

H.C. DUNAREA BRAILA
BABYHANDBAL - MINIHANDBAL
RAPORT DE ACTIVITATE T1 2025



Antrenor: CHIȘ IRINA

Pregatirea a continuat conform planificarii in lunile ianuarie, februarie si martie, programul fiind urmatorul:

Plan de pregatire:

IANUARIE						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	14 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	15 17:30 Babyhandbal si Minihandbal Sala Polivalenta Vizionare meci liga	16 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	17	18	19
20 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	21 15:00 Babyhandbal 16:00 Minihandbal Sala Polivalenta	22 17:30 Babyhandbal si Minihandbal Sala Polivalenta Vizionare meci liga	23	24	25	26
27 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	28 15:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	29	30 15:00 Minihandbal Sala Polivalenta	31		

1	35 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Învățarea aruncării la poartă din săritură - Consolidarea paselor	Ap9,Ap17 P12,P17
---	--	---------------------

	36 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea aruncării la poartă din săritură	Ap12,Ap13 Ap17
2	37 - Dezvoltarea forței musculaturii brațelor - Învățarea marcajului și demarcajului - Joc școală	Md1,Md2 4x10'
	38 - Dezvoltarea forței musculaturii brațelor - Repetarea marcajului și demarcajului - Joc școală	Md4,Md5 4x10'

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod
3	40 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Consolidarea aruncării la poartă precedată de pasă - Joc școală	Ap16,Ap17 2x15'
	41 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Repetarea paselor din deplasare - Joc școală	P15,P17 2x15'
4	42 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Consolidarea paselor din deplasare - Joc școală	P14,P16 2x15'

FEBRUARIE

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
					1 Turneu Ploeni, jud. Prahova Minihandbal	2 Turneu Ploeni, jud. Prahova Minihandbal
3 14:30 Babyhandbal	4	5 14:30 Babyhandbal	6	7	8	9
15:30		15:30				

Minihandbal Sala Polivalenta		Minihandbal Sala Polivalenta				
10 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	11	12 17:30 Babyhandbal si Minihandbal Sala Polivalenta Vizionare meci liga	13 15:00 Minihandbal Sala Polivalenta	14	15	16
17	18 16:30 Meci pregatire Minihandbal Sala L.P.S.	18	20	21	22	23
24 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	25	26 17:30 Babyhandbal si Minihandbal Sala Polivalenta Vizionare meci liga	27	28		

Săpt	Obiective – sarcini de antrenament	Cod
5	46 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Consolidarea mișcării în teren - Joc școală	Mt7,Mt10 2x15'
6	47 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Consolidarea atacării adversarului cu minge - Joc școală 48 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Consolidarea atacării adversarului cu minge - Joc școală	Aa3,Aa4 2x15' Aa2,Aa5 2x15'

7	<p>49 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea depășiri individuale - Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv <p>50 - Dezvoltarea îndemânării specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea depășiri individuale - Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv 	<p>Di1,Di2,Di3 Ca1,Ca2</p> <p>Di1,Di3 Ca2,Ca3 Ca3,Ca4</p>
8	<p>51 - Repetarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea depășiri individuale - Joc bilateral <p>52 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase 	<p>Di3,Di4 4x10'</p> <p>Re1,Re2</p> <p>Ap12,Ap19</p>
9	<p>53 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase 	<p>Re1,Re2</p> <p>Ap16,Ap19</p>

MARTIE

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
					1	2
3 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	4	5 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	6	7	8 Activitate 8 Martie ziua mamei	9

	<p>52 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase 	<p>Re1,Re2</p> <p>Ap12,Ap19</p>
11	<p>53 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase <p>54 - Dezvoltarea vitezei de repetiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Joc bilateral 	<p>Re1,Re2</p> <p>Ap16,Ap19</p> <p>Re2,Re3</p> <p>4x10'</p>
12	<p>55 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea depășirilor individuale - Învățarea sistemului de apărare "om la om" <p>56 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea depășirilor individuale - Repetarea sistemului de apărare "om la om" <p>57 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea sistemului de apărare "om la om" - Joc bilateral 	<p>Di3,Di5</p> <p>Oo1,Oo2</p> <p>Di4,Di5</p> <p>Oo2,Oo3</p> <p>Oo4</p> <p>4x10'</p>

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

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

1. Mișcarea în teren - Mt

Mt 7. Ștafete cu ; alergare cu fața și cu spatele, porniri, întoarceri, opriri, sărituri, schimbări de direcție, 6 x 30 m, pauză 45 sec

Mt 10. Deplasări laterale, înainte și înapoi din poziție fundamentală de apărare, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. Marcajul și demarcajul – MD

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

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

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

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

VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa

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

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

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

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

VII. Depășirea individuală – Di

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

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

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

10 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	11	12 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	13 17:30 Babyhandbal si Minihandbal Sala Polivalenta Vizionare meci liga	14 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala L.P.S	15	16
17	18 16:30 Meci pregatire Minihandbal Sala L.P.S	19	20	21	22	23
24 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	25	26 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	27	28	29	30
31 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta						

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod
9	49 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Învățarea depășiri individuale - Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv 50 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Învățarea depășiri individuale - Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv	Di1,Di2,Di3 Ca1,Ca2 Di1,Di3 Ca2,Ca3 Ca3,Ca4
10	51 - Repetarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv - Repetarea depășiri individuale - Joc bilateral	Di3,Di4 4x10'

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

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

VIII. Contraatacul colectiv – Ca

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

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

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

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

IX. Replierea colectivă – Re

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

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

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

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

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

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

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

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

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

În luna februarie pe data de 1-2 grupa de minihandbal a participat la Turneul de iarnă Plopeni, județul Prahova – minihandbal, unde am observat și remarcat progresul copiilor la nivel individual cât și colectiv.

În luna martie pe data de 8 grupa de babyhandbal și minihandbal au participat la activitate organizată de club "Ziua mamei", unde copiii au avut ocazia să joace alături de mamele lor.

În perioada ianuarie-februarie grupa de minihandbal a avut meciuri de pregătire cu echipa de junioare 4 antrenată de Vasii Nicusor.

Mentionez că echipa este susținută de grupul de părinți și are toată susținerea Clubului de Handbal Dunărea Braila.


Director Tehnic,
Prof. Radu Ionel

Antrenor,
Prof. Chis Irina



BABYHANDBAL- HCDB 2024 – 2025 / PREZENTA LA ANTRENAMENTUL

LUNA __IANUARIE__ / ANUL 2025

NR	NUME PRENUME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	COSTEA REBECA ELENA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
2	CRISTEA MAYA ANDREEA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
3	DICEANU ALESSIA MARIA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
4	DOBROTA DARIA STEFANIA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
5	GHEORGHE MARIA IOANA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
6	GUEDENON ALMA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
7	KELEȘ SONIA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
8	MANGIULEA ALEXIA MARIA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
9	GHEORGHE MARIA IOANA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
10	VIȘAN IOANA CRISTIANA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
11	MOCANU IOANA MIRUNA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
12	MOREA MARIA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
13	PĂDURARU ANA MARIA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
14	TĂNASE MAIA BRIANA MIHAELA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
15	UȘURELU ANTONIA ȘTEFANIA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
16	DRAGOMIRCHRISTIA NA													X	X	X	X				X	X	X					X	X	X		
17	DUȚU YASMINE- IONELA													N	N	N	N				N	N	N					X	X	X		

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:
PROF: RADU IONEL

Antrenor:
PROF: IONASCU COSTEL

A blue ink handwritten signature, appearing to be 'Ionascu Costel', is written over the printed name of the coach.

Ianuarie 2025

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

Saptamana 1

Antrenament 1: Dribling și controlul mingii

Obiectiv: Îmbunătățirea controlului mingii, coordonării și reacției rapide

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu schimbări de direcție și opriri bruște
 - Exerciții de mobilitate (cercuri cu brațele, fandări, balansări)
 - **Joc de încălzire:** „Ferește obstacolele” – jucătoarele driblează printre conuri fără să le atingă
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - **Dribling în slalom** – fetele trebuie să conducă mingea printr-un traseu de conuri cât mai rapid
 - **Dribling cu presiune** – un jucător driblează, iar altul încearcă să-i blocheze înaintarea

- ◆ **Exercițiu de prindere și pasare în mișcare** – jucătoarele pasează în alergare, fără oprire
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – accent pe păstrarea mingii și evitarea pierderilor
 - ◆ **Joc de dribling** – jucătoarele trebuie să păstreze controlul mingii și să nu fie deposedate
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ **Stretching activ (rotiri de trunchi, întinderi pentru picioare)**
 - ◆ **Exerciții de respirație controlată**

Antrenament 2: Pase și poziționare pe teren

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

- **Încălzire (15 min):**
 - **Alergare ușoară cu schimbări de ritm și opriri**
 - **Exerciții de echilibru și coordonare (mers pe linie, sărituri laterale)**
 - **Joc de încălzire: „Cine pasează mai repede?”** – jucătoarele trebuie să facă un număr cât mai mare de pase într-un timp scurt
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Pase în perechi cu diferite tipuri de prindere – la piept, lateral, din săritură**
 - ◆ **Pase sub presiune** – jucătoarele pasează rapid în fața unui adversar care încearcă să intercepteze mingea
 - ◆ **Poziționare în atac** – jucătoarele exersează mișcarea fără mingea pentru a primi pase în spațiu liber
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – puncte bonus pentru echipele care fac mai mult de 5 pase consecutive fără greșeală
 - ◆ **Joc cu obiectiv:** echipa care pasează mai mult fără să piardă mingea câștigă
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ **Stretching și exerciții de respirație**
 - ◆ **Exerciții de relaxare cu mingea (jonglare ușoară, pase fără efort)**

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

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

• **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte
- Exerciții de coordonare și mobilitate
- **Joc de încălzire: „Urmează liderul”** – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

♣ **Stretching și exerciții de respirație controlată**

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

• **Refacere (5 min):**

♣ **Stretching și exerciții de respirație**

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

Săptămâna 2

Antrenament 1: Precizia paselor și luarea deciziilor rapide

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

• **Încălzire (15 min):**

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

✦ **Stretching și exerciții de respirație**

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

Antrenament 2: Viteză și precizie în pasare

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

• **Încălzire (15 min):**

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

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

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

să finalizeze

- **Refacere (5 min):**

- ✦ **Stretching activ și exerciții de respirație**
- ✦ **Exerciții de coordonare cu mingea (pase ușoare în perechi)**

Antrenament 3: Poziționare și menținerea posesiei

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

- **Încălzire (15 min):**

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

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ✦ **Exercițiu de pase pe teren redus** – jucătoarele trebuie să paseze rapid într-un spațiu mic pentru a evita pierderea mingii
- ✦ **Poziționare în atac** – fetele învață să se miște pentru a primi pase în zone libere
- ✦ **Pase cu schimbare de direcție** – după fiecare pasă, jucătoarea trebuie să schimbe direcția pentru a primi o nouă pasă

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

- ✦ **Mini-meci 3 vs. 3** – echipele primesc puncte suplimentare dacă pasează eficient înainte de a marca
- ✦ **Joc cu pasare forțată** – jucătoarele trebuie să paseze de cel puțin 5 ori înainte de a putea trage la poartă

- **Refacere (5 min):**

- ✦ **Stretching activ și exerciții de relaxare**
- ✦ **Exerciții de coordonare și control al mingii**

Săptămâna 3

Antrenament 1: Aruncări la poartă cu obstacole

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

- **Încălzire (15 min):**

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

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

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

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

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

- **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 2: Aruncări în mișcare și din alergare

Obiectiv: Îmbunătățirea tehnicii de finalizare în viteză

- **Încălzire (15 min):**

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

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

- ✦ **Aruncări după dribling** – jucătoarele trebuie să conducă mingea și să finalizeze fără oprire
- ✦ **Aruncări în săritură** – exersarea aruncărilor peste un obstacol sau un apărător pasiv
- ✦ **Exercițiu de aruncări combinate** – jucătoarele alternează între aruncări din alergare și aruncări în săritură

- **Joc tactic: Aplicarea în situații de joc (30 min):**

- ✦ **Mini-meci 4 vs. 4** – echipele primesc puncte suplimentare pentru golurile marcate din alergare

- **Contraatac rapid** – fiecare echipă trebuie să finalizeze un atac într-un număr limitat de secunde

- **Refacere (5 min):**

- **Stretching activ și respirație controlată**

Antrenament 3: Luarea deciziilor rapide la finalizare

Obiectiv: Creșterea vitezei de reacție și preciziei în fața apărătorilor

- **Încălzire (15 min):**

- **Alergare ușoară cu opriri și accelerări**

- **Exerciții de agilitate (schimbări rapide de direcție, sărituri laterale)**

- **Joc de încălzire: „Pasă și aruncare”** – jucătoarele trebuie să paseze de mai multe ori înainte de a finaliza

- **Exerciții de aruncare sub presiune (35 min):**

- **Aruncări 1 vs. 1** – fiecare jucătoare trebuie să învingă un apărător înainte de a finaliza

- **Aruncări cu decizii rapide** – antrenorul indică direcția în care trebuie să tragă în ultimul moment

- **Exercițiu de aruncări după combinații de pase** – echipele pasează rapid și finalizează din mișcare

- **Joc tactic: Adaptare la situații de joc (30 min):**

- **Mini-meci 3 vs. 3** – puncte bonus pentru echipele care finalizează rapid și eficient

- **Exercițiu de tranziție atac-apărare** – echipele trebuie să treacă rapid de la apărare la atac și să finalizeze în câteva secunde

- **Refacere (5 min):**

- **Stretching ușor și exerciții de relaxare**

Săptămâna 4

Antrenament 1: Cine finalizează primul?

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei de execuție și preciziei la finalizare

- **Încălzire (15 min):**

- **Alergare ușoară combinată cu pase și schimbări de ritm**

- **Stretching activ și exerciții de coordonare**

- **Joc de încălzire: „Driblează și fugi”** – jucătoarele driblează un traseu scurt, apoi aleargă spre finalizare

• **Exerciții de viteză și finalizare (35 min):**

❖ **Ștafeta cu finalizare** – două echipe se întrec, fiecare jucătoare trebuie să dribleze, să paseze și să finalizeze la poartă

❖ **Sprinturi cu aruncare** – jucătoarele fac un sprint scurt, primesc o pasă și aruncă la poartă

❖ **Aruncări contra cronometru** – fiecare jucătoare are 10 secunde pentru a ajunge la poartă și a înscrie

• **Joc tactic: Aplicarea în meciuri (30 min):**

❖ **Mini-meci 3 vs. 3** – echipa care finalizează cel mai rapid atacurile primește puncte bonus

❖ **Joc „Cine finalizează primul”** – două echipe trebuie să înscrie cât mai repede dintr-o serie de atacuri succesive

• **Refacere (5 min):**

❖ **Stretching și exerciții de respirație**

Antrenament 2: Sprinturi și schimbări de direcție cu mingea

Obiectiv: Dezvoltarea vitezei și controlului mingii în situații de joc

• **Încălzire (15 min):**

◦ **Alergare ușoară cu schimbări de direcție**

◦ **Exerciții de agilitate și stretching activ**

◦ **Joc de încălzire: „Găsește un coechipier”** – jucătoarele trebuie să alerge și să paseze rapid către un coechipier desemnat

• **Exerciții de viteză și schimbare de direcție (35 min):**

❖ **Dribling prin jaloane cu opriri rapide** – schimbări bruște de direcție cu controlul mingii

❖ **Sprinturi cu pasare și finalizare** – jucătoarele pasează în viteză și finalizează rapid

❖ **Duel 1 vs. 1 cu sprint și aruncare** – jucătoarele trebuie să depășească un adversar și să finalizeze

• **Joc tactic: Mini-meciuri rapide (30 min):**

❖ **Mini-meci 4 vs. 4** – se pune accent pe tranziția rapidă între atac și apărare

❖ **Joc „Atacul fulger”** – echipele trebuie să înscrie într-un timp limitat de 10 secunde

• **Refacere (5 min):**

❖ **Stretching și exerciții de relaxare**

Antrenament 3: Controlul mingii și joc de echipă

Obiectiv: Îmbunătățirea colaborării în echipă și preciziei paselor

Încălzire (15 min):

- Alergare ușoară combinată cu pase și opriri rapide
- Exerciții de coordonare și stretching activ
- Joc de încălzire: „Pasează și aleargă” – jucătoarele pasează mingea și schimbă rapid locul pe teren

Exerciții de control și joc de echipă (35 min):

- ✦ Pase rapide sub presiune – echipele trebuie să paseze fără ca adversarii să intercepteze mingea
- ✦ Exercițiu de combinații în atac – 3 jucătoare trebuie să construiască rapid o acțiune de atac
- ✦ Exercițiu „Joc de 5 pase” – echipa care reușește 5 pase consecutive fără greșală primește un punct

Joc tactic: Dezvoltarea spiritului de echipă (30 min):

- ✦ Mini-meci 4 vs. 4 – echipele primesc puncte pentru combinațiile rapide și eficiente
- ✦ Joc „Ultima pasă” – echipele trebuie să creeze faze de finalizare prin pase precise

Refacere (5 min):

- ✦ Stretching ușor și respirație controlată

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL

Antrenor:

PROF: CIUCA GEORGIAN -ALIN

Plan de pregatire:

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

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

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

Metode de antrenament adaptate:

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

Dezvoltarea forței specifice pentru minihandbal

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

Metode de antrenament adaptate:

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

Octombrie:

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

Antrenament 1: Selecția sportivelor și evaluarea abilităților fizice

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

1. Încălzire (15 min):

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

2. Selecția sportivelor și testări (35 min):

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

3. Refacere (5 min):

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

Antrenament 2: Măsurători antropometrice și jocuri de mișcare

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

1. Măsurători antropometrice (70 min):

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

2. Jocuri de mișcare (10 min):

- **„Ziua și noaptea” (10 min):**

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

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

3. Refacere:

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

Antrenament 3: Viteză, rezistență și reacție rapidă

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

1. Încălzire (15 min):

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

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

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

3. Joc dinamic (20 min):

- **„Prinsul pe perechi” (20 min):**

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

4. Refacere (5 min):

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

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

Saptamâna 2

Antrenament 1: Precizia paselor și sincronizarea echipei

- **Încălzire (15 min):**

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

- **Tehnică individuală (40 min):**

◆ **Pase în perechi:** Jucătorii trebuie să paseze corect de la diferite distanțe. Dacă greșesc, fac un exercițiu de corectare (ex: 3 sărituri pe loc).

◆ **Pasă și alergare:** După fiecare pasă, jucătorul trebuie să alerge într-o zonă prestabilită.

◆ **Exercițiu 3 vs. 1:** Trei jucători pasează în cerc, iar unul încearcă să intercepteze mingea.

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se pune accent pe precizia paselor și evitarea pierderii mingii.

◆ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii învață să se miște fără minge pentru a primi pase mai ușor.

• **Refacere (5 min):**

◆ Respirație controlată și întinderi pentru relaxare.

Antrenament 2: Viteza de pasare și luarea deciziilor

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare ușoară, apoi sprinturi scurte.

◦ Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling pe loc, jonglerii ușoare).

◦ Joc de încălzire: „**Pasă și schimb de loc**” – după fiecare pasă, jucătorul schimbă rapid locul.

• **Tehnică individuală (40 min):**

◆ **Pase rapide în grupuri de 4:** Jucătorii trebuie să paseze sub presiune, cu timp limitat.

◆ **Pasă și finalizare:** După 3 pase consecutive, jucătorul trebuie să finalizeze cu o aruncare la poartă.

◆ **Joc 2 vs. 2 cu pasator neutru:** Un jucător în mijloc ajută echipele să mențină posesia mingii.

• **Joc tactic (30 min):**

◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar după un număr minim de pase corecte.

◆ **Atac organizat:** Exercițiu de menținere a mingii în jumătatea adversă fără pierderi.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și exerciții de respirație.

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

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare ușoară cu minge, fiecare jucător își controlează propria minge.

◦ Exerciții de mobilitate (genuflexiuni, balansări ale picioarelor).

◦ Joc de încălzire: „**Pase și reacție**” – jucătorii pasează și trebuie să reacționeze la comanda antrenorului (ex: schimbă direcția, schimbă partenerul).

• **Tehnică individuală (40 min):**

◆ **Pase cu un singur contact:** Jucătorii pasează rapid fără să țină mingea mai mult de o secundă.

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

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

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

Antrenament 2: Aruncare rapidă și decizii sub presiune

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

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

Antrenament 3: Poziționare și finalizare eficientă

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

Săptămâna 4

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.

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

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Interceptie și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

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

respectând regulile de fair-play.

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.



DIRECTOR TEHNIC :
PROF.RADU IONEL

PROFESOR -ANTRENOR :
CAMENȚU AURĂȘ

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

PLAN DE PREGĂTIRE :

Creșterea capacității anaerobe

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

Metode de antrenament:

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

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

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

2. Dezvoltarea forței specifice

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

Metode de antrenament:

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

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

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

3. Perfecționarea tehnicii de joc

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

Metode de antrenament:

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

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

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

4. Dezvoltarea tacticii individuale și colective

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

Metode de antrenament:

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

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

Ianuarie: Intensificarea antrenamentelor tehnico-tactice

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

1. Antrenamente tehnico-tactice

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

Metode:

- Exerciții pentru precizia paselor și aruncărilor din diverse poziții.
- Dribling controlat sub presiune, evitând obstacole și adversari.
- 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:

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

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

Rezultate așteptate

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

OCTOMBRIE 2024

SĂPTĂMÂNA 1 (1-4.10.2024)

Antrenament 1

Încălzire (10 min)

- Alergare ușoară
- Exerciții de stretching activ (rotații ale trunchiului, fandari laterale)
- Rotari ale brațelor

Etapa de instruire (45 min) :

Obișnuirea cu mingea

Obișnuirea cu partenerul

lițieri în mișcarea în teren

Exerciții din școala alergării

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

Refacere (5 min)

- Mers cu exerciții de respirație
- Stretching ușor

Antrenament 2

Încălzire (10 min)

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

Etapa de instruire (45 min)

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

Refacere (5 min) :

- Mers cu exerciții de respirație
- Alergare ușoară

Antrenament 3

Încălzire (10 min) :

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

Etapa de instruire (45 min) :

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

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie
- Stretching

ANTRENAMENT 4

Incalzire (10 min) :

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

Etape de instruire (45 min) :

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

Refacere (5 min) :

- Stretching si respiratie controlata

SAPTAMANA 2 (7- 11.10.2024)

ANTRENAMENT 1

Incalzire (10 min) :

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

Invatarea driblingului (45 min) :

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

Refacere (5 min):

- Exercitii de relaxare
- Mers cu exercitii de respiratie

ANTRENAMENT 2

Incalzire (10 min):

- Alergare usoara

- Stretching

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

- Spinturi cu mingea

Invatarea dribligului si a pasei (35 min)

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

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie
- Alergare usoara

ANTRENAMENT 3

Incalzire (10 min) :

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

ETAPA DE INSTRUIRE (45 min) :

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

Refacere (5 min) :

- Stretching cu exercitii de respiratie

ANTRENAMENT 4

Incalzire (10 min) :

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

ETAPA DE INSTRUIRE (45 min) :

- Elemente din scoala alergarii

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

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie

SAPTAMANA 3 (14 - 18.10.2024)

ANTRENAMENT 1

Incalzirea (10 min) :

- Stretching pentru mobilitate
- Alergare usoara si schimbari de directie

Etapa de instruire (45 min) :

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

Refacere (5 min) :

- Mers cu exercitii de respiratie
- Stretching

ANTRENAMENT 2

Incalzirea (10 min) :

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

ETAPA DE INSTRUIRE (45 MIN) :

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

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

Refacere (5 min) :

- Stretching si respiratie controlata

ANTRENAMENT 3

Incalzire (10 min) :

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

ETAPA DE INSTRUIRE (45 MIN) :

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

Refacere (5 min):

- Stretching usor si exercitii de relaxare

ANTRENAMENT 4

Incalzire (10 min) :

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

ETAPA DE INSTRUIRE (45 MIN) :

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

Refacere (5 min) :

- Stretching si relaxare

SAPTAMANA 4 (21 - 25.10.2024)

ANTRENAMENT 1

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

· Încălzire (10 min):

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

· Tehnică individuală (20 min):

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

· Joc tactic (25 min):

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

· Refacere (5 min):

- Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

· Încălzire (10 min):

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

· Tehnică și coordonare (15 min):

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

· Tactică ofensivă (15 min):

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

· Meci 4 vs 4 (10 min):

- Aplicarea tehnicilor de pase și mișcare în joc real.

· Refacere (5 min):

- Stretching și respirație controlată.

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

· Încălzire (10 min):

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

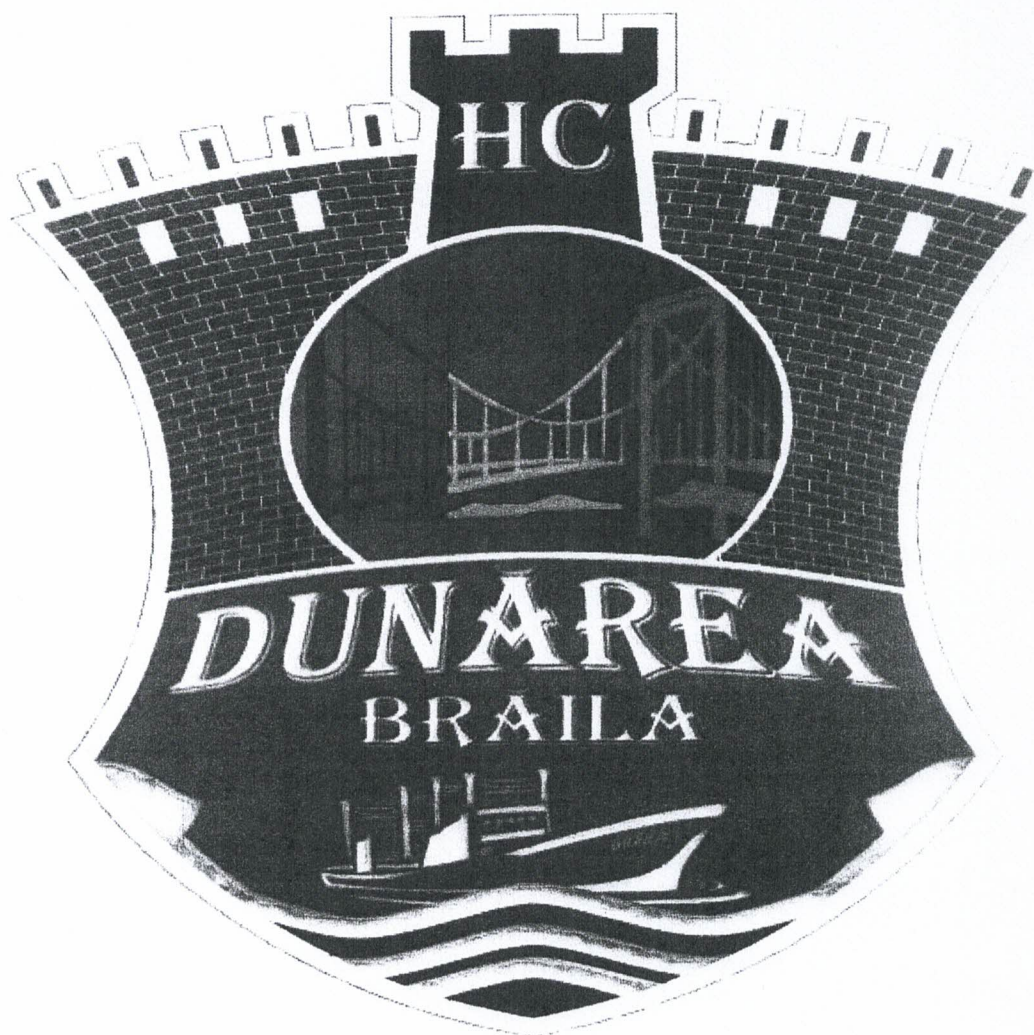
· Exerciții de viteză și rezistență (10 min):

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

· Situații tactice (15 min):

H.C. DUNAREA BRAILA JUNIOARE 2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:
PROF: RADU IONEL

Antrenor:
PROF: COCÎRLEA CĂTĂLIN

Plan de pregătire:

Octombrie 2024

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

Săptămâna 1

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

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

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

Antrenament 3: Jocuri introductive

• **Încălzire (15 min):**

- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- Alergare ușoară
- Scoala alergării și săriturii

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

Antrenament 4:

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

Săptămâna 2

Antrenament 1: Controlul mingii și driblingul

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

Antrenament 2: Apărare și recuperare a mingii

- **Încălzire (15 min)**

- Exerciții de mobilitate și agilitate.
- Stretching dinamic.

- **Tehnici de apărare(15min)**

- Exerciții de poziționare defensivă și deplasare laterală.
- Exerciții de blocarea adversarului.

- **Recuperarea mingii (25min)**

- Exerciții de recuperare a mingii.
- Exerciții de tranziție între diverse poziții de deplasare.

- **Refacere (5min)**

- Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Coordonare și abilitate

- **Încălzire (15 min)**

- Exerciții de coordonare și viteză cu mingea.
- Stretching dinamic.

- **Tactici de joc(15min)**

- Exerciții de tip suveică simplă
- Mișcări fără minge și poziționare corectă a brațului.
- Comunicarea în echipă și luarea deciziilor rapide.

- **Joc situational(20min)**

- Meciuri 3 vs 3 sau 4 vs 4, în care jucătoarele trebuie să cunoască maniera de deplasare în cadrul jocului.

- **Refacere (5min)**

- Stretching și exerciții de relaxare activă.

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

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

Săptămâna 3

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

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

Antrenament 2: Tactică și colaborare în echipă

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

Antrenament 3: Jocuri ușoare de mișcare

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

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

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

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:

Antrenor:

Plan de pregatire:

OCTOMBRIE 2024

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

Octombrie:

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

Antrenament 1: Selecția sportivelor și evaluarea abilităților fizice

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

1. Încălzire (15 min):

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

2. Selecția sportivelor și testări (35 min):

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

3. Refacere (5 min):

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

Antrenament 2: Măsurători antropometrice și jocuri de mișcare

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

1. Măsurători antropometrice (75 min):

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

2. Jocuri de mișcare (10 min):

„Ziua și noaptea” (10 min):

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

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25 min):

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

• Joc tactic (20 min):

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

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Aruncare rapidă și decizii sub presiune

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25 min):

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

• Joc tactic (20 min):

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

• Refacere (5 min):

- ◆ Relaxare prin exerciții ușoare de mobilitate.
-

Antrenament 3: Poziționare și finalizare eficientă

• Încălzire (10 min):

• **Tehnică individuală (25 min):**

- ◆ **Exercițiul de pase sub presiune:** Jucătorii trebuie să paseze rapid într-un spațiu restrâns, sub presiunea unui adversar.
- ◆ **Dribling cu schimbări rapide de direcție:** Conducerea mingii printr-un traseu cu jaloane, cu opriri și schimbări bruște de direcție.
- ◆ **Finalizare rapidă:** Jucătorii trebuie să primească mingea, să facă un dribling scurt și să arunce la poartă într-un timp limitat.

• **Joc tactic (20 min):**

- ◆ **Joc 3 vs. 3 cu reguli speciale:** Echipele trebuie să finalizeze într-un timp scurt după recuperarea mingii.
- ◆ **Exercițiul de tranziție apărare-atac:** Jucătorii trebuie să recupereze rapid mingea și să declanșeze un contraatac.

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Exerciții de stretching static și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Decizii rapide și coordonare

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare progresivă combinată cu schimbări de direcție.
- Exerciții de mobilitate articulară și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Pasă și schimb de loc”** – după fiecare pasă, jucătorii trebuie să își schimbe poziția rapid.

• **Tehnică individuală (25min):**

- ◆ **Pase dinamice:** Jucătorii fac pase în mișcare, schimbând poziția după fiecare pasă.
- ◆ **Dribling cu reacție:** Jucătorii trebuie să își schimbe direcția de dribling la comanda antrenorului.
- ◆ **Finalizare după pivotare:** Jucătorii primesc mingea, fac o pivotare rapidă și aruncă la poartă.

• **Joc tactic (20min):**

- ◆ **Meci 3 vs. 3 cu constrângeri:** Se poate pasa doar după o schimbare de direcție.
- ◆ **Joc de recuperare și atac rapid:** O echipă încearcă să recupereze mingea și să marcheze într-un timp limitat.

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.
-

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

Noiembrie 2024

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

Săptămâna 1