

RAPORT DE ACTIVITATE
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
LIGA NATIONALA
01.04.2025 - 30.06.2025



In aceasta perioada echipa de Liga a Dunarii Braila a disputat 7 jocuri oficiale ,din care 5 in campionat si 2 in Cupa Romaniei .La finalul campionatului echipa s-a clasat pe locul 6 ,reusind in schimb sa castige medalia de bronz in Cupa Romaniei.

Pregatirile s-au desfasurat doar in Sala Danubius ,cu antrenamente zilnice tehnico-tactice ,analize video si sala de forta.Din pacate pe final de sezon au intervenit si unele accidentari ,din care cea mai grava a a Katarinei Jezic ,ceea ce a dus la rezultate sub asteptari in meciurile importante din finalul sezonului.

ETAPA 21 /03.04.2025

**HC Dunarea Braila 35 - 26 CS Gloria 2018 Bistrita-Nasaud
(16 - 13) (19 - 13)**

Joi seara, în Sala Polivalentă Danubius din Brăila, s-a disputat meciul dintre HC Dunărea Brăila și CS Gloria 2018 Bistrița-Năsăud, meci care a contat pentru etapa a 21-a din Liga Florilor. Meciul era considerat un derby al etapei, dar rezultatul final a arătat că echipa brăileana a părut mai motivată să obțină victoria în acest joc. HC Dunărea s-a impus cu 35-26 (16-13).

Începutul de meci a fost unul echilibrat, cu câte un gol de fiecare parte în primele 5 minute, în care chiar și echipa bistrițeană a condus de două ori, iar abia în minutul 25 Dunărea a reușit să se distanțeze pentru prima dată la 3 goluri, iar un minut mai târziu Milosavljevic a marcat de la 7 metri pentru 15-11. Oaspetele au marcat de două ori și au redus handicapul la două goluri, iar ultima reușită a primei reprize a fost a lui Mohamed care a stabilit scorul primelor 30 de minute ale meciului, 16-13 pentru Brăila.

Chiar dacă Gloria a avut primul atac din repriza secundă, primul gol a fost marcat de Dunărea, prin Milosavljevic, din aruncare de la 7 metri. În minutul 35, tot Milosavljevic, și tot din aruncare de la 7 metri, a făcut ca diferența să fie pentru prima dată de 5 goluri, scor 20-15. A urmat o perioadă de trei minute în care s-au marcat 5 goluri, dar în minutul 41 Gonzalez a dus diferența la 6 goluri, scor 25-19, apoi Jezic a marcat de pe semicerc pentru 26-19. Brăila a continuat să puncteze, în timp ce apărarea a fost la înălțime, și în minutul 47 scorul era 29-20. Oaspetele au redus de două ori diferența la 7 goluri, dar în minutul 58 Lixandroiu a făcut ca diferența să se majoreze la 10 goluri,

scor 35-25. Nocun a marcat pentru Bistrița, iar în ultimele două minute ale meciului nu s-a mai marcat niciun gol.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Gonzalez Alvarez -10 goluri (1 de la 7 m), Milosavljevic – 7 (5 de la 7 m), Kanaval -4, Jezic -4, Bohme -2, Lixăndroiou -2, Schmelzer -1, Venancio -1, Michalak -1, Mohamed -1, Trusova -1, Liscevic -1. Au mai jucat: Șerban (4 intervenții), Trusova (6 intervenții) – Popa, Bors, Kovarova.

ETAPA a 22 – a

In aceasta etapa ,echipa noastra trebuia sa intalneasca echipa SCM Gloria Buzau ,dar care s-a retras din campionat

ETAPA a 23 – a / 26.04.2025

HC Dunarea Braila 31 - 35 CS Rapid Bucuresti

(14 - 15) (17 - 20)

Sâmbătă, 26 aprilie, în Sala Polivalentă Danubius din Brăila, s-a jucat primul meci al etapei a 23-a din Liga Florilor la handbal feminin, între HC Dunărea Brăila și CS Rapid București. Fără Jezic, Raicea, Lupei, Lixăndroiou, HC Dunărea a făcut un joc mult sub așteptări și au pierdut în fața unui Rapid care a venit la Brăila doar cu 14 handbaliste, dintre care 3 portari, scor 31-35 (14-15). *Aceasta a fost a 6-a înfrângere în acest sezon pentru HC Dunărea Brăila, a doua pe teren propriu, după cea în fața Coronei Brașov.*

Meciul a început bine, cu Brăila care a marcat primul gol al meciului prin Kanaval, dar giuleștencele au preluat rapid conducerea și au avut două goluri avans, scor 2-4 în minutul 4. Brăila a egalat prin două goluri marcate de poloneza Michalak, apoi din nou oaspetele s-au distanțat la două goluri.

Brăila a trecut la conducere în minutul 18, scor 10-9, apoi Kassoma a egalat a 10. Dunărea a marcat de 3 ori la rând prin Bohme de două ori și o dată prin Andreea Popa și în minutul 23 echipa lui Jan Leslie Lund conducea cu 13-10. Până la pauză echipa din Brăila a mai marcat o singură dată, în timp ce rapidistele au înscris de 5 ori și după 30 de minute scorul era 14-15.

După pauză primele două goluri au fost marcate de echipa vizitatoare, prin Kassoma și Janjusevic (care din vară va veni la Brăila) și s-au distanțat prima dată la 3 goluri avans pe tabela de marcaj. Kanaval, viitoarea jucătoare a Rapidului, a marcat primul gol din repriza a doua pentru Brăila, în minutul 34, dar imediat Polman a refăcut diferența de 3 goluri.

Întoarsă la Brăila de la Brașov, acolo unde ieri a jucat pentru echipa de tineret în Final 8, Mirabela Coteș a marcat, pe un contraatac, pentru 16-18. Rapid a marcat apoi două goluri și s-au distanțat la 4 goluri pe tabela de marcaj. Leslie a cerut time out, după care Brăila a înscris de două ori, prin Kanaval și Michalak, dar revenirea echipei gazdă nu s-a produs pentru că Rapid a înscris 3 goluri fără ca Brăila să o mai învingă pe Șandru și astfel scorul a devenit 18-23, în minutul 42. Rapidistele s-au distanțat apoi la 7 goluri, 19-26, în minutul 44, care avea să fie cea mai mare diferență de scor din acest meci, care s-a mai înregistrat de încă două ori, ultima dată la 21-28, în minutul 50.

În minutul 55 Brăila s-a apropiat la 4 goluri și cu o apărare avansată au sperat că pot întoarce rezultatul, dar visul s-a spulberat în minutul 59, când Grozav a marcat pentru 28-34. Rezultatul final a fost 31-35, cu un ultim gol marcat de Dunărea, în ultimele secunde.

Pentru Dunărea Brăila au marcat: Bohme – 5 goluri, Michalak -5, Milosavljevic -5, Schmelzer -4, Kanaval -4, Popa -2, Mireya Gonzalez Alvaez -2, Liscevic -2 (ambele de la 7 m), Coteș -1, Borș -1. În poartă Trusova a avut 10 intervenții. Au mai jucat: Șerban – Mohamed și Venancio.

ETAPAA a 24 – a / 03.05.2025

SCM Universitatea Craiova 28 - 29 HC Dunarea Braila

(15 - 14) (13 - 15)

HC Dunărea Brăila a obținut o victorie importantă în lupta pentru un loc de cupe europene în deplasarea de la Craiova, după un meci echilibrat, disputat într-un ritm alert. Brăila s-a impus la limită, după o intervenție reușită a Elenei Șerban, în ultimele secunde ale jocului, scor 28-29 (15-14).

Meciul nu a început prea bine pentru echipa din Brăila, care s-a văzut condusă cu 5-2 în minutul 5, după ce în primul minut nu se marcaseră niciun gol. Echipa antrenată de Jan Leslie a egalat la 7 în minutul 12, după ce echipa gazdă a mai avut o dată un avans de 3 goluri, la 6-3. În a doua parte a primei reprize gazdele

au mai condus în câteva rânduri la două goluri diferență, dar Brăila a revenit și a egalat, iar în minutul 28 a trecut pentru prima dată în avantaj, scor 13-14, în minutul 28, după un gol marcat de Bohme. Până la pauză Craiova a mai marcat de două ori, prin Gomes da Rocha și Iskit Caliskan și la finalul primelor 30 de minute de joc scorul a fost 15-14 pentru echipa antrenată de Ovidiu Mihăilă.

Repriza secundă a debutat cu un gol al Dunării, urmat de un gol spectaculos marcat de Mozes. Craiova a continuat să conducă, s-a menținut aproape în permanență la unul-două goluri în fața adversarelor și a menținut suspansul până la final. În minutul 40, tabela indica 21-19, apoi Brăila a reușit două goluri consecutive, prin Kanaval și Popa. Darly de Paula a închis poarta Craiovei și a blocat următoarele atacuri ale adversarelor, iar Craiova a punctat prin Pașcan și Rocha și s-a ajuns, din nou, la +2 pentru echipa gazdă, scor 24-22.

După minutul 45, jocul s-a întors la 180 de grade. Craiova a avut un blocaj total în ofensivă și a irosit o mulțime de oportunități de a marca. Brăila a recuperat din deficit și a trecut în față pe tabelă în minutul 51, scor 26-27. Craiova a ratat trei atacuri consecutive Dunărea s-a desprins la două goluri, spre bucuria fanilor care au însoțit echipa la meciul din Bănie. Un scurt time-out al lui Mihăilă nu a adus un plus mare în tabăra gazdelor. Cu două minute înainte de final erau două goluri pentru Dunărea, scor 27-29. Nikolic a marcat pentru Craiova și s-a apropiat la un gol. Dunărea a ratat atacul, deși au atacat 7 contra 6, și gazdele au aveau 20 secunde pentru a marca golul care să le aducă un punct în acest duel, dar Elena Șerban a blocat aruncarea din extremă a lui Mugosa și meciul s-a terminat cu victoria Brăilei, scor 28-29.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Kristina Liscevic – 5 goluri, Daria Michalak -4, Maryia Kanaval -4, Simone Bohme -3, Andreea Cristina Popa -3, Liliana Venancio -3, Meike Juliane Schmelzer -2, Oana-Doina Bors -2, Mireya Gonzalez Alvarez -2, Dejana Milosavljevic -1. Au mai jucat: Elena Șerban (9 intervenții), Kira Trusova (4 intervenții) – Mirabela Coteț, Mariam Mahomed. Pe foaia de joc au mai fost portarul Alexandra Florentina Prodan și Sara Kovarova.

SEMIFINALA CUPA ROMANIEI / 10.05.2025

CSM Bucuresti 35 - 29 HC Dunarea Braila

(22 - 16) (13 - 13)

Sâmbătă după amiază, în sala Rapid din București, HC Dunărea Brăila a întâlnit pe CSM București, în prima semifinală a Cupei României la handbal feminin. Meciul a fost controlat de la cap la coadă de echipa bucureșteană care s-a impus la final cu scorul de 35-29 (22-16).

Echipa din Brăila a avut un start greoi în acest meci și a marcat primul gol abia în minutul 6, după ce CSM marcase de două ori. În minutul 8 CSM-ul s-a distanțat la 3 goluri, scor 4-1, după care Brăila a marcat prin Liscevic și Schmelzer și s-a apropiat la un singur gol, dar a fost un simplu foc de paie pentru că în minutul 21 bucureștenele au luat un avans de 9 goluri, scor 16-7. Dunărea a avut o revenire și a marcat de trei ori, prin Kanaval, Milosavljevic și Mohamed, iar în minutul 27 a redus handicapul la 5 goluri, scor 19-14. Diferența de 5 goluri s-a mai consemnat de două ori până la pauză, când scorul a fost 22-16.

La revenirea de la vestiare CSM București a marcat primele două goluri, prin Friis și Ostergaard, iar primul gol al Dunării a fost marcat de Kanaval. În minutul 51 Omoregie a făcut ca diferența să fie din nou de 9 goluri pentru echipa bucureșteană, scor 32-23. În minutul 59 CSM București avea 8 goluri avans, 35-27, dar ultimele goluri ale meciului au fost marcate de Kovarova, din aruncare de la 7 metri, și Mirabela Coteț, astfel că rezultatul final al meciului a fost 35-29.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Dejana Milosavljevic -5 goluri, Kristina Liscevic -4 (2 de la 7 m), Mireya Gonzalez Alvarez -4 (1 de la 7 m), Maryia Kanaval -3, Meike Juliane Schmelzer -3, Andreea Cristina Popa -3, Simone Bohme -2, Daria Michalak -1, Oana-Doina Bors -1, Mariam Nadia Mohamed -1, Mirabela Gabriela Coteț -1, Sara Kovarova -1 (1 de la 7 m). Au mai jucat: Kira Trusova (11 intervenții/32 de aruncări), Elena Șerban (3 intervenții/ 16 aruncări). Nu a intrat în acest meci portarul Alexandra Florentina Prodan

FINALA MICA LOCURILE 3 – 4 CUPA ROMANIEI /11.05.2025

**HC Dunarea Braila 33 - 32 CS Rapid Bucuresti
(18 - 17) (15 - 15)**

Duminică, 11 mai, de la ora 13.00, în Sala Rapid, s-a jucat finala mică a Cupei României la handbal feminin, între Rapid București și HC Dunărea Brăila. După un meci echilibrat și cu foarte multe greșeli neforțate de ambele părți, meciul s-a terminat cu victoria echipei din Brăila, scor 33-32 (18-18), cu un gol al victoriei marcat în ultima secundă de joc de Meike Juliane Schmelzer, din propria jumătate de teren, în poarta goală a Rapidului.

Meciul s-a dezghețat greu, după mai multe atacuri ratate la ambele porți, Milosavljevic a marcat primul gol după mai bine de două minute și jumătate din meci. Janjusevic a egalat, apoi Michalak a marcat pentru 2-1. Rapid a trecut la conducere, dar Brăila a egalat. La 3-4 Șerban a avut două intervenții la Grozav, mai întâi la aruncarea de la 7 metri și apoi și după ce handbalista rapidistă a recuperat și a aruncat din nou la poartă. După ce Schmelzer a marcat pentru 6-6 Janjusevic și Korsos au marcat pentru Rapid și bucureștenele s-au distanțat prima dată la două goluri, în minutul 12. Gonzalez și Mohamed au marcat și au făcut ca scorul să devină 8-8. Brăila putea să treacă din nou la conducere, dar Liscevic s-a grăbit și a aruncat de pe propriul semicerc, spre poarta goală, însă mingea a trecut pe lângă poartă. Dunărea a preluat conducerea în minutul 18, când Michalak a înscris pentru 11-10. În minutul 26 Gorshkova a marcat pentru 15-16, după ce a recuperat o minge respinsă de Trusova la aruncarea lui Polman. Din minutul 28, la scorul de 16-16, Rapid a rămas și fără Estevana Polman, care s-a accidentat după un contact cu Andreea Popa. Brăila a înscris prin Bohme și Milosavljevic și s-a distanțat la două goluri, 18-16 în minutul 28. Până la pauză s-a mai marcat un singur gol, Korsos marcând din aruncare de la 7 metri și rezultatul la finalul primelor 30 de minute a fost 18-17 pentru Dunărea.

Repriza a doua a început prost pentru Dunărea, care a primit 3 goluri la rând și a marcat primul gol abia în minutul 37, prin Schmelzer, iar un minut tot pivotul german a marcat și pentru 20-20. În minutul 45 golul marcat de Grozav a dus din nou echipa bucureșteană la două goluri avans, apoi Janjusevic a trimis pe lângă poartă o aruncare din propria jumătate de teren, spre poarta goală a echipei brăilene, care ataca fără portar. În minutul 47 Kouyate a profitat de poarta goală a Dunării și a marcat pentru 22-25, iar Liscevic a fost și ea eliminată, astfel că Brăila a atacat 12 secunde cu 3 jucătoare mai puțin pe teren. Chiar și așa Michalak a înscris pentru Dunărea când echipa lui Jan Leslie ea în dublă inferioritate numerică. Rapidul a repus rapid de la centru și Hernandez a marcat în poarta goală refăcând diferența de 3 goluri. Șerban a fost din nou la post în situație de unu la unu cu Grozav, apoi, după un nou atac irosit al brăilencelor Fernandez Fraga a aruncat de la mare distanță puțin pe lângă poarta goală, iar câteva secunde mai târziu a imitat-o Hernandez Serrador, astfel că echipa bucureșteană a irosit alte două oportunități de a se distanța la 4 goluri. Popa a marcat pentru Dunărea, apoi Șerban a avut o nouă intervenție la aruncarea lui Kouyate, însă atacul șapte contra șase impus de Leslie nu a dat

roade și Hernandez a marcat pentru 24-27. Seria paselor fără adresă a continuat de ambele părți și în minutul 55 scorul era 26-29. Două goluri marcate de Liscevic au adus Brăila la un singur gol în spatele rapidistelor, care au reușit să înscrie prin Grozav și să i-a un nou avans de două goluri, 28-30 în minutul 57. Milosavljevic a pierdut mingea în atac, dar Kouyate nu a reușit să profite și își ducă echipa la 3 goluri avantaj. Milosavljevic a ratat în primă fază o aruncare de la 7 metri obținută de Popa, da tot ea a recuperat și a marcat, iar în minutul 59 Dunărea a egalat la 30 grație golului Oanei Bors.

Finalul a fost incandescent, chiar dacă sala a fost pe jumătate goală și doar galeria Dunării se auzea. Hernandez a marcat pentru 30-31, Milosavljevic a egalat și atenorul Rapidului a cerut time-out când mai erau 38 de secunde de joc. Ștefania Stoica a încheiat cu gol atacul Rapidului, dar Popa a restabilit egalitatea cu o aruncare de la centru terenului, când poarta bucureștencilor era încă goală. Rapid a avut la dispoziție 15 secunde pentru ultimul atac al meciului, dar Stoica a pasat greșit și brăilencele au interceptat și Schmelzer a aruncat spre poarta goală și a marcat golul victoriei, în ultima secundă a timpului regulamentar, scor 33-32.

Pentru Dunărea Brăila au marcat: Meike Juliane Schmelzer -7 goluri, Dejana Milosavljevic -6, Kristina Liscevic -4, Mireya Gonzalez Alvarez -4, Daria Michalak -4, Maryia Kanaval -3, Andreea Cristina Popa -2, Simone Bohme -1, Oana-Doina Bors -1, Mariam Nadia Mohamed -1. În poartă, elena Șerban și Kira Trusova au avut câte 6 intervenții fiecare. Au mai jucat: Mirabela Coteș și Liliana Venancio. Meike Juliane Schmelzer a fost desemnată jucătoarea meciului.

ETAPA a 25 – a / 15.05.2025

HC Dunarea Braila 28 - 35 CSM Bucuresti

(12 - 21) (16 – 14)

Joi după amiază a fost sărbătoare în Sala Polivalentă Danubius din Brăila, dar doar la începutul meciului cu CSM București. Jucătoarele care se vor despărți de echipa brăileană în această vară au primit buchete de flori din partea conducerii clubului. Nu a fost uitată nici Cristina Neagu, care a jucat pentru ultima dată în sala din Brăila. Meciul a fost însă controlat de echipa bucureșteană, care a condus în mai multe rânduri la 12 goluri diferență, iar la final a fost 28-35 (12-21).

Dunărea Brăila a părut că începe bine meciul și a condus cu 2-0, prin golurile marcate de Schmelzer și Michalak. Din minutul 3 până în minutul 10 echipa brăileană nu a mai marcat, iar CSM București a înscris de 6 ori. Jan Leslie

a cerut primul time-out și Brăila a început să atace 7 conta 6. Borș a marcat pentru Brăila, apoi Liscevic a redus handicapul la două goluri. În minutul 16 CSM București a dus diferență la 5 goluri, scor 6-11, iar Leslie a cerut al doilea timp de odihnă. Până în minutul 24 diferența s-a menținut la 4-5 goluri, dar pe finalul reprizei CSM București s-a distanțat la 9 goluri, scor 12-21 după 30 de minute de joc.

Repriza a doua a început cu 3 goluri marcate de echipa bucureșteană, care s-a distanțat prima dată la 12 goluri, în minutul 34. Kanaval a marcat primul gol pentru Brăila din repriza a doua în minutul 35. Popa a redus diferența la 10 goluri, iar în minutul 42 Gonzalez a redus handicapul la 9 goluri, scor 17-26. CSM-ul a revenit la avantaj de 12 goluri, scor 18-30, avantaj pe care l-a mai avut de două ori, ultima dată în minutul 51, la scorul de 18-30. Pe final de meci bucureștenele au mai redus motoarele și Brăila s-a apropiat la 7 goluri în minutul 59, cu un ultim gol marcat de Nicoleta Balog, jucătoare care și-a anunțat retragerea la doar 31 de ani.

Pentru HC Dunărea Brăila au marcat: Mohamed -4 goluri, Liscevic -4 (1 de la 7 m), Milosavljevic -3, Gonzalez -3, Coteș -3, Balog -2, Kanaval -2, Michalak -2, Popa -2, Schmelzer -1, Bors -1. Kovarova -1. Șerban a avut 7 intervenții, iar Trusova a avut 5 intervenții. Au mai jucat: Bohme și Venancio. Schmelzer s-a accidentat după 3 minute și jumătate, iar lipsa sa a accentuat deficiențele la jocul cu pivotul, unde Coteș a bifat 36 de minute și a marcat 3 goluri, iar Balog a marcat de două ori în cele 12 minute jucate, în timp Venancio a fost capăt de linie la toate atacurile la care a participat în cele 19 minute cât a fost pe teren.

ETAPA a 26 – a /18.05.2025

CS Minaur Baia Mare 32 - 25 HC Dunarea Braila

(16 - 14) (16 - 11)

HC Dunărea Brăila a pierdut meciul din ultima etapă din Liga Florilor, cu Minaur Baia Mare, și a terminat sezonul pe locul 6, în afara pozițiilor din clasament care asigură un loc în cupele europene pentru sezonul viitor. Echipa din Brăila, a avut un parcurs mai slab și în EHF European League, unde s-a oprit în faza sferturilor de finală. Cu un buget de 4 milioane de euro din bani publici care ar fi trebuit să ducă echipa într-un loc în Champions League, clubul brăilean ratează o clasare pe primele 5 locuri în clasament. În meciul decisiv pentru o clasare pe locul 5, HC Dunărea a evoluat sub așteptări și a fost învinsă de Minaur Baia Mare cu 32-25 (16-14).

După o serie de atacuri ratate de ambele părți, Gomes Da Costa a înscris primul gol al meciului. Gonzalez Alvarez a marcat pentru Dunărea, din aruncare de la 7 metri și a egalat. În minutul 6 Brăila a trecut la conducere, scor 2-3, după golul marcat de Schmelzer. A fost singura dată când Dunărea a fost în avantaj, pentru că în următoarele 5 minute Minaur a marcat de 5 goi și a trecut la conducere, scor 7-3. Antrenorul Dunării a cerut time-out, după care echipa sa a marcat de două ori, dar în minutul 17 gazdele au ajuns iar să aibă un avantaj pe tabela de marcaj, scor 9-5. Brăila a reușit să revină în mai multe momente la două goluri în spatele echipei din Baia Mare și la pauză a fost 16-14 pentru gazde. În minutul 21 Kanaval a fost sancționată cu cartonaș roșu direct, iar șase minute mai târziu și Cazanga a fost sancționată cu cartonaș roșu direct.

În repriza a doua Minaur a reușit să se distanțeze la 4 goluri în minutul 35, scor 19-15. Brăila a revenit la două goluri în minutul 41, scor 20-18. Baia Mare nu a cedat și chiar a ajuns să se distanțeze la 5 goluri, scor 25-20 în minutul 46. În minutul 54 gazdele s-au distanțat prima dată la 7 goluri, scor 29-22, și meciul era jucat. La final a fost 32-25, iar Minaur încheie sezonul pe locul 4, iar Dunărea a terminat pe locul 6, la 4 puncte în spatele echipei maramureșene, un club cu un buget mult mai mic decât al clubului brăilean.

În meciul de la Baia Mare, golurile echipei brăilene au fost marcate de: Michalak -6 goluri, Gonzalez Alvarez -4, Schmelzer -3, Bors -3, Milosavljevic -2, Popa -2, Liscevic -2, Kanaval -1, Venancio -1, Mohamed -1. Șerban a avut 5 intervenții, iar Trusova a avut 4 intervenții. Au mai jucat: Bohme și Coteț. Nu au intrat deloc Balog și Kovarova.

Director Tehnic
Răzvan Ionescu



The stamp is circular with the text "HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA" around the top edge and "CIF 103168/00" at the bottom. In the center, there is a logo featuring a crown and a shield with a cross. A large, stylized handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

RAPORT DE ACTIVITATE
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA
TINERET

01.04.2025 - 30.06.2025



Echipa de tineret a disputat in aceasta perioada doar 4 jocuri oficiale ,unul in campionat si celelalte 3 la Turneul final .In rest au fost antrenamente ,testari ,analize video pentru pregatirea jocurilor ,antrenamente in sala de forta si antrenamente tactice.La sfarsitul sezonului regulat echipa s-a clasat pe locul 1 ,cu 25 de victorii si un singur rezultat de egalitate ,avand un parcurs fara greseala.Echipa s-a calificat la Turneul final unde dupa 3 zile de competitii cu 3 meciuri ,a devenit pentru a 2 a oara Campioana Nationala de Tineret .De asemenea dupa acest sezon reusit ,4 jucatoare au fost promovate la echipa de seniore ,urmand ca in sezonul 2025 – 2026 ,sa evolueze in Liga Nationala.Aceste jucatoare ,sunt : Cristea Ana Maria ,Pisiceanu Andreea ,Gavrila Ana Maria si Mihaila Daria.

ETAPA a 26 – a / 02.04.2025

HC Dunarea Braila 44 - 11 SCM Universitatea Craiova (24 - 4) (20 – 7)

Miercuri seara, în Sala Polivalentă Danubius din Brăila, echipa de tineret a HC Dunărea Brăila a întâlnit pe SCM Universitatea Craiova tineret în etapa a 26-a din Campionatul național de handbal feminin tineret, seria B. Meciul care a opus ocupanta primului loc și ultima clasată, echipa craioveană fiind singura fără nicio victorie în acest campionat. Echipa brăileană, pregătită de , a câștigat fără drept de apel, scor 44-11 (24-4).

Meciul a fost la discreția echipei brailene, care a avut 12-0 în minutul 14, oltencele marcând prima dată în minutul 15. Golul al doilea al echipei din Craiova a fost marcat abia în minutul 22, când Brăila marcuse deja 17 goluri. La pauză diferența a fost de 20 de goluri în favoarea brăilencelor, care au primit doar 4 goluri în 30 de minute.

Și repriza secundă a avut cam același scenariu, oaspetele marcând un singur gol în primele 16 minute. La final scorul a fost 44-11, cu echipa brăileană marcând de patru ori mai multe goluri decât adversarele. Două jucătoare de la Brăila au marcat mai multe goluri decât întreaga echipă a Craiove

Pentru HC Dunărea tineret au marcat: Daria-Florentina Mihailă -14 goluri, Claudia Florentina Decianu -11, Ana Maria Gavrilă -8, Bianca Andreea Opreșan -

4, Denisa Maria Ion -3, Bianca Ștefania Neacșu -3, Mirabela Gabriela Coteț -1. Raluca Andreea Neacșu a avut 13 intervenții, iar Ana Maria Cristea a avut 10 intervenții. A mai jucat Adelina Iordache.

Turneul final
25 – 27.04.2025
BRASOV

SFERTURI DE FINALA / 25.04.2025
HC Dunarea Braila 27 - 15 CSM Iasi 2020 (15 - 4) (12 - 11)

Vineri după amiază, la Brașov, echipa de tineret a HC Dunărea Brăila a câștigat fără drept de apel meciul cu echipa similară a celor de la CSM Iași 2020, echipă care a terminat seria A pe locul 5, dar a participat la acest turneu final în locul celor de la HC Zalău, echipă clasată pe locul 4 în acea serie. Campioană națională în sezonul trecut și câștigătoare detașată în seria B în acest sezon, HC Dunărea a învins formația ieșeană cu scorul de 27-15 (15-4). Prima repriză a fost dominată clar de echipa antrenată de Cristian Preda, care a avut 4-0 în minutul 8, iar echipa din Iași a marcat prima dată în minutul 9. După 8-4 în minutul 17, până la pauză doar echipa din Brăila a mai schimbat tabela de marcaj și la finalul primelor 30 de minute scorul a fost 15-4.

După pauză primul gol a fost marcat tot de HC Dunărea, prin Alexandra Pop, apoi echipa din Iași a marcat de 3 ori la rând și a mai redus din handicap. În minutul 42 Gavrilă a refăcut diferența de 12 goluri, apoi Mirabela Coteț a marcat pentru 23-10, diferență care s-a mai înregistrat de 3 ori până a final, iar rezultatul final a fost 27-15.

Pentru HC Dunărea Brăila tineret au marcat: Mirabela Coteț (6 goluri), Alexandra Pop (6), Andreea Mici (5), Bianca Neacșu (3), Daria Mihăilă (2), Ana Maria Gavrilă (2), Adelina Iordache (1), Selena Stavariu (1), Anamaria Cocianu (1). În poartă Ana Maria Cristea a avut 9 intervenții, iar Andreea Pisiceanu a avut o intervenție. A mai jucat Claudia Decianu și Raluca Neacșu.

SEMIFINALA / 26.04.2025
CSM Bucuresti 36 - 37 HC Dunarea Braila

(13 - 14) (14 - 13) (OT1: 5 - 5) (SO: 4 - 5)

Echipa de tineret a HC Dunărea Brăila a jucat sâmbătă după amiază, la Brașov, meciul din semifinalele Final 8 al campionatului național de tineret, în care a întâlnit-o pe CSM București. După un meci dramatic, cu răsturnări de scor, două reprize de prelungiri și lovituri de departajare de la 7 metri, echipa braileana s-a impus cu 37-36 (14-13, 27-27, 32-32).

Brăila a început bine și a condus cu 2-0 și 5-2, dar în minutu 10 bucureștenele au egalat la 5. Tinerele jucătoare de la Dunărea s-au distanțat apoi la 4 goluri, scor 9-5 în minutul 13, dar în minutul 24 CSM București a egalat din nou, 12-12. Gavrilă și Mici au marcat pentru Brăila, apoi Saracin a marcat pentru bucureștence și a stabilit scorul pauzei, 14-13 pentru fetele de la Brăila.

După pauză CSM București a egalat la 14, apoi Dunărea s-a desprins la două lungimi, 18-16 și 19-17, însă din nou CSM-ul a revenit și în minutul 43 scorul era 19-21. În minutul 50 echipa bucureșteană s-a distanțat prima dată la 3 goluri, scor 22-25, însă jucătoarele de la Brăila s-au regrupat și au reușit să înscrie de 4 ori fără să primească gol și în minutu 56 scorul era 26-25. Ciubotaru a egalat la 26, apoi lordache a înscris pentru Dunărea. Echipa bucureșteană a irosit un atac cu o pasă în aut și Dunărea se putea desprinde în câștigătoare având atacul în ultimele 51 de secunde ale reprizei a doua. Fetele de la Brăila au dus atacul până la pasiv, dar nu au reușit să străpungă apărarea echipei bucureștene, iar cu 11 secunde înaintea finalului, acestea au egalat la 27 și au trimis meciul în prelungiri pentru că la ultimul atac lordache a aruncat pe lângă poartă.

Prima repriză a prelungirilor nu a fost tocmai bună pentru echipa braileană și la schimbarea terenurilor scorul era 29-31. În a doua repriză a prelungirilor CSM-ul s-a distanțat la 3 goluri, scor 29-32, în minutul 67, dar în ultimele trei minute și jumătate din prelungiri Dunărea a marcat de 3 ori fără să primească gol și a egalat la 32. Fetele lui Cristian Preda puteau să închidă conturile încă din prelungiri, dar Stavariu a ratat o aruncare de la 7 metri, obținută de Bianca Neacșu, când mai erau 8 secunde de joc. Bucureștenele au avut 5 secunde pentru un ultim atac, dar Cristea a parat aruncarea lui Ștefănescu și s-a trecut la loviturile de departajare de la 7 metri.

Primele care au executat au fost bucureștenele, dar Ciubotaru a trimis în bară. Dunărea a marcat apoi prin Gavrilă. Lecușeanu a marcat pentru CSM, pentru ca Stavariu să rateze pentru Brăila. Voicu a marcat pentru București, Mici a marcat pentru Brăila, Mocanu a înscris pentru CSM, Cocianu a marcat

pentru Dunărea, Ștefănescu a marcat pentru CSM și lordache pentru Brăila și la finalul seriei de 5 aruncări scorul a rămas egal, 35-35. S-a continuat seria aruncărilor de departajare cu Brăila care a avut prima aruncare și lordache a marcat. Pentru CSM a aruncat Lecușeanu, dar de data aceasta a trimis pe lângă poartă și echipa de tineret a Dunării Brăila s-a calificat în finala turneului Final 8 al campionatului național de tineret, unde va întâlni pe SCM Râmnicu Vâlcea, o reeditare a finalei de anul trecut, câștigată de echipa brăileană.

Golurile echipei brăilene au fost marcate de: Adelina Mihaela lordache -13 (ea fiind desemnată și cea mai bună jucătoare a meciului), Adelina Mihaela lordache -6, Daria-Florentina Mihailă -6, Alexandra Maria Pop -4, Ana Maria Gavrilă -3, Selena-Maria Stavariu -2, Bianca Stefania Neacșu -2, Anamaria Cocianu -1. Au mai jucat: Ana Maria Cristea, Andreea Cristina Pisiceanu, Raluca Andreea Neacșu – Claudia Florentina Decianu, Denisa Maria Ion.

FINALA

HC Dunarea Braila 30 - 20 SCM Ramnicu Valcea

(15 - 9) (15 – 11)

Duminică seara, în Sala Sporturilor Dumitru Popescu Colibași din Brașov, s-au jucat ultimele meciuri din cadrul Final 8 al campionatului național de handbal feminin tineret. HC Dunărea Brăila a jucat finala mare a turneului, cu SCM Râmnicu Vâlcea, o reeditare a finalei de anul trecut, când s-a desfășurat prima ediție a acestui campionat, câștigată de echipa din Brăila. În finala de anul acesta, echipa pregătită de Cristian Cezar Preda a câștigat cu 30-20 (15-9) și a păstrat titlul de campioană.

Brăila a deschis scorul prin Gavrilă, dar în minutul 7 vâlcencele erau la conducere, scor 1-3. A fost rândul echipei din Brăila să înscrie 3 goluri fără să primească vreunul și în minutul 12 scorul era 4-3 pentru Dunărea. Vâlcea a egalat la 4, după care echipa lui Cristi Preda s-a desprins la 9-4 în minutul 20. Cea mai mare diferență de scor a fost de 6 goluri, înregistrată prima dată la scorul de 11-5, în minutul 23, și care avea să se consemneze și la finalul primelor 30 de minute ale meciului, când tabela de marcaj indica scorul de 15-9 pentru Brăila.

În repriza secundă primele care au marcat au fost jucătoarele de la Vâlcea, dar lordache și Pop au dus scorul la 17-10. Până în minutul 49 diferența de pe tabelă a fost de 5-7 goluri, iar Gavrilă a făcut ca diferența să se majoreze

prima dată la 8 goluri, scor 24-16. În minutul 56 Stavaiu a macat pentru 30-18, cea mai mare diferență de scor din meci. În ultimele 4 minute jucătoarele de la Brăila s-au relaxat și au permis vâlcencelor să înscrie de două ori, iar rezultatul final a fost 30-20.

Pentru HC Dunărea Brăila tineret au macat: A. Iordache (6), A. Pop (5), A. Gavrilă (5), D. Mihailă (4), B. Neacșu (4), A. Mici (3), A. Cocianu (1), M. Coteț (1), S. Stavariu (1). Au mai jucat: Raluca Andreea Neacșu (o intervenție), Andreea Cristina Pisiceanu (o intervenție), Ana Maria Cristea (5 intervenții) – C. Decianu, D. Ion. Nu au jucat: T. Ababei, D. Constandache. Alexandra Pop a fost desemnată jucătoarea meciului.

Adelina Iordache a fost desemnată cel mai bun pivot al turneului, iar Daia Mihailă a fost desemnată cea mai bună extremă stânga.


Echipa turneului:

- * Cea mai bună extremă stânga – Daria MIHĂILĂ – HC Dunărea Brăila
- * Cel mai bun inter stâng – Ana Maria ȘERBAN – CSM Corona Brașov
- * Cel mai bun centru – Alexandra VOICU – CSM București
- * Cel mai bun inter dreapta – Agata STOICAN – CSM Corona Brașov
- * Cea mai bună extremă dreapta – Eliza LĂCUSTEANU – CSM București
- * Cel mai bun pivot – Adelina IORDACHE – HC Dunărea Brăila
- * Cel mai bun portar – Daria UHREC – CSM București
- * Cel mai bun apărător – Anamaria GRIGORE – SCM Rm. Vâlcea
- * Golgheter – Diana DINCĂ – 25 DE GOLURI – CSM Iași
- * MVP – Alexandra VOICU – CSM București

Director Tehnic
Radu Ionel



Antrenor
Pădă Cristian



H.C. DUNAREA BRAILA

BABYHANDBAL - MINIHANDBAL

Raport de activitate T2 2025



Antrenor: CHIȘ IRINA

Pregătirea a continuat conform planificării în lunile aprilie, mai și iunie, programul fiind următorul:

Plan de pregătire:

APRILIE						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
	1	2 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	3	4	5	6 Festivalul de Minihandbal – Cupa Granitul
7 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	8	9 14:00-16:30 Meci amical ACS GRANITUL GRECI	10	11	12	13
14 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	15	16 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	17	18	19	20
21 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	22	23 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	24	25	26	27
28 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	29	30 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta				

1	<p>58 - Dezvoltarea vitezei de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de dribling <p>59 - Dezvoltarea vitezei de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă din pătrundere 	<p>P20,P21, At1 Ap15,D11</p> <p>At1,At2 Ap15,Ap17</p>
2	<p>60 - Dezvoltarea vitezei de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea sistemului de atac cu un pivot - Joc bilateral <p>61 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv - Consolidarea depășirilor individuale 	<p>At3,At4 4x10'</p> <p>Ca1,Ca2 Di2,Di3</p>
3	<p>62 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv - Consolidarea depășirilor individuale <p>63 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv - Joc bilateral 	<p>Ca2,Ca3 Di4,Di5 Ca3,Ca4 4x10'</p>
4	<p>64 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea atacării adversarului cu minge <p>65 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă 	<p>Re2,Re5 Aa3,Aa4 Re3,Re4</p>

1	<p>66 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Joc bilateral <p>67 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolodarea sistemului de apărare “om la om” 	<p>Aa4,Aa5</p> <p>Re3,Re5</p> <p>4x10'</p> <p>At1,At3</p> <p>Oo2,Oo3</p>
2	<p>68 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolodarea sistemului de apărare “om la om” <p>69 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea atacului cu un pivot - Joc bilateral 	<p>At2,At4</p> <p>Oo3,Oo4</p> <p>At3,At4</p> <p>4x10'</p>
3	<p>70 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare <p>71 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare 	<p>Az1,Az2</p> <p>P15,P16</p> <p>Az2,Az3</p> <p>P14,P16</p>

4	<p>72 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Joc bilateral <p>73 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din pătrundere și deplasare - Joc școală (arunc.din alergare se punctează dublu) 	<p>Az3,Az4 4x10'</p> <p>P9,P10, P20 2x15'</p>
5	<p>74. - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din pătrundere și deplasare - Joc școală (arunc.cu pas încrucișat se punctează dublu) 	<p>P17,P14, P21 2x15'</p>

IUNIE						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
						1 TURNEU 31.05-01.06 FESTIVALUL NATIONAL DE MINIHANDBAL SLOBOZIA
2 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	3	4 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	5	6	7	8
9 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	10	11 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	12	13	14 Turneu JIRLAU	15
16 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	17	18 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	19	20	21	22
23 14:30 Babyhandbal 15:30 Minihandbal Sala Polivalenta	24 18:00 Minihandbal Sala Polivalenta	25	26	27	28	29
30						

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod.
1	75.- Dezvoltarea rezistenței generale - Consolidarea paselor din pătrundere și	P16,P21

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

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

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

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

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

- P 16. Suveică dublă, fără și cu aruncare, 5 x 3 min, pauză 45 sec
- P 17. Pătratul mișcător, cu una și două mingii, 4 x 4 min, pauză 45 sec
- P 18. La nivel de inter stânga și dreapta, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta și centru, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 3 x 3min, pauză 30 sec
- P 20. Pe grupe de patru, interi și extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interilor, 3 x 5 min, pauză 1 min
- P 21. Din așezare în atac, fără pivot, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare, 3 x 5 min, pauză 1 min

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

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

V. Driblingul – D

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

VI. Marcajul și demarcajul – MD

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

VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa

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

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

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

VII. Depășirea individuală – Di

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

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

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

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

VIII. Contraatacul colectiv – Ca

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

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

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

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

IX. Replierea colectivă – Re

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

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

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

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

X. Sistemul de atac cu un pivot – At

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Dezvoltarea Abilităților Motorii de Bază

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

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

1. Dezvoltarea Coordonării și Echilibrului

Exercițiul 1: Alergare printre conuri

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

Exercițiul 2: Sărituri peste obstacole mici

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

2. Învățarea Tehnicii de Aruncare și Prindere a Mingii

Exercițiul 3: Aruncarea și prinderea mingii în perechi

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

Exercițiul 4: Aruncarea la țintă

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

3. Dezvoltarea Abilităților de Dribling

Exercițiul 5: Driblingul printre obstacole

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

Exercițiul 6: Jocuri de dribling

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

4. Dezvoltarea Agilității și Reacției

Exercițiul 7: Jocul "Simon spune"

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

Exercițiul 8: Reacționează la semnal

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

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

5. Învățarea Concepțiilor de Bază ale Jocului

Exercițiul 9: Jocul "Pasează și aleargă"

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

Exercițiul 10: Mini-meciuri de handbal

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

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

2. Introducerea Abilităților Specifice de Handbal

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

Aruncarea Mingii

Exercițiul 1: Aruncare la țintă colorată

- **Materiale:** Mingi moi, cercuri colorate desenate pe perete sau conuri colorate.
- **Instrucțiuni:** Plasați țintele la diferite înălțimi și distanțe. Copiii aruncă mingea pentru a lovi ținta specificată de antrenor (de exemplu, "Aruncă la

cercul roșu"). Acest exercițiu ajută la îmbunătățirea preciziei și controlului aruncărilor.

Exercițiul 2: Aruncare în perechi

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

2. Prinderea Mingii

Exercițiul 3: Prinderea mingii de la diverse înălțimi

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

Exercițiul 4: Prinderea mingii în mișcare

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

3. Driblingul

Exercițiul 5: Driblingul printre obstacole

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

Exercițiul 6: Driblingul în cerc

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

4. Jocuri de Echipa

Exercițiul 7: Mini-joc de pase

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

Exercițiul 8: Jocul "Mingea muzicală"

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

5. Poziționarea și Mișcarea pe Teren

Exercițiul 9: Jocul "Urmărește liderul"

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

Exercițiul 10: Apărare și atac în perechi

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

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

3. Dezvoltarea Concepțiilor Tactice de Bază

- **Poziționarea pe teren:** Explicarea și exersarea pozițiilor de bază pe teren.
- **Colaborarea cu colegii:** Jocuri și exerciții care încurajează cooperarea și lucrul în echipă.
- **Atacul și apărarea:** Noțiuni introductive despre cum să ataci și să te aperi în joc.

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

1. Poziționarea pe Teren

Exercițiul 1: "Poziționarea în formă de diamant"

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

Exercițiul 2: "Școala de poziționare"

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

2. Colaborarea cu Colegii

Exercițiul 3: "Jocul de pase și deplasare"

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

Exercițiul 4: "Pasă și schimbare de loc"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Copiii formează două linii paralele. Un copil dintr-o linie pasează mingea unui copil din cealaltă linie și apoi schimbă locul cu acesta.

Exercițiul continuă până când toți copiii au schimbat locul de mai multe ori. Acest exercițiu ajută la înțelegerea mișcării continue și a colaborării.

3. Atacul și Apărarea

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

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

Exercițiul 6: "Apărare în cerc"

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

4. Jocuri pentru Înțelegerea Tacticii

Exercițiul 7: "Mingea caldă"

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

Exercițiul 8: "Jocul de mini-handbal"

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

5. Dezvoltarea Comunicării

Exercițiul 9: "Pasă cu voce tare"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. În timpul paselor, copilul care pasează trebuie să strige numele celui care primește mingea. Acest exercițiu dezvoltă comunicarea și ajută la formarea unei conexiuni mai bune între jucători.

Exercițiul 10: "Cursa cu mingea"

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

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

4. Dezvoltarea Atitudinilor Pozitive

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

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

1. Dezvoltarea Spiritului de Echipa

Exercițiul 1: "Mingea Prieteniei"

- **Materiale:** O minge moale.

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

Exercițiul 2: "Pasă și încurajare"

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

2. Respectul față de Colegi și Adversari

Exercițiul 3: "Salutul la început și la sfârșit"

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

Exercițiul 4: "Jocul de roluri"

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

3. Gestionarea Emoțiilor

Exercițiul 5: "Respirația calmă"

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

Exercițiul 6: "Povestea emoțiilor"

- **Materiale:** Cartonaje cu fețe zâmbitoare, triste, furioase etc.

- **Instrucțiuni:** Copiii stau în cerc și fiecare primește un cartonaș. Fiecare copil povestește o situație în care a simțit emoția respectivă și cum a gestionat-o. Acest exercițiu ajută la recunoașterea și gestionarea emoțiilor.

4. Fair-Play și Sportivitate

Exercițiul 7: "Jocul corect"

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

Exercițiul 8: "Arbitrii de ocazie"

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

5. Învățarea din Greșeli

Exercițiul 9: "Discuția după joc"

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

Exercițiul 10: "Învăță din greșeli"

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

6. Bucuria de a Juca

Exercițiul 11: "Jocul de creativitate"

- **Materiale:** Mingi moi, diverse obiecte pentru obstacole.

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

Exercițiul 12: "Dansează cu mingea"

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

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

5. Îmbunătățirea Condiției Fizice Generale

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

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

1. Îmbunătățirea Agilității și Coordonării

Exercițiul 1: "Cursa cu obstacole"

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

Exercițiul 2: "Zig-zag printre conuri"

- **Materiale:** Conuri.

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

2. Îmbunătățirea Echilibrului

Exercițiul 3: "Mersul pe linie"

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

Exercițiul 4: "Statuile echilibrate"

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

3. Îmbunătățirea Forței

Exercițiul 5: "Trage și împinge"

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

Exercițiul 6: "Ridică-te și coboară"

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

4. Îmbunătățirea Rezistenței

Exercițiul 7: "Alergare în cerc"

- **Materiale:** Conuri pentru a marca un cerc mare.

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

Exercițiul 8: "Jocul de alergare și pauză"

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

5. Îmbunătățirea Flexibilității

Exercițiul 9: "Întinderea ca o pisică"

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

Exercițiul 10: "Întinderi laterale"

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

6. Îmbunătățirea Reacției și Vitezei

Exercițiul 11: "Atinge și fugi"

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

Exercițiul 12: "Jocul de reacție"

- **Materiale:** Mingi moi.

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

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

6. Introducerea Competiției Sănătoase

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

1. Jocuri de Echipa cu Colaborare

Exercițiul 1: "Cursa de ștafetă"

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

Exercițiul 2: "Pasează și aleargă"

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

2. Jocuri de Îndemânare

Exercițiul 3: "Țintește și lovește"

- **Materiale:** Conuri, mingi moi.

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

Exercițiul 4: "Pase și prinde"

- **Materiale:** Mingi moi.
- **Instrucțiuni:** Împărțiți copiii în perechi. Fiecare pereche trebuie să paseze mingea între ei de cât mai multe ori într-un anumit timp. Echipa cu cele mai multe pase corecte câștigă. Acest exercițiu încurajează îndemânarea și colaborarea.

3. Jocuri de Coordonare și Viteză

Exercițiul 5: "Cursa cu obstacole"

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

Exercițiul 6: "Cursa de viteză"

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

4. Jocuri de Echipă și Strategie

Exercițiul 7: "Fotbal cu mâna"

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

Exercițiul 8: "Jocul de apărare și atac"

- **Materiale:** Mingi moi, conuri pentru marcarea terenului.

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

5. Jocuri pentru Promovarea Fair-Play-ului

Exercițiul 9: "Salutul și mulțumirea"

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

Exercițiul 10: "Jocul de încurajare"

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

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

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

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

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

1. Dezvoltarea Abilităților Motorii și Fizice

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

2. Îmbunătățirea Tehnicilor de Handbal

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

3. Dezvoltarea Concepțiilor Tactice de Joc

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

4. Dezvoltarea Abilităților Psihosociale

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

5. Îmbunătățirea Condiției Fizice Generale

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

6. Introducerea Competiției Sănătoase

- **Jocuri și turnee:** În data de 20.04.2024 echipa de minihandbal a participat la turneul Cupa Iepurasului, în localitatea Bucov, județul Prahova
- **Evaluarea progresului:** Teste și exerciții care permit antrenorilor să evalueze progresul fiecărui jucător și să ofere feedback constructiv.

7. Învățarea și Respectarea Regulilor de Joc

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

8. Dezvoltarea Atitudinilor Pozitive și a Spiritului de Competitivitate

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

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

Director Tehnic:
Prof. Radu Ionel



Antrenor,
Prof. Chis Irina

H.C. DUNAREA BRAILA JUNIOARE IV – 2024-2025

Raport de activitate T2 2025



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: VĂSII NICOLAE

A blue ink handwritten signature is written below the name of the coach.

Plan de pregătire:

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

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

▪ Marți – 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 circulații 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)

Marti – 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 LPS	3 Antrenament sala LPS	4 Antrenament sala LPS	5	6 Antrenament sala LPS	7	8
9 Antrenament sala LPS	10 Antrenament sala LPS	11 Antrenament sala LPS	12	13 Antrenament Sala LPS	14	15
16 Antrenament sala LPS	17 Antrenament sala LPS	18 Antrenament sala LPS	19	20 Antrenament sala LPS	21	22
23 Antrenament sala LPS	24 Antrenament sala LPS	25 Antrenament sala LPS	26	27 Antrenament sala LPS	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)

Marti - 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)
- Meci complet 7 vs 7 (50 min) cu feedback în timp real
- Revenire și stretching (10 min)

Săptămâna 4 (23 – 29 iunie)

Luni - Obiectiv: Aruncări în mișcare și simulări tactice

- Încălzire (15 min)
- Exerciții aruncări din alergare (25 min)
- Simulare tactică poziții (20 min)
- Corectare (10 min)
- Jocuri scurte (10 min)

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)
- 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, feedback și program luna iulie (5 min)

Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: VĂȘII NICOLAE

