

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

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

• **Tehnică individuală (25min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 4: Intensitate și rezistență în joc

□ **Încălzire (10 min):**

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

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

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

□ **Situații tactice (15 min):**

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

□ **Meci 5 vs 5 (20 min):**

- o Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

□ **Refacere (5 min):**

- o Stretching ușor și exerciții de relaxare.

IUNIE 2025

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Viteză și reacție rapidă

• Încălzire (10 min):

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

• Exerciții de viteză și rezistență (10 min):

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

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

• **Situații tactice (15 min):**

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

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

• **Meci 5 vs 5 (20 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 2: Forță, viteză și contraatac rapid

• **Încălzire (10 min):**

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

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

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

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

• **Situații tactice (15 min):**

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

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

• **Meci 5 vs 5 (20 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 3: Apărare și tranziție rapidă apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

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

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

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

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

• **Situații tactice (15 min):**

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

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

• **Meci 5 vs 5 (20 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 4 Viteza, Agilitate și Finalizare

Încălzire (10 min):

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

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

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

□ **Finalizare la poartă (30 min):**

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

□ 1 vs 1 cu portar.

• **Refacere (5 min):**

Săptămâna 2

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

• Încălzire (10 min):

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

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

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

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

• Situații tactice (25 min):

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

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

• Refacere (5 min): ♦

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

Antrenament 2: Pasare rapidă și mișcare în grupuri mici

• Încălzire (10 min):

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

• Exerciții de pasare și recepție (15 min):

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

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

pasa și a răspunde la pasă.

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching ușor și relaxare pentru recuperare.

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

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Exerciții de pasare și recepție (15 min):**

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

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

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Tactică și colaborare în echipă

□ **Încălzire (10 min):**

- o Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
- o Stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (25 min):**
 - o Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
 - o Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.
- **Tactică defensivă (20 min):**
 - o Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
 - o Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.
- **Refacere (5 min):**
 - o Stretching și relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Dribling rapid și șuturi din mișcare

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25 min): ♦

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

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

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

• Joc tactic (20 min):

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

♦ **Mini-meci 3 vs. 3 – Dribling reușit pentru punctaj:** În timpul mini-meciului, golurile sunt valabile

doar dacă au fost marcate după un dribling reușit sau o schimbare de direcție.

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

• **Încălzire (10 min):**

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

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

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

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

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

• **Încălzire (10 min):**

◦ **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii fac un jogging ușor, urmat de sprinturi scurte și

schimbări rapide de direcție.

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

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

- **Tehnică individuală (25min):**

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

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

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

- **Joc tactic (20 min):**

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

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

- **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 4: Intensitate și rezistență în joc

- **Încălzire (10 min):**

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

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

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

- **Situații tactice (15 min):**

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

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

- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

□ **Refacere (5 min):**

o Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Director tehnic
Radu Ionel



Antrenor
Robu Stefan
Roby

H.C. DUNAREA BRAILA
JUNIOARE - 2024-2025
UAT. TUFESTI
Raport de activitate T2 2025



Director Tehnic:
PROF: RADU IONEL

Antrenor:
PROF: COCÎRLEA CĂTĂLIN

Plan de pregatire:

Aprilie 2025						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
31 Antrenament Sala Gr. 1	1 Antrenament Sala Gr. 2	2	3	4 Antrenament Sala Gr.1 / Gr. 2	5	6
7 Antrenament Sala Gr. 1	8 Antrenament Sala Gr. 2	9	10	11 Antrenament Sala Gr. 1 / Gr. 2	12	13
14 Antrenament Sala Gr. 1	15 Antrenament Sala Gr. 2	16	17	18 Antrenament Sala Gr. 1 / Gr. 2	19	20
21 Antrenament Sala Gr. 1	22 Antrenament Sala Gr. 2	23	24	25 Antrenament Sala Gr. 1 / Gr.2	26	27
28	29	30				

Plan de pregătire specifică pentru luna aprilie

Obiectivele generale ale lunii sunt:

- ✓ Dezvoltarea abilităților tehnico-tactice individuale și colective
- ✓ Creșterea intensității antrenamentelor
- ✓ Simularea condițiilor de competiție

Săptămâna 1 (31.03–06.04)

■ Luni – Pase și deplasare după pasă

- Încălzire (15') – Joc: „Mingea care aleargă” (pase rapide în cerc)
- Tehnică (25')
 - Pase în perechi în mișcare (10')
 - Pasă și alergare pe poziție nouă (10')
 - Pasă după dribling (5')

- Tactică (30')
 - Exercițiu 2vs1 continuu cu schimbare de rol (15')
 - Circuit 3vs2 + finalizare (15')
 - Joc aplicativ (15') – Meci cu tema: 3 pase obligatorii înainte de aruncare
 - Stretching (5')
-

■ Marți – Dribling și fente

- Încălzire (15') – Dribling în zig-zag cu obstacole, schimbări de direcție
 - Tehnică (25')
 - Dribling cu ambele mâini (5')
 - Fente de corp și de direcție (10')
 - Dribling + aruncare la poartă (10')
 - Tactică (30')
 - Atac 1vs1 + reacție la apărare (15')
 - Exercițiu 2vs2 cu oprire și reluare rapidă (15')
 - Joc aplicativ (15') – Atac 4vs4 cu spațiu limitat
 - Stretching (5')
-

■ Miercuri – Aruncări și finalizare

- Încălzire (15') – Joc cu pase + alergare + finalizare
 - Tehnică (25')
 - Aruncare de pe loc și din săritură (10')
 - Aruncare în timp ce ești în dezechilibru (5')
 - Aruncare după fenta de dribling (10')
 - Tactică (30')
 - Finalizare după combinație 3 jucătoare (15')
 - Exercițiu 3vs2 + poartă (15')
 - Joc aplicativ (15') – Concurs de finalizări: pe echipe
 - Stretching (5')
-

■ Vineri – Joc tactic simplificat

- Încălzire (15') – Pasă + mișcare + șut la poartă
- Tehnică (25')
 - Recapitulare: pase + dribling + aruncare (15')
 - Exercițiu combinat cu tempo (10')
- Tactică (30')
 - Situații 3vs3 cu schimbare rapidă de rol (15')
 - Apărare agresivă pe om (15')

- Joc aplicativ (15') – Meci 6vs6 cu 2 teme tactice: schimb de poziții în atac + marcaj strâns în apărare
 - Stretching (5')
-

Săptămâna 2 (7–13 aprilie) – Creșterea ritmului și integrarea abilităților

■ Luni – Pase în mișcare și finalizare rapidă

- Încălzire (15')
 - Joc: „Pase în cruce” (4 colțuri, se pasează și se aleargă spre alt colț)
 - Tehnică (25')
 - Pasă în alergare pe diagonală cu schimbare de direcție (10')
 - Pasă + demarcare + finalizare (10')
 - Pasă în „V” + sprint la finalizare (5')
 - Tactică (30')
 - Exercițiu 2vs1 continuu în bandă laterală (15')
 - Exercițiu 3vs2 cu pasă decisivă și finalizare (15')
 - Joc aplicativ (15') – Atac rapid 5vs4 din tranziție
 - Stretching + feedback (5')
-

■ Marți – Dribling + luare de decizii în spațiu restrâns

- Încălzire (15') – Dribling în perechi cu schimb de roluri la fluier
 - Tehnică (25')
 - Dribling cu schimb de direcție între jaloane (5')
 - Fente + dribling + pasă rapidă (10')
 - Dribling + finalizare după schimb de direcție (10')
 - Tactică (30')
 - 2vs2 în spațiu limitat cu pasă liberă după 5 secunde (15')
 - 3vs3 cu marcaj agresiv (15')
 - Joc aplicativ (15') – „Joc în cutie”: 4vs4 într-un spațiu de 15x15m
 - Stretching (5')
-

■ Miercuri – Finalizare după pivot + combinații scurte

- Încălzire (15') – Alergare în perechi + pasă + șut la semnal
- Tehnică (25')
 - Aruncare după pasă de la pivot (10')
 - Combinare cu pivot: 1-2-3 pași + finalizare (10')
 - Fentă + pasă pivot + repliere în apărare (5')

- Tactică (30')
 - Exercițiu 3vs3 + pivot (15')
 - Reacție rapidă la contraatac 3vs2 (15')
 - Joc aplicativ (15') – Simulare de atac pozițional complet
 - Stretching (5')
-

■ Vineri – Meciuri tematice și corectare tactică

- Încălzire (15') – „Handbal în oglindă” (imitații de mișcări + reacție)
 - Tehnică (25')
 - Combinații tehnice: pasă + dribling + șut în timp limitat (15')
 - Aruncare după fente + oprire bruscă (10')
 - Tactică (30')
 - Atac 5vs5 cu pivot și schimb de locuri (15')
 - Apărare pozițională 5+1 cu schimbare de sarcini (15')
 - Joc aplicativ (15') – Meci 6vs6 cu reguli: 3 atingeri max + schimb obligatoriu de poziții
 - Stretching (5')
-

Săptămâna 3 (14–20 aprilie) – Simulare de joc și viteză decizională

■ Luni – Circuit tehnico-tactic în viteză

- Încălzire (15') – Mini-circuit motric cu minge (escaladă jaloane + pasă + sprint)
 - Tehnică (25')
 - Circuit 4 posturi: pasă, dribling, fente, aruncare (15')
 - Lucru individual cu minge în viteză (10')
 - Tactică (30')
 - Situații 2vs1 din unghi diferit (10')
 - 3vs3 cu atac rapid și repliere forțată (20')
 - Joc aplicativ (15') – Scenariu: atac rapid cu timp limitat (10'')
 - Stretching (5')
-

■ Marți – Apărare + contraatac rapid

- Încălzire (15') – Joc „Atac și fugă”: șut + sprint în apărare
- Tehnică (25')
 - Pase lungi în mișcare + prindere în alergare (10')
 - Aruncare în contraatac + finalizare în viteză (10')
 - Dribling lung + pasă lungă + sprint (5')
- Tactică (30')
 - Apărare 1vs1 agresivă (10')

- Repliere în contraatac: 3vs2 (10')
 - Simulare atac-defensiv: schimbare rapidă de fază (10')
 - Joc aplicativ (15') – Contraatac 4vs3 + repliere adversă
 - Stretching (5')
-

■ Miercuri – Gestionarea timpului și scorului în joc

- Încălzire (15') – Alergare cu schimbări de viteză + pasă rapidă
 - Tehnică (25')
 - Pase în presiune de timp (ex: 3 pase în 4 sec) (10')
 - Aruncări cronometrate din unghiuri diferite (15')
 - Tactică (30')
 - Joc 4vs4 cu timp limitat de atac (20 secunde) (15')
 - Situații de joc la scor: 1 gol în 2 min (15')
 - Joc aplicativ (15') – Meci 3x5' cu obiectiv tactic (ex: menținere scor, marcaj dublu)
 - Stretching (5')
-

■ Vineri – Meci cu reguli reale + coaching activ

- Încălzire (15') – Joc de activare: „Ultima echipă la poartă”
- Tehnică (25')
 - Scenarii: pasă greșită, cum recuperezi / cum reintri în joc (15')
 - Aruncare sub presiune (cu apărător + timp limitat) (10')
- Tactică (30')
 - Meci 3x8' cu pauză de 2 min, coaching în timpul pauzei (20')
 - Corectare și rejucare secvențe (10')
- Joc aplicativ (15') – Joc liber cu arbitru și feedback imediat
- Stretching (5')

Săptămâna 4 (21–27 aprilie) – Consolidare și evaluare

■ Luni – 1vs1 + 2vs2 în spațiu mic

- Încălzire (15') – Joc: Dueluri cu minge (1vs1 în cerc)
- Tehnică (25')
 - Dribling + fentă + finalizare pe spațiu mic (10')
 - Pasă și eliberare rapidă din marcaj (10')
 - Aruncare după duel fizic (5')
- Tactică (30')
 - 1vs1 + 2vs2 în teren redus (15')
 - Contraatac 2vs1 din recuperare (15')
- Joc aplicativ (15') – Meci „mini” 3vs3 în teren redus
- Stretching (5')

■ Marți – Tactică ofensivă + pivot

- Încălzire (15') – Alergare cu pase + pivot pe poziție
- Tehnică (25')
 - Pasă pivot – finalizare în mișcare (10')
 - Pivot în fenta de blocaj + întoarcere (10')
 - Pasă din pivot înapoi + aruncare (5')
- Tactică (30')
 - Exercițiu: 3vs3 + pivot fix (15')
 - Atac combinat 5vs5 cu pivot mobil (15')
- Joc aplicativ (15') – Meci cu pivot central obligatoriu
- Stretching (5')

■ Miercuri – Apărare în linie + ajutor

- Încălzire (15') – Exercițiu de repliere rapidă + blocaj
- Tehnică (25')
 - Poziție corectă defensivă + pasă interceptie (10')
 - Blocaj la aruncare (10')
 - Comunicare în linie defensivă (5')
- Tactică (30')
 - Apărare 5+1 în fața atacului 6vs6 (15')
 - Ajutor pe colț și schimb marcaj (15')
- Joc aplicativ (15') – Meci 6vs6 cu apărare schimbătoare
- Stretching (5')

■ Vineri – Evaluare finală

- Încălzire (15') – Jocuri și pase pe echipe
- Evaluări tehnice (25')
 - Test pase în perechi (30 sec)
 - Test dribling cu jaloane (cronometrat)
 - Test aruncare la poartă (precizie + viteză)
- Evaluări tactice (30')
 - Situație 2vs2 și 3vs3 evaluată (decizie, execuție)
 - Meci scurt 5vs5 arbitrat
- Joc aplicativ (15') – Meci 6vs6 cu schimbări rapide
- Feedback final + obiective luna mai (5')

Mai 2025

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

Plan de pregătire specifică pentru luna mai

Obiectivele generale ale lunii sunt:

- ✓ Integrarea conceptelor tactice de echipă
- ✓ îmbunătățirea coeziunii grupului
- ✓ antrenamente specifice pe fazele de atac și apărare

Săptămâna 1 (28.04 – 04.05)

▪ Luni – Integrare tactică + coeziune (90 min)

- Încălzire generală (10 min): alergare ușoară + exerciții de mobilitate articulară
- Jocuri de cooperare pentru coeziune (15 min): jocuri tip „mulineta”, „mingea cu cuvinte” (cooperare și comunicare)
- Exerciții tactice – atac pozițional (30 min):
 - poziționare în teren (3-3)

- pase și circulații fără adversar (fără presiune)
- simulări cu pase rapide și deschideri spre centru
- Pauză scurtă (5 min)
- Exerciții tactice – apărare în sistem 6-0 (25 min):
 - mișcări laterale coordonate
 - comunicare și acoperire
 - ieșiri în „bloc” pe adversar
- Joc tactic de 3 contra 3 (15 min): concentrare pe poziționare și comunicare
-

▪ **Marti – Atac specific (90 min)**

- Încălzire + stretching (15 min)
- Exerciții de pase și viteză (20 min): pase rapide în mișcare, dribling în viteză, finalizări de aproape
- Exerciții de poziționare ofensivă cu adversar pasiv (30 min):
 - simulări de spargere a liniei defensive
 - jocuri cu pivot (fixare adversar și pas în lateral)
- Pauză (5 min)
- Finalizări sub presiune (20 min):
 - contraatac 2v1 și 3v2
 - șuturi la poartă cu apărare ușoară
- Joc pe jumătate teren (pasare, finalizare) (15 min)

▪ **Miercuri – Apărare specifică (90 min)**

- Încălzire ușoară + alergare (10 min)
- Exerciții de poziționare defensivă (20 min):
 - apărare 6-0
 - acoperiri și schimburi rapide
- Exerciții de blocaj și interceptare (20 min)
- Pauză (5 min)
- Joc tactic defensiv 4v4 (30 min): focus pe comunicare, ajutor și schimb de marcaj
- Joc de rezistență pe teren mic cu roluri defensive (15 min)

▪ **Vineri – Integrare tactică și coeziune (90 min)**

- Încălzire + jocuri de încălzire în echipe (10 min)
- Jocuri tactice pe întreg terenul (45 min):
 - simulări complete de fază de atac și apărare 6v6
 - pauze pentru corecturi tactice
- Pauză (5 min)
- Exerciții de încurajare a coeziunii (20 min):
 - jocuri de comunicare și încredere
 - exerciții de feedback în grup
- Relaxare, stretching, și feedback (10 min)

Săptămâna 2 (05 – 11 MAI)

Luni – Integrare tactică + coeziune (90 min)

- Încălzire generală (10 min): alergare + mobilitate
- Jocuri de cooperare pentru coeziune (15 min): „lanțul de pase” și „mingea ascunsă”
- Exerciții tactice – atac pozițional cu adversar pasiv (30 min):
 - poziționare 3-3 cu pase rapide
 - simulare circulației și schimbări de poziție
 - focalizare pe crearea spațiilor pentru pivot
- Pauză (5 min)
- Exerciții tactice – apărare 6-0 (25 min):
 - acoperire și schimburi rapide între jucătoare
 - apărare pe doi pași
 - simulări blocaje și ieșiri în „bloc”
- Joc tactic 3v3 cu schimburi rapide (15 min)

Marti – Atac specific (90 min)

- Încălzire + stretching (15 min)
- Exerciții de pase și viteză (20 min): pase în mișcare cu apărare pasivă
- Poziționare ofensivă cu adversar pasiv (30 min):
 - jocuri cu pivot și schimbări rapide
 - crearea situațiilor de 1 contra 1
- Pauză (5 min)
- Finalizări sub presiune (20 min): contraatac 3v2, șuturi la poartă cu apărare activă ușoară
- Joc pe jumătate teren (pasare, finalizare) (15 min)

Miercuri – Apărare specifică (90 min)

- Încălzire + alergare (10 min)
- Exerciții poziționare defensivă 6-0 (20 min)
- Blocaje și interceptări (20 min)
- Pauză (5 min)
- Joc defensiv 4v4 (30 min): accent pe ajutor, schimb de marcaj, comunicare
- Exercițiu de rezistență și reacție defensivă (15 min)

Vineri – Integrare tactică și coeziune (90 min)

- Încălzire + jocuri de încălzire (10 min)
 - Joc tactic pe teren complet 6v6 (45 min)
 - Pauză (5 min)
 - Exerciții de coeziune: „ștafeta în echipe” și „feedback în grup” (20 min)
 - Relaxare și stretching (10 min)
-

Săptămâna 3 (12 – 18 MAI)

Luni – Integrare tactică + coeziune (90 min)

- Încălzire generală (10 min)
- Jocuri pentru încredere și comunicare (15 min): „mingea la pereche” și „lanțul de încredere”
- Exerciții atac pozițional cu adversar activ (30 min):
 - schimbări rapide de poziție
 - spargerea liniilor defensive
 - pase rapide spre pivot și extreme
- Pauză (5 min)
- Apărare 6-0 cu schimbări de marcaj (25 min)
- Joc tactic 3v3 cu accent pe comunicare și adaptare (15 min)

Marti – Atac specific (90 min)

- Încălzire + stretching (15 min)
- Exerciții de viteză și pase în presiune (20 min)
- Poziționare ofensivă cu adversar activ (30 min):
 - 1 contra 1 și joc combinat cu pivot
- Pauză (5 min)
- Finalizări sub presiune mare (20 min): contraatac 3v3 și 4v3
- Joc pe jumătate teren cu finalizare rapidă (15 min)

Miercuri – Apărare specifică (90 min)

- Încălzire + alergare (10 min)
- Apărare 6-0 agresivă și blocaj (20 min)
- Exerciții de interceptare și ieșire rapidă (20 min)
- Pauză (5 min)
- Joc defensiv 4v4 cu schimb de marcaje (30 min)
- Exerciții de rezistență defensivă (15 min)

Vineri – Integrare tactică și coeziune (90 min)

- Încălzire + jocuri (10 min)
 - Joc tactic complet 6v6 cu situații specifice (45 min)
 - Pauză (5 min)
 - Exerciții de coeziune în echipă (20 min)
 - Relaxare și feedback (10 min)
-

Săptămâna 4 (19- 25 MAI)

Luni – Integrare tactică + coeziune (90 min)

- Încălzire generală (10 min)
- Jocuri de comunicare și colaborare (15 min)
- Exerciții atac combinat cu pivot (30 min):
 - blocaj pivot și schimbări rapide de poziție
- Pauză (5 min)
- Apărare 6-0 și 5-1 (25 min)
- Joc tactic 3v3 (15 min)

Marți – Atac specific (90 min)

- Încălzire + stretching (15 min)
- Exerciții de viteză și finalizare sub presiune (20 min)
- Poziționare ofensivă și 1 contra 1 (30 min)
- Pauză (5 min)
- Finalizări rapide și contraatac (20 min)
- Joc pe jumătate teren (15 min)

Miercuri – Apărare specifică (90 min)

- Încălzire + alergare (10 min)
- Apărare mixtă 6-0 și 5-1 (20 min)
- Exerciții blocaj și interceptare (20 min)
- Pauză (5 min)
- Joc defensiv 4v4 (30 min)
- Exerciții rezistență defensivă (15 min)

Vineri – Integrare tactică și coeziune (90 min)

- Încălzire + jocuri de încălzire (10 min)
- Joc tactic 6v6 cu presiune sporită (45 min)
- Pauză (5 min)
- Exerciții de coeziune și comunicare (20 min)
- Relaxare și feedback (10 min)

Săptămâna 5 (26.05-01.06)

Luni – Integrare tactică + coeziune (90 min)

- Încălzire (10 min)
- Jocuri de încredere și colaborare (15 min)
- Exerciții atac pozițional și fază fixă (30 min)

- Pauză (5 min)
- Apărare 6-0 și corecturi tactice (25 min)
- Joc tactic 3v3 (15 min)

Marti – Atac specific (90 min)

- Încălzire + stretching (15 min)
- Exerciții de viteză și pase (20 min)
- Poziționare ofensivă cu presiune (30 min)
- Pauză (5 min)
- Finalizări sub presiune mare (20 min)
- Joc pe jumătate teren (15 min)

Miercuri – Apărare specifică (90 min)

- Încălzire + alergare (10 min)
- Apărare 6-0 și 5-1 (20 min)
- Exerciții de blocaj și interceptare (20 min)
- Pauză (5 min)
- Joc defensiv 4v4 (30 min)
- Exerciții de rezistență (15 min)

Vineri – Integrare tactică și coeziune (90 min)

- Încălzire + jocuri de încălzire (10 min)
- Joc tactic 6v6 (45 min)
- Pauză (5 min)
- Exerciții pentru coeziune (20 min)
- Relaxare, feedback și obiective luna iunie (10 min)

Iunie 2025

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

Plan de pregătire specifică pentru luna iunie

Obiectivele generale ale lunii sunt:

- ✓ Jocuri de pregătire
- ✓ îmbunătățirea tehnicilor și corectarea greșelilor observate

Săptămâna 1 (2 – 8 iunie)

Luni - Obiectiv: Jocuri de încălzire și exersare tehnică de bază

- Încălzire (15 min): alergare ușoară + exerciții de mobilitate articulară
- Jocuri de încălzire cu mingea (15 min): „Ștafeta cu pasarea mingii”, „Războiul mingii” (dezvoltarea coordonării și prinderii)
- Tehnică aruncări de bază (20 min): aruncări la poartă din poziții fixe, accent pe poziția mâinii și picioare
- Exerciții corective (10 min): corectarea poziției corpului și a pasului în aruncare
- Joc de pregătire (20 min): mini-meci 3 vs 3, cu accent pe aplicarea corectă a tehnicii
- Revenire și stretching (10 min)

Marți - Obiectiv: Îmbunătățirea tehnicii de pasare și prindere

- Încălzire (15 min): alergare + exerciții cu mingea (pasări simple)
- Exerciții pasare-prindere (25 min): pasări cu ambele mâini, în mișcare și din staționare, exersare cu partener, corectarea poziției mâinii și traiectoriei mingii
- Jocuri de viteză și reacție (15 min): „Cursa cu mingea”, „Prinde și pasează rapid”
- Corectarea greșelilor (10 min): feedback individual și exerciții suplimentare personalizate
- Mini-meci tactic (20 min): 4 vs 4, accent pe pase rapide și circulația mingii
- Revenire (5 min)

Miercuri - Obiectiv: Tehnică de apărare și poziționare

- Încălzire (15 min): alergare + jocuri de mobilitate
- Exerciții apărare 1 la 1 (20 min): poziționare corectă, deplasare laterală, blocaj
- Exerciții apărare în echipă (15 min): cooperare, acoperirea spațiilor
- Corectarea greșelilor (10 min): demonstrații și reglaje individuale
- Jocuri de apărare și contraatac (20 min): 5 vs 5 cu accent pe tranziție rapidă
- Revenire (10 min)

Vineri - Obiectiv: Joc de pregătire complet cu observații tehnice

- Încălzire (15 min): alergare și exerciții cu mingea
- Exerciții mixte tehnică aruncare/pasare (20 min)
- Joc complet 7 vs 7 (50 min): focus pe aplicarea tehnicilor în joc real, antrenorul face pauze și corectează greșelile în timp real
- Revenire și stretching (10 min)

Săptămâna 2 (09 – 15 iunie)

Luni - Obiectiv: Aruncări în mișcare și simulări tactice

- Încălzire (15 min)
- Exerciții aruncări din alergare (25 min): plasare, timing, folosirea piciorului de sprijin
- Simulare tactică poziții (20 min): exerciții specifice pentru fiecare post
- Corectarea greșelilor (10 min)
- Jocuri scurte (10 min): 3 vs 3, accent pe aplicarea aruncărilor din mișcare

Marți - Obiectiv: Pasări rapide și circulația mingii

- Încălzire (15 min)
- Exerciții pasare rapidă și schimbare direcție (25 min)
- Exerciții cu presiune adversar (20 min)
- Corectare individuală (10 min)
- Mini-meci tactic 4 vs 4 (10 min)

Miercuri - Obiectiv: Îmbunătățirea apărare colectivă

- Încălzire (15 min)
- Exerciții apărare pe zone (30 min): formarea zidurilor, comunicare
- Corectare poziționare (15 min)
- Joc apărare vs atac 5 vs 5 (15 min)

Vineri - Obiectiv: Meci complet și analiza greșelilor

- Încălzire (15 min)
 - Exerciții tehnice mixte (20 min)
 - Meci 7 vs 7 (50 min) cu pauze și feedback
 - Revenire (10 min)
-

Săptămâna 3 (16 – 22 iunie)

Luni - Obiectiv: Jocuri de încălzire și exersare tehnică de bază

- Încălzire (15 min): alergare ușoară + mobilitate articulară
- Jocuri de încălzire cu mingea (15 min): „Ștafeta cu pasarea mingii”, „Războiul mingii”
- Tehnică aruncări de bază (20 min): aruncări la poartă din poziții fixe
- Exerciții corective (10 min): corectarea poziției corpului și a pasului în aruncare
- Joc de pregătire (20 min): mini-meci 3 vs 3, aplicare tehnică
- Revenire și stretching (10 min)

Marți - Obiectiv: Îmbunătățirea tehnicii de pasare și prindere

- Încălzire (15 min): alergare + exerciții pasări
- Exerciții pasare-prindere (25 min): pasări în mișcare și din staționare
- Jocuri de viteză și reacție (15 min): „Cursa cu mingea”, „Prinde și pasează rapid”
- Corectare individuală (10 min)
- Mini-meci tactic 4 vs 4 (20 min)

Miercuri - Obiectiv: Tehnică de apărare și poziționare

- Încălzire (15 min)
- Exerciții apărare 1 la 1 (20 min): poziționare și blocaj
- Exerciții apărare în echipă (15 min)
- Corectare (10 min)
- Jocuri apărare și contraatac (20 min)

Vineri - Obiectiv: Joc de pregătire complet cu observații

- Încălzire (15 min)
- Exerciții mixte tehnică aruncare/pasare (20 min)

H.C. DUNAREA BRĂILA
RAPORT DE ACTIVITATE IN CADRUL
PROIECTULUI „DUNĂREA JUNIOR,,
U.A.T. ÎNSURĂȚEI
PERIOADA 1.04 - 30.06.2025



DIRECTOR TEHNIC :

PROF.RADU IONEL



PROFESOR -ANTRENOR :

CAMENȚU AURĂȘ

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Camențu Aurăș'.

PLAN DE PREGĂTIRE :

Creșterea capacității anaerobe

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

Metode de antrenament:

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

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

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

2. Dezvoltarea forței specifice

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

Metode de antrenament:

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

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

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

3. Perfecționarea tehnicii de joc

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

Metode de antrenament:

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

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

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

4. Dezvoltarea tacticii individuale și colective

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

Metode de antrenament:

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

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

APRILIE: Intensificarea antrenamentelor tehnico-tactice

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

1. Antrenamente tehnico-tactice

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

Metode:

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

2. Simulări de meciuri

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

Metode:

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

3. Strategii individuale și colective

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

Metode:

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

Rezultate așteptate

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

APRILIE 2025

SAPTAMANA (1 - 4.04.2025)

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

· Încălzire (10 min):

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

· Tehnică individuală (25 min):

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

· Joc tactic (20 min):

- **Marcaj și poziționare:** Exerciții de marcaj individual și colectiv.
- **Meci 3 vs 3:** Concentrare pe tranziția rapidă și utilizarea spațiului eficient.
- **Refacere (5 min):**
- Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

- **Încălzire (10 min):**
- Alergare cu schimbări de ritm și opriri bruște.
- Exerciții de mobilitate articulară.
- **Tehnică și coordonare (25 min):**
- **Exerciții în perechi:** Pase sub presiune, cu schimbarea partenerilor.
- **Dribling combinat:** Exerciții de dribling cu schimbări rapide de direcție și finalizare la poartă.
- **Tactică ofensivă (20 min):**
- **Construirea atacului:** Exerciții pentru crearea de oportunități prin mișcare fără mingea.
- **Conectarea dintre jucători:** Joc în superioritate numerică pentru îmbunătățirea deciziilor rapide.
- **Refacere (5 min):**
- Stretching și respirație controlată.

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

- **Încălzire (10 min):**
- Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- Stretching activ.
- **Exerciții de viteză și rezistență (20 min):**
- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.
- **Situații tactice (20 min):**
- **Contraatac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.
- **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.
- **Meci 5 vs 5 (5 min):**
- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.
- **Refacere (5 min):**
- Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

- **Încălzire (10 min):**
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- Alergare ușoară cu mingea.
- **Exerciții tehnico-tactice (15 min):**
- **Pase rapide și decizii corecte:** Exerciții în grupuri de 3-4 jucători cu limitare de timp.
- **Dribling și protecția mingii:** Exerciții 1 vs 1 pentru păstrarea controlului sub presiune.
- **Tactica de echipă (15 min):**

- **Atac organizat:** Crearea schemelor de joc pentru finalizare eficientă.
- **Apărare adaptivă:** Ajustarea poziționării defensive în funcție de mișcarea adversarului.
 - **Meci 6 vs 6 (15 min):**
- Aplicarea strategiilor de atac și apărare.
 - **Refacere (5 min):**
- Stretching și relaxare activă.

SAPTAMANA (7 - 11.04.2025)

Antrenament 1

- **Obiective:** Îmbunătățirea tacticilor individuale și colective pe faze de atac și apărare.
- 1. Încălzire (10 minute)**
 - **Alergare ușoară și mobilitate articulară** – 5 minute.
 - **Exerciții de activare:** Exerciții de coordonare (ex. mers în pas sărit, pas cu ridicarea genunchilor) – 5 minute.
- 2. Faze de Joc: Atac și Apărare (25 minute)**
 - **Atac organizat (7 minute):** Antrenarea atacului pozițional. Exerciții în care atacul trebuie să treacă mingea prin toți jucătorii înainte de finalizare.
 - **Apărare individuală (8 minute):** Exerciții 1 contra 1 și 2 contra 2. Concentrare pe poziționare, menținerea distanței și anticiparea mișcării adversarului.
 - **Exerciții de tranziție rapidă (10 minute):** Tranziție rapidă din apărare în atac, cu accent pe adaptabilitatea în mișcare și viteză.
- 3. Consolidarea Tacticilor de Echipă (10 minute)**
 - **Atac Pozițional (5 minute):** Dezvoltarea unei strategii de atac pozițional în funcție de apărarea adversă.
 - **Coordonare și pase în echipă (5 minute):** Exerciții de coordonare și sincronizare a paselor în echipă, cu obiectivul de a menține viziunea asupra spațiului.
- 4. Exerciții de Apărare Individuală (15 minute)**
 - Exerciții în perechi, axate pe blocajul adversarului și recuperarea mingii.
- 5. Revenire și stretching (5 minute)**
 - Stretching general și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Simulări de Joc și Tranziția Apărare-Atac

- **Obiective:** Îmbunătățirea tacticilor de echipă și a tranzițiilor rapide din apărare în atac.
- 1. Încălzire (10 minute)**
 - **Alergare ușoară și mobilitate articulară**
 - **Joc de încălzire:** "Scapă de minge" – copiii trebuie să paseze cât mai rapid între ei într-un timp limitat
- 2. Simulări de joc (6 contra 6) (15 minute)**

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

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

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

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

4. Îmbunătățirea tacticii de apărare colectivă (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

Antrenament 3: Antrenament Fizic și Tehnic

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

2. Antrenament Fizic de Intensitate Moderată (15 minute)

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

3. Exerciții de Forță Explozivă (15 minute)

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

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

4. Exerciții Tehnice (15 minute)

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

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

Antrenament 4: Jocuri de Echipa și Exersarea Tacticilor Rapide

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Exerciții de mobilitate și coordonare:**

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

2. Jocuri de Echipa (15 minute)

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

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

3. Exersarea Tacticilor Rapide (15 minute)

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

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

4. Revizuirea tacticilor de joc (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

Saptamana (14 -17.04.2025)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Alergare ușoară (5 minute):** Alergare pe toată suprafața terenului.

- **Exerciții de mobilitate și coordonare:** Mers pe vârfuri, alergare cu genunchii ridicați, extensii laterale.

- **Joc de încălzire:** "Pase în mișcare" – jucătoarele fac pase în timp ce se deplasează în teren, menținându-și poziția și viteza.

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

- **Atac Pozițional (15 minute):** Exersarea atacului pozițional cu accent pe pase rapide și plasamente strategice. Se pune accent pe decizii rapide și coordonarea între coechipiere.

- **Simulare 3 contra 3 în atac și apărare zonală (10 minute):** Apărarea se poziționează în zonă pentru a bloca atacul, iar jucătoarele din atac trebuie să găsească breșe pentru a finaliza.

- **Tactici de apărare zonală (10 minute):** Exerciții de poziționare, acoperirea spațiilor libere și comunicare în apărare.

3. Exerciții de coordonare și viteză (10 minute)

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

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

4. Revenire și stretching (5 minute)

- Stretching general pentru relaxarea musculaturii și revenirea după efort.

Antrenament 2: Forță Specifică, Mobilitate și Jocuri de Tranziție

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

1. Încălzire (10 minute)

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

2. Exerciții de Forță Specifică (20 minute)

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

3. Mobilitate și coordonare (15 minute)

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

4. Jocuri de Tranziție (10 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

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

2. Simulări de Meci pe Jumătate de Teren (20 minute)

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

3. Exerciții de Finalizare (15 minute)

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

4. Joc de încheiere (10 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate:** 5 minute.
- **Exerciții de activare în perechi:** Exerciții de coordonare și mobilitate.
- 2. Exerciții de Apărare Individuală și Zonală (20 minute)**
 - **Apărare 1 contra 1:** Exerciții de poziționare și blocare.
 - **Apărare zonală în echipă:** Trecerea rapidă de la apărare individuală la apărare zonală.
- 3. Jocuri cu Echipe Mici (10 minute)**
 - **4 contra 4:** Jocuri mici, în care accentul este pus pe tactica defensivă și pe tranziția rapidă din apărare în atac.
 - **Exerciții de cooperare și comunicare:** Roluri de apărare și atac schimbate pentru a exersa adaptabilitatea.
- 4. Consolidare tehnico-tactică (15 minute)**
 - **Repetiții rapide de tranziție și apărare:** Secvențe scurte cu schimbări de roluri.
- 5. Revenire și stretching (5 minute)**

Saptamana (28 - 30.04.2025)

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

1. Încălzire (15 minute)

- **Jocuri de încălzire:** "Capturarea mingii" în perechi pentru activarea reflexelor și vitezei.
- **Stretching dinamic:** exerciții de mobilitate pentru picioare, trunchi și brațe.
- **Alergare progresivă:** începere la intensitate scăzută și creștere treptată până la intensitate ridicată, pe distanțe scurte (20-30m).

2. Exerciții pentru consolidarea rezistenței anaerobe (20 minute)

- **Sprinturi scurte și repetate:** alergări de 15-20 m cu recuperare activă.
- **Exerciții de schimbare de direcție cu minge:** jucătoarele driblează și își schimbă direcția la fiecare semnal al antrenorului.
- **Serii de pase rapide:** în perechi sau grupuri de 3, lucrând la viteza și precizia paselor.

3. Simulări de faze de atac rapid (25 minute)

- **Exerciții de contraatac:** două echipe mici (4 contra 4) care simulează situații de contraatac cu tranziție rapidă din apărare în atac.
- **Secvențe rapide de atac:** pornind din linia de 9 metri, fiecare jucătoare simulează pătrunderea, schimbând rapid mingea în spațiile libere.
- **Atacuri în superioritate numerică:** 3 vs. 2 sau 4 vs. 3, lucrând pe finalizare rapidă și adaptare la poziționarea apărării.

4. Concluzie și revenire (10 minute)

- **Stretching static:** concentrarea pe mușchii picioarelor și brațelor.
- **Discuție de final:** punctarea progreselor din antrenament și stabilirea obiectivelor pentru următoarea sesiune.

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

1. Încălzire (15 minute)

- **Joc de încălzire:** "Apărătorii contra atacatorilor" (fără mingi), în care două echipe se mișcă rapid în teren, iar apărătorii încearcă să blocheze atacatorii.

- **Stretching dinamic** și exerciții de activare pentru picioare și trunchi.

2. Tehnici de apărare individuală și colectivă (25 minute)

- **Apărare unu-la-unu:** exersarea poziționării, a blocajului corect și a mișcărilor laterale pentru marcajul strâns.

- **Apărare colectivă:** 3 contra 3, cu accent pe ajutorul oferit coechipierilor și pe comunicare.

- **Blocarea liniei de pase:** exercițiu pentru interceptare și poziționare, în care apărătorii trebuie să oprească pasele atacatorilor.

3. Exerciții de forță specifică (20 minute)

- **Exerciții pentru picioare:** fandări laterale, sărituri pe loc cu mingea și genuflexiuni cu mingea pentru consolidarea mușchilor necesari în apărare.

- **Exerciții pentru brațe și trunchi:** flotări modificate, planking și aruncarea mingii medicinale (dacă este disponibilă).

- **Pase la piept:** pentru forța și precizia paselor rapide.

4. Revenire (10 minute)

- **Stretching general** și respirație controlată.

- **Discuție:** întrebări și clarificări despre tehnicile de apărare.

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

1. Încălzire (15 minute)

- **Jocuri de încălzire:** "Prinde mingea" cu reguli de viteză, în echipe mici.

- **Mobilitate și stretching dinamic.**

2. Exerciții pentru tranziții rapide (20 minute)

- **Tranziție apărare-atac:** exerciții de 4 contra 4, cu tranziție imediată în atac după interceptare.

- **Exerciții de contraatac în echipe mici:** două echipe de 3 sau 4 jucătoare pe un sfert de teren, schimbând rapid pozițiile și rolurile.

- **Pasare rapidă și poziționare:** lucrând pe spațiere și pase rapide.

3. Jocuri de echipă (30 minute)

- **Meci 6 contra 6:** jucătoarele aplică tactici învățate, cu reguli speciale care pun accent pe tranziția rapidă din apărare în atac.

- **Strategii de finalizare rapidă:** lucrând pe crearea și exploatarea spațiilor libere în apărarea adversă.

4. Revenire (10 minute)

- **Stretching și respirație.**

- **Feedback despre antrenament:** fiecare jucătoare poate împărtăși o idee de îmbunătățire.

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

1. Încălzire (15 minute)

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

mișcările tactice fluente.

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

2. Simulări tactice de atac pozițional (25 minute)

- **Atac pozițional 6 contra 6:** lucrând pe scheme de atac și poziționarea corectă pentru fiecare jucătoare.

- **Exerciții de pase și rotații:** în perechi sau în triouri, cu accent pe coordonare și timing.

- **Finalizări din atac pozițional:** fiecare jucătoare trece printr-un rol de finalizator în situații simulate.

3. Simularea unui meci (30 minute)

- **Meci cu reguli modificate:** pentru a stimula utilizarea tacticilor discutate (de exemplu, pasă rapidă, schimbări de poziție în atac).

- **Timpuri moarte de 1-2 minute:** pentru discuții tactice și corectări în timp real.

4. Concluzie și revenire (10 minute)

- **Stretching general și discuție despre progres.**

- **Feedback individual și de grup:** recapitularea tacticilor și a progreselor fiecărei jucătoare.

MAI 2025

Saptamana (5 - 9.05.2025)

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

· **Încălzire (15 minute):**

- **Jogging ușor** (5 minute) pentru activarea musculaturii.

- **Exerciții de mobilitate** (5 minute) pentru articulații (umeri, genunchi, glezne).

- **Exerciții dinamice de încălzire:** Sărituri pe loc, genuflexiuni cu brațele întinse, rotații de trunchi, sprinturi scurte (5 minute).

· **Exerciții Tehnico-Tactice (35 minute):**

- **Exerciții de pasare** în mișcare cu creșterea intensității (10 minute): Pasare rapidă pe echipe de câte doi-trei jucători, cu schimbare de loc pentru menținerea intensității.

- **Dribling și finalizare sub presiune** (10 minute): Fetele driblează printre jaloane și finalizează la poartă sub presiunea unui adversar (un coleg care pune presiune fără contact).

- **Exerciții de poziționare defensivă** (15 minute): Fetele învață să rămână între adversar și poartă, în perechi, exersând poziția corectă și comunicarea în apărare.

· **Forță Dinamică (15 minute):**

- **Genuflexiuni și fandări cu săritură:** Serii de 3 x 10 repetări.

- **Exerciții pentru trenul superior:** Flotări modificate, izometrie la perete (3 x 15 secunde), accent pe corectitudinea execuției.

- **Sprinturi de viteză** (6 x 10 metri) cu pauze de 20 de secunde.

· **Întindere și revenire (10 minute):**

- Întinderi statice pentru picioare, brațe și spate pentru recuperare și reducerea riscului de accidentare.

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

· **Încălzire (15 minute):**

- **Jogging combinat cu schimbări de ritm (5 minute):** Alternarea joggingului ușor cu sprinturi scurte.

- **Mobilitate și exerciții de coordonare (10 minute):** Dribling combinat cu exerciții de întindere dinamică, ridicări de genunchi și exerciții de echilibru.

· **Exerciții Tactice de Apărare și Repliere (40 minute):**

- **Apărarea în linie (15 minute):** Fetele sunt împărțite în echipe de 3-4 jucătoare și exersează apărarea compactă în linie, cu scopul de a bloca spațiile.

- **Repliere rapidă (15 minute):** Pe un teren redus, simulăm pierderea mingii și replierea rapidă în apărare. Accent pe viteză și poziționare corectă.

- **Joc de 5 contra 5 (10 minute):** Fetele joacă un meci scurt unde se pune accent pe întoarcerea rapidă în apărare la pierderea mingii.

· **Exerciții de Viteză și Rezistență (10 minute):**

- **Sprinturi 4 x 20 metri** cu 15 secunde pauză între repetări.

- **Rezistență la alergare (3 minute):** alergare continuă cu intensitate medie-înaltă, menținând ritmul pe toată durata.

· **Întindere și relaxare (10 minute):**

- Întinderea mușchilor lucrați, cu accent pe picioare și brațe.

Antrenament 3: Simulări de meci cu analiza fazelor de joc

· **Încălzire (15 minute):**

- **Alergare ușoară și exerciții de activare (5 minute):** Sărituri cu genunchii la piept, jogging ușor.

- **Exerciții de coordonare:** sărituri în lateral, schimbări rapide de direcție, dribling pe jaloane.

· **Simulare Meci (40 minute):**

- **Joc 5 vs. 5 (20 minute):** Simulare de meci cu reguli complete, cu pauze scurte pentru corecții tactice (analiza poziționării defensive, schimbările de loc în atac).

- **Analiza fazelor de joc (10 minute):** După opriri, antrenorul discută cu fetele pozițiile și deciziile luate în apărare și atac.

- **Situații de superioritate și inferioritate (10 minute):** Fetele joacă situații de 4 contra 5 pentru a învăța cum să gestioneze avantajul sau dezavantajul numeric.

· **Consolidare tehnică în apărare și atac (10 minute):**

- **Drill-uri de atac rapid** pentru finalizare eficientă în condiții de viteză ridicată.

- **Apărare de blocare:** Fetele învață să blocheze pasarea adversarului prin poziționare și coordonare.

- **Întindere și relaxare (10 minute):** Exerciții statice de întindere și revenire.

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

· Încălzire (10 minute):

- **Jogging ușor și schimbări de direcție** (5 minute).
- **Mobilitate articulară** (5 minute): Genuflexiuni, fandări, rotații de trunchi.
- **Exerciții de coordonare cu minge**: Dribling cu schimbare de mână și pasare rapidă.

· Consolidare Tehnico-Tactică (35 minute):

- **Atac pozițional și repliere** (15 minute): Exercițiu pe jumătate de teren unde echipa atacă poarta, dar la pierderea mingii se repliază rapid în apărare.
- **Apărare în zonă** (10 minute): Exersarea apărării zonale pentru a învăța cum să acopere spațiile și să mențină forma defensivă.
- **Exerciții de finalizare sub presiune** (10 minute): Pasare rapidă, finalizare sub presiunea unui apărător pentru a simula situațiile de joc reale.

· Antrenament de rezistență și viteză (10 minute):

- **Sprinturi 6 x 15 metri** cu pauză de 10 secunde pentru a exersa capacitatea anaerobă.
- **Exercițiu de rezistență continuă**: Alergare la intensitate medie (3 minute) pentru a menține ritmul constant.

· Întindere și recuperare (10 minute):

- Exerciții de întindere pentru toți mușchii folosiți și exerciții de respirație pentru relaxare.

SAPTAMANA (12 - 16 .05.2025)

Antrenament 1

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate articulară**

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

2. Faze de Joc: Atac și Apărare (15 min)

- **Atac organizat (15minute)**: Antrenarea atacului pozițional. Exerciții în care atacul trebuie să treacă mingea prin toți jucătorii înainte de finalizare.

- **Apărare individuală (5 minute)**: Exerciții 1 contra 1 și 2 contra 2. Concentrare pe poziționare, menținerea distanței și anticiparea mișcării adversarului.

- **Exerciții de tranziție rapidă (5 minute)**: Tranziție rapidă din apărare în atac, cu accent pe adaptabilitatea în mișcare și viteză.

3. Consolidarea Tacticilor de Echipă (20 minute)

- **Atac Pozițional (10 minute)**: Dezvoltarea unei strategii de atac pozițional în funcție de apărarea adversă.

- **Coordonare și pase în echipă (10 minute):** Exerciții de coordonare și sincronizare a paselor în echipă, cu obiectivul de a menține viziunea asupra spațiului.

4. Exerciții de Apărare Individuală (20 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

- Stretching general și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Simulări de Joc și Tranziția Apărare-Atac

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

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

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

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

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

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

4. Îmbunătățirea tacticii de apărare colectivă (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

Antrenament 3: Antrenament Fizic și Tehnic

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Circuit de mobilitate și coordonare:** Sărituri ușoare, alergare laterală, skipping – 10 minute.

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

2. Antrenament Fizic de Intensitate Moderată (20 minute)

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

3. Exerciții de Forță Explozivă (20 minute)

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

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

4. Exerciții Tehnice (10 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

Antrenament 4: Jocuri de Echipa și Exersarea Tacticilor Rapide

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

1. Încălzire (10 minute)

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

2. Jocuri de Echipa (25 minute)

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

3. Exersarea Tacticilor Rapide (20 minute)

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

4. Revizuirea tacticilor de joc (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

Saptamana (19 - 23.05.2025)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

- **Atac Pozițional (15 minute):** Exersarea atacului pozițional cu accent pe pase rapide și plasamente strategice. Se pune accent pe decizii rapide și coordonarea între coechipiere.
- **Simulare 3 contra 3 în atac și apărare zonală (10 minute):** Apărarea se poziționează în

zonă pentru a bloca atacul, iar jucătoarele din atac trebuie să găsească breșe pentru a finaliza.

- **Tactici de apărare zonală (10 minute):** Exerciții de poziționare, acoperirea spațiilor libere și comunicare în apărare.

3. Exerciții de coordonare și viteză (10 minute)

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

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

4. Meci scurt (20 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

- Stretching general pentru relaxarea musculaturii și revenirea după efort.

Antrenament 2: Forță Specifică, Mobilitate și Jocuri de Tranziție

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Exerciții de mobilitate dinamică:** Rotiri de trunchi, lunges, mobilizare articulațiilor.

- **Exerciții cu mingea:** Pase în perechi și deplasare, pregătind jucătoarele pentru exercițiile de forță.

2. Exerciții de Forță Specifică (20 minute)

- **Exerciții cu bandă elastică (10 minute):** Mers în lateral cu bandă elastică, genuflexiuni cu bandă pentru dezvoltarea forței în picioare.

- **Greutăți mici (10 minute):** Exerciții pentru trunchi și brațe (ex. extensii, ridicări laterale) pentru dezvoltarea forței și rezistenței.

3. Mobilitate și coordonare (10 minute)

- **Circuit de mobilitate:** Mers în patrupedie, întinderi active, exerciții de echilibru.

- **Jocuri de coordonare:** Exerciții de coordonare pe scări de agilitate, combinate cu pase.

4. Jocuri de Tranziție (30 minute)

- **3 contra 2:** Exercițiu de tranziție în care atacul încearcă să finalizeze rapid, iar apărarea se regroupează.

- **4 contra 3:** Similar, cu un jucător în plus pe atac, pentru a dezvolta viziunea de joc și adaptabilitatea tranziției.

5. Revenire și stretching (10 minute)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

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

- **Joc de încălzire:** Ex. "Viteza mingii" – Pasarea mingii într-un cerc, accent pe rapiditate.

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

- **6 contra 6 pe jumătate de teren:** Exersarea tacticilor de finalizare în condiții de presiune pe spațiu redus.
- **Feedback pentru poziționare și decizii:** Antrenorul corectează pe parcurs plasamentele și timing-ul în atac.
- 3. Exerciții de Finalizare (20 minute)**
 - **Atac 2 contra 1 și 3 contra 2:** Exerciții pentru dezvoltarea capacității de finalizare rapidă.
 - **Exerciții de aruncare pe poartă:** Diferite tehnici de aruncare din mișcare și static, pentru precizie și forță.
- 4. Joc de încheiere (15 minute)**
 - **Joc liber pe teren redus:** 4 contra 4 cu accent pe aplicarea tacticilor exersate.
- 5. Revenire și stretching (5 minute)**

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

- **Obiective:** Consolidarea tacticilor de apărare și îmbunătățirea cooperării în echipă.
- 1. Încălzire (10 minute)**
 - **Alergare ușoară și mobilitate:** 5 minute.
 - **Exerciții de activare în perechi:** Exerciții de coordonare și mobilitate.
- 2. Exerciții de Apărare Individuală și Zonală (25 minute)**
 - **Apărare 1 contra 1:** Exerciții de poziționare și blocare.
 - **Apărare zonală în echipă:** Trecerea rapidă de la apărare individuală la apărare zonală.
- 3. Jocuri cu Echipe Mici (30 minute)**
 - **4 contra 4:** Jocuri mici, în care accentul este pus pe tactica defensivă și pe tranziția rapidă din apărare în atac.
 - **Exerciții de cooperare și comunicare:** Roluri de apărare și atac schimbate pentru a exersa adaptabilitatea.
- 4. Consolidare tehnico-tactică (10 minute)**
 - **Repetiții rapide de tranziție și apărare:** Secvențe scurte cu schimbări de roluri.
- 5. Revenire și stretching (5 minute)**

Saptamana (26 - 30.05.2025)

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

- 1. Încălzire (15 minute)**
 - **Jocuri de încălzire:** "Capturarea mingii" în perechi pentru activarea reflexelor și vitezei.
 - **Stretching dinamic:** exerciții de mobilitate pentru picioare, trunchi și brațe.
 - **Alergare progresivă:** începere la intensitate scăzută și creștere treptată până la intensitate ridicată, pe distanțe scurte (20-30m).
- 2. Exerciții pentru consolidarea rezistenței anaerobe (20 minute)**
 - **Sprinturi scurte și repetate:** alergări de 15-20 m cu recuperare activă.
 - **Exerciții de schimbare de direcție cu minge:** jucătoarele driblează și își schimbă

direcția la fiecare semnal al antrenorului.

- **Serii de pase rapide:** în perechi sau grupuri de 3, lucrând la viteza și precizia paselor.

3. Simulări de faze de atac rapid (25 minute)

- **Exerciții de contraatac:** două echipe mici (4 contra 4) care simulează situații de contraatac cu tranziție rapidă din apărare în atac.

- **Secvențe rapide de atac:** pornind din linia de 9 metri, fiecare jucătoare simulează pătrunderea, schimbând rapid mingea în spațiile libere.

- **Atacuri în superioritate numerică:** 3 vs. 2 sau 4 vs. 3, lucrând pe finalizare rapidă și adaptare la poziționarea apărării.

4. Concluzie și revenire (10 minute)

- **Stretching static:** concentrarea pe mușchii picioarelor și brațelor.

- **Discuție de final:** punctarea progreselor din antrenament și stabilirea obiectivelor pentru următoarea sesiune.

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

1. Încălzire (15 minute)

- **Joc de încălzire:** "Apărătorii contra atacatorilor" (fără mingi), în care două echipe se mișcă rapid în teren, iar apărătorii încearcă să blocheze atacatorii.

- **Stretching dinamic** și exerciții de activare pentru picioare și trunchi.

2. Tehnici de apărare individuală și colectivă (25 minute)

- **Apărare unu-la-unu:** exersarea poziționării, a blocajului corect și a mișcărilor laterale pentru marcajul strâns.

- **Apărare colectivă:** 3 contra 3, cu accent pe ajutorul oferit coechipierilor și pe comunicare.

- **Blocarea liniei de pase:** exercițiu pentru interceptare și poziționare, în care apărătorii trebuie să oprească pasele atacatorilor.

3. Exerciții de forță specifică (20 minute)

- **Exerciții pentru picioare:** fandări laterale, sărituri pe loc cu mingea și genuflexiuni cu mingea pentru consolidarea mușchilor necesari în apărare.

- **Exerciții pentru brațe și trunchi:** flotări modificate, planking și aruncarea mingii medicinale (dacă este disponibilă).

- **Pase la piept:** pentru forța și precizia paselor rapide.

4. Revenire (10 minute)

- **Stretching general** și respirație controlată.

- **Discuție:** întrebări și clarificări despre tehnicile de apărare.

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

1. Încălzire (15 minute)

- **Jocuri de încălzire:** "Prinde mingea" cu reguli de viteză, în echipe mici.

- **Mobilitate și stretching dinamic.**

2. Exerciții pentru tranziții rapide (20 minute)

- **Tranziție apărare-atac:** exerciții de 4 contra 4, cu tranziție imediată în atac după interceptare.

- **Exerciții de contraatac în echipe mici:** două echipe de 3 sau 4 jucătoare pe un sfert de teren, schimbând rapid pozițiile și rolurile.
- **Pasare rapidă și poziționare:** lucrând pe spațiere și pase rapide.
- 3. **Jocuri de echipă (30 minute)**
 - **Meci 6 contra 6:** jucătoarele aplică tactici învățate, cu reguli speciale care pun accent pe tranziția rapidă din apărare în atac.
 - **Strategii de finalizare rapidă:** lucrând pe crearea și exploatarea spațiilor libere în apărarea adversă.
- 4. **Revenire (10 minute)**
 - **Stretching și respirație.**
 - **Feedback despre antrenament:** fiecare jucătoare poate împărtăși o idee de îmbunătățire.

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

1. **Încălzire (15 minute)**
 - **Joc de încălzire:** "Atac vs. Apărare" pe jumătate de teren, cu scopul de a face mișcările tactice fluente.
 - **Exerciții de mobilitate și activare** pentru pregătirea musculară.
2. **Simulări tactice de atac pozițional (25 minute)**
 - **Atac pozițional 6 contra 6:** lucrând pe scheme de atac și poziționarea corectă pentru fiecare jucătoare.
 - **Exerciții de pase și rotații:** în perechi sau în triouri, cu accent pe coordonare și timing.
 - **Finalizări din atac pozițional:** fiecare jucătoare trece printr-un rol de finalizator în situații simulate.
3. **Simularea unui meci (30 minute)**
 - **Meci cu reguli modificate:** pentru a stimula utilizarea tacticilor discutate (de exemplu, pasă rapidă, schimbări de poziție în atac).
 - **Timpuri moarte de 1-2 minute:** pentru discuții tactice și corectări în timp real.
4. **Concluzie și revenire (10 minute)**
 - **Stretching general și discuție despre progres.**
 - **Feedback individual și de grup:** recapitularea tacticilor și a progreselor fiecărei jucătoare.

IUNIE 2025

SAPTAMANA (2 - 6 06.2025)

Antrenament 1: Rezistență și Tehnică Individuală

Încălzire (15 min)

- Alergare ușoară 5 min + exerciții de mobilitate.
- Exerciții de coordonare (ladder drills, sărituri pe un picior, schimbări de direcție).
- Pasări în perechi în mișcare + finalizare.

Dezvoltare fizică (20 min)

· Exerciții în circuit (fără mingi):

1. Sprinturi scurte (10m, 20m).
2. Sărituri cu genunchii la piept.
3. Plank + flotări pentru stabilitatea trunchiului.

Tehnică individuală și joc restrâns (30 min)

- Exerciții de pase rapide și schimb de poziții.
- Dueluri 1v1 cu dribling și finalizare la poartă.
- Joc 3v3 în spațiu restrâns (max. 10m x 10m), obiectiv: menținerea posesiei 10 pase.

Joc situational (20 min)

- Exercițiu 5v5 cu tema: trecerea rapidă din apărare în atac.
- Scorul se acordă nu doar la gol, ci și pentru recuperări reușite.

Revenire și stretching (5 min)

- Exerciții de respirație și întinderi statice.

Antrenament 2: Viteză și Apărare

Încălzire (15 min)

- Exerciții de alergare progresivă + schimbări de direcție.
- Joc de încălzire: pase și deplasare rapidă cu limită de atingeri.

Viteză și schimbare de ritm (20 min)

- Sprinturi pe distanțe scurte cu schimbări de direcție.
- Exerciții cu conuri pentru reacție rapidă.
- Exerciții de forță explozivă (sărituri și plecări rapide).

Tehnică defensivă și dueluri (30 min)

- Exerciții de marcaj om la om, poziționare corectă în apărare.
- Dueluri 2v2 cu obiectiv de blocare a șutului.
- Exercițiu 3v3 cu restricție de timp pentru atac (max. 10 sec).

Joc 5v5 cu accent pe apărare (20 min)

- Apărare avansată și coborâre rapidă în defensivă.
- Intercepții și contraatac rapid.

Revenire și stretching (5 min)

Antrenament 3: Contraatac și Finalizare

Încălzire (15 min)

- Alergare progresivă + schimbări bruște de direcție.
- Exerciții de pase în mișcare cu creștere de viteză.

Exerciții de sprint și reacție (20 min)

- Sprinturi cu schimbare de direcție la semnal.
- Exerciții cu mingi pentru reacție rapidă în contraatac.

Finalizare și decizie rapidă (30 min)

- Exerciții de șut din diferite poziții.
- 2v1 și 3v2 cu finalizare obligatorie.

- Exercițiu 4v4 cu obiectiv: șut în max. 5 pase.

Joc cu temă (20 min)

- Joc 6v6 cu accent pe viteza tranziției din apărare în atac.
- Punctaj suplimentar pentru contraatac reușit în primele 5 secunde.

Revenire și stretching (5 min)

Antrenament 4: tactică și lucru în echipa

Încălzire (15 min)

- Exerciții de agilitate și pase în mișcare.
- Exercițiu de posesie 3v2

Exerciții tactice fără opoziție (20 min)

- Mișcare organizată în atac (blocaje, circulația mingii).
- Exerciții de apărare

Jocuri cu temă (30 min)

- 4v4 cu obiectiv de atac organizat.
- Exercițiu 5v5 cu scop: marcarea golului după cel puțin 5 pase consecutive.

Joc 6v6 cu strategie (20 min)

- Echipele trebuie să aplice o schemă tactică stabilită înainte de atac.
- Antrenorul poate interveni pentru a corecta plasarea jucătoarelor.

Revenire și stretching (5 min)

Saptamana (9 - 13.06.2025)

Simularea situațiilor de joc și optimizarea tacticilor

Durată: 4 antrenamente pe saptamana

Obiective:

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

Activități principale:

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

Antrenamentul 1: Tactică ofensivă și tranziții rapide

· Încălzire: (15 minute)

- Exerciții de mobilitate dinamică.
- Jocuri scurte (3 vs 3) pe spații reduse pentru activare.

· Partea principală: (50 minute)

- **Exerciții de tranziție ofensivă:** Situații de 6 vs 4, pornind de la o recuperare rapidă.
- **Jocuri tactice:** 4 vs 4, cu accent pe circulația rapidă a mingii și finalizare eficientă.

○ Sprinturi explozive pe distanțe scurte: 8x20 metri, 90% intensitate, cu 30 secunde pauză.

· **Revenire:** (10 minute)

○ Stretching activ și exerciții de respirație.

Antrenamentul 2: Jocuri de antrenament pe scenarii specifice

· **Încălzire:** (15 minute)

○ Exerciții de activare cardio-tehnică: pase rapide în mișcare, driblinguri ușoare.

○ Jocuri în perechi: pase scurte sub presiune.

· **Partea principală:** (50 minute)

○ **Scenariu: revenirea din deficit:** Echipa începe cu un handicap (de exemplu, 0-2), iar obiectivul este de a egala/scor un gol în 10 minute.

○ **Scenariu: menținerea avantajului:** Apărarea unui avantaj minim timp de 5 minute, cu accent pe organizarea defensivă.

○ Joc complet, aplicarea tacticilor în condiții reale de meci.

· **Revenire:** (10 minute)

○ Exerciții de mobilitate articulară și feedback rapid asupra execuțiilor tactice.

Antrenamentul 3: Faze fixe și tranziții defensive

· **Încălzire:** (15 minute)

○ Jocuri dinamice pentru activare (de exemplu, 5 vs 2 în spații mici).

○ Exerciții pentru pase lungi și șuturi de la distanță.

· **Partea principală:** (50 minute)

○ **Faze fixe:**

· Lovituri libere: organizarea și poziționarea jucătorilor.

○ **Tranziții defensive:** Simulări de situații de pierdere a mingii și repliere rapidă.

○ Sprinturi cu schimbări de direcție: 6x20 metri, intensitate 95%, cu recuperare activă (1 minut).

· **Revenire:** (10 minute)

○ Stretching pasiv și exerciții de relaxare musculară.

Antrenamentul 4: Joc complet și consolidarea tacticilor

· **Încălzire:** (15 minute)

○ Exerciții tehnice în perechi: pase scurte și schimburi rapide de poziție.

○ Jocuri reduse (4 vs 4) pentru încălzirea tacticilor ofensive.

· **Partea principală:** (50 minute)

○ **Joc complet (7 vs 7):**

· Prima repriză: accent pe pressing și construcție din apărare.

· A doua repriză: simularea unor scenarii specifice

○ Feedback de la antrenor, cu ajustări tactice în timpul jocului.

· **Revenire:** (10 minute)

○ Recuperare activă: jogging ușor, exerciții de respirație.

Saptamana (23 - 30.06.2025) Integrarea și simularea competiției

Durață: 4 antrenamente pe saptamana

Obiective:

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

Activități principale:

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

Antrenamentul 1: Organizarea echipei și jocuri reduse

· Încălzire: (15 minute)

- Exerciții dinamice pentru activare musculară și coordonare.
- Jocuri scurte 3 vs 3 pe spații mici pentru intensitate și conexiune între jucători.

· Partea principală: (50 minute)

- **Organizare tactică:** Setarea poziționării pentru fazele ofensive și defensive.
- **Jocuri reduse (3 vs 3):** Focalizare pe construcția jocului și pressing.
- Exerciții de finalizare: șuturi din diverse poziții sub presiune.

· Revenire: (10 minute)

- Stretching activ și feedback despre colaborarea în echipă.

Antrenamentul 2: Joc complet și simulări tactice

· Încălzire: (15 minute)

- Exerciții de mobilitate generală și pase în mișcare.
- Jocuri în perechi pentru sincronizare.

· Partea principală: (50 minute)

- **Joc complet (7 vs 7):** Prima repriză urmărește implementarea tacticilor planificate, iar a doua repriză implică adaptări tactice la un scenariu specific
- Analiza directă a poziționării și deciziilor jucătorilor pe teren, cu ajustări rapide de către antrenor.

· Revenire: (10 minute)

- Recuperare activă și discuție privind îmbunătățirile tactice observate.

Antrenamentul 3: Scenarii de presiune și lovituri de departajare

· Încălzire: (15 minute)

- Jocuri dinamice pe spații restrânse pentru activare.
- Pase lungi și exerciții de reactivitate.

· Partea principală: (50 minute)

○ Scenarii de presiune:

- Minute finale: simulare de apărare a unui avantaj minim
- Egalare urgentă: simulare de atac total în ultimele minute

○ 7 metri:

- Fiecare jucător execută penalty-uri sub presiune, iar ceilalți simulează atmosfera competițională.

- Dezvoltarea rutinei mentale pentru concentrare înainte de execuție.

· Revenire: (10 minute)

- Exerciții de relaxare musculară și tehnici de respirație.

Antrenamentul 4: Simularea unui meci oficial complet

- **Încălzire:** (15 minute)
- Activități specifice pregătirii pre-meci (mobilitate, pase, aruncari).
- **Partea principală:** (60 minute)
- **Joc complet**
 - Se joacă două reprize a câte 25 de minute cu reguli oficiale.
 - Jucătorii trebuie să gestioneze momentele critice, precum faulturi, decizii controversate sau goluri neașteptate.
- **Revenire:** (15 minute)
- Stretching pasiv.
- Feedback colectiv despre joc: puncte forte și arii de îmbunătățire.

DIRECTOR TEHNIC :
PROF. RADU IONEL



PROFESOR – ANTRENOR :
PROF. CAMEŢU AURAŞ

