

# H.C. DUNAREA BRAILA JUNIOARE IV – 2025-2026

## Raport de activitate T3 2025



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: VĂȘII NICOLAE

## Plan de pregătire:

### Principii de bază

- Accent pe **dezvoltare pe termen lung**, nu doar pe rezultate imediate.
- Program progresiv, cu creștere ușoară a încărcăturilor și volumului. Monitorizare a maturizării, ajustări dacă apar diferențe de creștere rapidă.
- Multă tehnică, atenție la coordonare, echilibru, mobilitate, stabilitate neuromusculară.
- Jocuri, situații mici de joc, pentru a dezvolta înțelegerea tactică și decizia.
- Recuperare, odihnă, prevenirea accidentărilor.

### Obiective pe perioada iulie-septembrie

Domeniu	Obiective principale
Capacitatea generală (rezistență, forță relativă, mobilitate)	Creștere treptată a volumului, introduce exerciții de forță specifică (forță proprie, greutate corporală), exerciții aerobe și sub-maximale, mobilitate articulară.
Fundații tehnice	Pasare, dribling, aruncare, prindere, poziționare de bază, mișcări de bază în apărare și atac.
Coordonare și agilitate	exerciții de echilibru, footwork, schimbări de direcție, reacție.
Lucru tactic simplu	Jocuri mici, situații 2v2, 3v3, consolidarea disciplinelor – atac, apărare, tranziții simple.
Prevenirea accidentărilor	Încălzire specifică, mobilitate, stretching

### Structura generală

Perioada: aproximativ 12 săptămâni (iulie – septembrie)  
Antrenamente pe săptămână: marți, miercuri, joi și vineri  
Durata fiecărui antrenament: ~90 de minute (variază)

- **Săptămânile 1-2 (21-31 iulie, început)** – adaptare, evaluare, introducerea volum ușor
- **Săptămânile 3-6 (august)** – creștere progresivă, intensificare moderată
- **Săptămânile 7-9 (sfârșit august / început septembrie)** – consolidare, introducerea variațiilor, creșterea complexității
- **Săptămânile 10-12 (mijloc-sfârșit septembrie)** – apropiere de ritm de concurs, simulări, teste, verificare progres

# PLANIFICARE iulie–septembrie

## Structura fiecărui antrenament (aprox. 90 min)

- Încălzire (15')**
  - Alergare ușoară, mobilitate, exerciții de echilibru (pe un picior, pe linie).
  - Drilluri de aterizare și schimbare de direcție (salt, aterizare moale, „cut”).
  - Exerciții scurte de forță (genuflexiuni, fandări, plank).
- Tema tehnică (30–35')**
  - Pasare, dribling, aruncare, prindere.
  - Situații simple (2v2, 3v3), progresiv 4v4 și 5v5.
- Coordonare / forță relativă (15–20')**
  - Agility ladder, jaloane, sărituri scurte, exerciții cu benzi elastice.
- Joc aplicativ (20–25')**
  - Mini-meciuri cu temă (ex. pasă rapidă, contraatac, apărare colectivă).
- Revenire (5–10')**
  - Stretching, exerciții de respirație, feedback.

## Etapele pe săptămâni

### Iulie (21–31 iulie) – Adaptare & Evaluare

- **Obiectiv:** intrare în ritm, evaluare tehnică și fizică, consolidarea fundațiilor.

#### Săptămână tipică:

- **Marti:** Pasare + prindere (în perechi, apoi în mișcare), joc 3v3.
- **Miercuri:** Dribling simplu + schimbare mână, exerciții apărare laterală.
- **Joi:** Forță relativă (genuflexiuni, plank, sărituri scurte), dribling sub presiune, 2v2.
- **Vineri:** Jocuri de echipă (handball-tenis, contraatac simplu, 5v5).

### Săptămâna 1 (21–27 iulie) – Adaptare

#### (Antren. 1)

- Încălzire (15'): alergare ușoară, mobilitate, sărituri + aterizare moale.
- Tehnică (30'): pasare simplă (10x10 repetări), prindere corectă, pasare în mișcare.
- Coordonare (15'): jaloane cu schimbări de direcție, scări de agilitate.
- Joc (20'): 3v3 pe jumătate teren, accent pe pasare rapidă.
- Revenire (10').

#### (Antren. 2)

- Încălzire cu minge (dribling simplu + mobilitate).
- Tehnică: aruncare la poartă de aproape, progresie din alergare.

- Apărare: poziție de bază + mișcare laterală (2x8 repetări).
- Joc 4v4 cu schimbare de roluri.

### (Antren. 3)

- Încălzire prin joc de stafete.
- Forță relativă: 3x12 genuflexiuni, 3x20 abdomene, plank 3x20 sec.
- Tehnică: dribling + schimbare direcție, protejarea mingii.
- Joc 2v2 + finalizare rapidă.

### (Antren. 4)

- Încălzire: „handball-tenis” peste sfoară.
- Tehnică: combinații pasă-deplasare-aruncare.
- Coordonare: exerciții cu 2 mingi mici.
- Joc 5v5, teren redus, fără portar.

## August (1–31) – Consolidarea bazelor & creștere progresivă

- **Obiectiv:** stăpânirea tehnicii de bază sub viteză, introducerea situațiilor tactice simple, progres în forță/coord.

### Săptămână tipică:

- **Marti:** Pasare în viteză + aruncare la poartă, joc 3v3 cu pivot.
- **Miercuri:** Apărare colectivă (ajutor coleg, ieșire la interceptie), joc 4v4.
- **Joi:** Circuit forță (8–10 exerciții: abdomene, flotări, sărituri, alergări scurte), dribling cu obstacole.
- **Vineri:** Contraatac simplu (portar–extremă), tranziție atac-apărare, joc 5v5.

## Săptămâna 28 iulie – 3 august – Consolidare bază tehnică

**Obiectiv:** Stăpânirea pasării, driblingului și finalizării, introducerea tacticii simple, creștere ușoară a forței și coordonării.

### Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling + joc mic

- **Încălzire (15')**
  - Alergare 5' ușoară în cercuri + direcții schimbătoare
  - Mobilitate articulații (umeri, șolduri, genunchi) 3'
  - Echilibru: stat pe un picior 30"/picior, 2 runde
  - Drill aterizare: sărituri scurte + aterizare moale, 6 repetări
- **Tehnică (30')**
  - Pasare în perechi: 10 repetări fiecare mână, cu predare corectă
  - Dribling în linie dreaptă + schimbare mână la semnal vizual, 3 runde × 5 mingii

- Aruncare la poartă din loc, 3×10 aruncări fiecare jucătoare
- **Coordonare / Forță relativă (15')**
  - Sărituri laterale peste jaloane 2×10
  - Scări de agilitate: 2 trepte × 2 runde
  - Plank frontal 3×20 sec
- **Joc aplicativ (20')**
  - 3v3 pe jumătate teren, accent pe pasare rapidă și mișcare fără minge
  - 2 reprize × 8 min, pauză 2 min
- **Revenire (10')**
  - Stretching: picioare, umeri, spate, 5'
  - Respirație și feedback colectiv 5'

### **Miercuri (Antrenament 2) – Aruncare + apărare**

- **Încălzire (15')**
  - Dribling ușor + schimbări mână 3'
  - Mobilitate + balans 5'
  - Sărituri scurte cu aterizare moale 7'
- **Tehnică (30')**
  - Aruncare la poartă de aproape: 3×10
  - Aruncare în mișcare cu 2 pași, 3×8
  - Prindere corectă și pasare rapidă, 3×10
- **Apărare (15')**
  - Poziție laterală, mișcare stânga-dreapta 3×10 secunde
  - Blocaj 2v1 cu partener, 3×5 repetări
- **Joc aplicativ (20')**
  - 4v4 pe jumătate teren, concentrare pe apărare + tranziție
  - 2 reprize × 7 min, pauză 2 min
- **Revenire (10')**
  - Stretching + respirație, 5–10 min

### **Joi (Antrenament 3) – Forță + dribling**

- **Încălzire (15')**
  - Alergare ușoară 5'
  - Mobilitate 5'
  - Echilibru și sărituri scurte 5'
- **Forță relativă (20')**
  - Genuflexiuni 3×12
  - Fandări 3×10 fiecare picior
  - Plank 3×25 sec
  - Pod pe spate 2×10 secunde
- **Tehnică (25')**
  - Dribling cu obstacol 2×5 runde
  - Protejare minge: 1v1 cu partener 3×5 secunde
  - Pasare + aruncare rapidă: 3×8
- **Joc aplicativ (20')**
  - 2v2 + finalizare rapidă, accent pe decizie și reacție

- 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**
  - Stretching picioare + spate 5'
  - Feedback 5'

### **Vineri (Antrenament 4) – Integrare + mini-joc**

- **Încălzire (15')**
  - „Handball-tenis” 5 min
  - Mobilitate + alergare ușoară 5 min
  - Drill aterizare și balans 5 min
- **Tehnică (30')**
  - Combinații pasă–deplasare–aruncare, 3×10
  - Coordonare cu 2 mingi simultan, 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**
  - 5v5 pe teren redus, fără portar
  - 2 reprize × 10 min, accent pe colaborare și pasare rapidă
- **Revenire (10')**
  - Stretching, respirație, feedback colectiv

## **Săptămâna 4 – 10 august – Consolidare tehnică + introducerea tactică**

**Obiectiv:** Creșterea ușoară a vitezei, stăpânirea pasării și driblingului sub presiune, introducerea apărării 1v1 și situații de joc simple.

### **Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling**

- **Încălzire (15')**: alergare 5', mobilitate 5', echilibru + aterizare 5'
- **Tehnică (30')**:
  - Pasare în mișcare 3×10
  - Dribling cu schimbare direcție 3×5 runde
  - Aruncare la poartă din loc 3×10
- **Coordonare / forță (15')**:
  - Sărituri laterale 2×12
  - Plank 3×25 sec
  - Scări de agilitate 2×2 runde
- **Joc aplicativ (20')**: 3v3 pe jumătate teren, accent pe pasare rapidă și mișcare fără minge, 2 reprize × 8 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație

### **Miercuri (Antrenament 2) – Apărare + aruncare**

- Încălzire 15': dribling ușor + mobilitate + sărituri
- Tehnică 30': aruncare în mișcare 3×8, pasare rapidă 3×10, dribling sub presiune 2×5 runde
- Apărare 15': poziție laterală + mișcare laterală 3×10 sec, blocaj 2v1 3×5 repetări

- Joc aplicativ 20': 4v4 pe jumătate teren, 2 reprize × 7 min
- Revenire 10': stretching + respirație

### **Joi (Antrenament 3) – Forță + tehnică**

- Încălzire 15': alergare + mobilitate + balans
- Forță 20': genuflexiuni 3×12, fandări 3×10/picior, plank 3×30 sec, pod 2×10 sec
- Tehnică 25': dribling cu obstacol 2×5 runde, 1v1 protejare minge 3×5 sec, pasare+aruncare rapidă 3×8
- Joc 20': 2v2 + finalizare rapidă, 2 reprize × 7 min
- Revenire 10': stretching + feedback

### **Vineri (Antrenament 4) – Integrare + mini-joc**

- Încălzire 15': handball-tenis 5', mobilitate 5', drill aterizare 5'
- Tehnică 30': combinații pasă-deplasare-aruncare 3×10, coordonare cu 2 mingi 3×5 min
- Joc 25': 5v5 pe teren redus, 2 reprize × 10 min
- Revenire 10': stretching + respirație

## **Săptămâna 11–17 august – Consolidare și creștere progresivă**

**Obiectiv:** Îmbunătățirea vitezei de execuție, pasarea sub presiune, dribling cu schimbări rapide de direcție, apărare 1v1 și situații de joc simple.

### **Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling**

- **Încălzire (15')**
  - 5' alergare ușoară cu schimbări direcție
  - 5' mobilitate articulații (umeri, șolduri, genunchi)
  - 5' echilibru pe un picior + aterizare moale, 6 repetări
- **Tehnică (30')**
  - Pasare în mișcare: 3×10
  - Dribling cu schimbare direcție rapidă: 3×5 runde
  - Aruncare la poartă din loc: 3×10
- **Coordonare / Forță relativă (15')**
  - Sărituri laterale peste jaloane: 2×12
  - Plank frontal: 3×30 sec
  - Scări de agilitate: 2×2 runde
- **Joc aplicativ (20')**
  - 3v3 pe jumătate teren, accent pe pasare rapidă și mișcare fără minge
  - 2 reprize × 8 min, pauză 2 min
- **Revenire (10')**
  - Stretching picioare și spate 5'
  - Respirație + feedback colectiv 5'

## Miercuri (Antrenament 2) – Apărare + aruncare

- **Încălzire (15')**
  - Dribling ușor + schimbări mână: 5'
  - Mobilitate și balans: 5'
  - Sărituri scurte + aterizare moale: 5'
- **Tehnică (30')**
  - Aruncare în mișcare: 3×8
  - Pasare rapidă în mișcare: 3×10
  - Dribling sub presiune: 2×5 runde
- **Apărare (15')**
  - Poziție laterală + mișcare stânga-dreapta: 3×10 secunde
  - Blocaj 2v1 cu partener: 3×5 repetări
- **Joc aplicativ (20')**
  - 4v4 pe jumătate teren, accent pe apărare și tranziție rapidă
  - 2 reprize × 7 min, pauză 2 min
- **Revenire (10')**
  - Stretching + respirație

## Joi (Antrenament 3) – Forță + dribling

- **Încălzire (15')**
  - Alergare ușoară 5'
  - Mobilitate 5'
  - Balans și sărituri scurte 5'
- **Forță relativă (20')**
  - Genuflexiuni: 3×12
  - Fandări: 3×10/picior
  - Plank frontal: 3×30 sec
  - Pod pe spate: 2×10 secunde
- **Tehnică (25')**
  - Dribling cu obstacol 2×5 runde
  - 1v1 protejare minge: 3×5 secunde
  - Pasare + aruncare rapidă: 3×8
- **Joc aplicativ (20')**
  - 2v2 + finalizare rapidă, accent pe decizie și reacție
  - 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**
  - Stretching + feedback

## Vineri (Antrenament 4) – Integrare + mini-joc

- **Încălzire (15')**
  - Handball-tenis: 5'
  - Mobilitate + alergare ușoară: 5'
  - Drill aterizare și balans: 5'
- **Tehnică (30')**
  - Combinații pasă–deplasare–aruncare: 3×10

- Coordonare cu 2 mingi simultan: 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**
  - 5v5 pe teren redus
  - 2 reprize × 10 min
- **Revenire (10')**
  - Stretching, respirație, feedback colectiv

## Săptămâna 18–24 august – Creștere complexitate tehnică și tactică

**Obiectiv:** Introducerea situațiilor de joc mai complexe, dribling sub presiune, finalizare rapidă și apărare 2v2, creșterea ușoară a forței și coordonării.

### Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling + finalizare

- **Încălzire (15')**
  - 5' alergare ușoară cu schimbări de direcție
  - 5' mobilitate (umeri, șolduri, genunchi)
  - 5' balans și aterizare moale 6 repetări
- **Tehnică (30')**
  - Pasare în mișcare: 3×10
  - Dribling cu schimbări rapide de direcție: 3×5 runde
  - Aruncare în mișcare cu pivot: 3×8
- **Coordonare / Forță relativă (15')**
  - Sărituri laterale peste jaloane: 2×12
  - Plank frontal + lateral: 3×25 sec
  - Scări de agilitate: 2×2 runde
- **Joc aplicativ (20')**
  - 3v3 + pivot pe jumătate teren
  - 2 reprize × 8 min, pauză 2 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

### Miercuri (Antrenament 2) – Apărare colectivă + aruncare

- **Încălzire (15')**: dribling ușor 5', mobilitate 5', sărituri + aterizare 5'
- **Tehnică (30')**
  - Aruncare la poartă cu deplasare: 3×8
  - Pasare rapidă + schimbare direcție: 3×10
  - Dribling sub presiune: 2×5 runde
- **Apărare (15')**
  - Poziție laterală + mișcare 3×10 sec
  - 2v2 blocaj și recuperare minge: 3×5 repetări
- **Joc aplicativ (20')**: 4v4 pe jumătate teren, accent pe apărare colectivă și tranziție, 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație

### Joi (Antrenament 3) – Forță + tehnică

- **Încălzire (15')**: alergare 5', mobilitate 5', balans și sărituri 5'
- **Forță relativă (20')**:
  - Genuflexiuni: 3×12
  - Fandări: 3×10/picior
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Pod pe spate: 2×10 sec
- **Tehnică (25')**:
  - Dribling cu obstacol: 2×5 runde
  - 1v1 protejare mingi: 3×5 sec
  - Pasare + aruncare rapidă: 3×8
- **Joc aplicativ (20')**: 2v2 + pivot + finalizare rapidă, 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + feedback

### Vineri (Antrenament 4) – Integrare + mini-meci

- **Încălzire (15')**: handball-tenis 5', mobilitate + alergare 5', drill aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: combinații pasă–pivot–aruncare 3×10, coordonare cu 2 mingi simultan 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**: 5v5 pe teren redus, 2 reprize × 10 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

## Săptămâna 25–31 august – Creștere complexitate și intensitate

**Obiectiv:** Integrarea tehnicii sub presiune, finalizare rapidă, apărare colectivă, dezvoltarea rezistenței și forței relative.

### Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling + finalizare

- **Încălzire (15')**:
  - 5' alergare ușoară cu schimbări de direcție
  - 5' mobilitate articulații (umeri, șolduri, genunchi)
  - 5' echilibru pe un picior + aterizare moale, 6 repetări
- **Tehnică (30')**:
  - Pasare în mișcare: 3×10
  - Dribling cu schimbări rapide de direcție: 3×5 runde
  - Aruncare cu pivot: 3×8
- **Coordonare / Forță relativă (15')**:
  - Sărituri laterale peste jaloane: 2×12
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Scări de agilitate: 2×2 runde
- **Joc aplicativ (20')**:
  - 3v3 + pivot pe jumătate teren
  - 2 reprize × 8 min, pauză 2 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

## Miercuri (Antrenament 2) – Apărare colectivă + aruncare

- **Încălzire (15')**: dribling ușor 5', mobilitate 5', sărituri + aterizare 5'
- **Tehnică (30')**:
  - Aruncare la poartă cu deplasare: 3×8
  - Pasare rapidă + schimbare direcție: 3×10
  - Dribling sub presiune: 2×5 runde
- **Apărare (15')**:
  - Poziție laterală + mișcare 3×10 sec
  - 2v2 blocaj și recuperare minge: 3×5 repetări
- **Joc aplicativ (20')**: 4v4 pe jumătate teren, accent pe apărare colectivă și tranziție rapidă, 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație

## Joi (Antrenament 3) – Forță + tehnică

- **Încălzire (15')**: alergare 5', mobilitate 5', balans și sărituri 5'
- **Forță relativă (20')**:
  - Genuflexiuni: 3×12
  - Fandări: 3×10/picior
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Pod pe spate: 2×10 sec
- **Tehnică (25')**:
  - Dribling cu obstacol: 2×5 runde
  - 1v1 protejare minge: 3×5 sec
  - Pasare + aruncare rapidă: 3×8
- **Joc aplicativ (20')**: 2v2 + pivot + finalizare rapidă, 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + feedback

## Vineri (Antrenament 4) – Integrare + mini-meci

- **Încălzire (15')**: handball-tenis 5', mobilitate + alergare 5', drill aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: combinații pasă-pivot-aruncare 3×10, coordonare cu 2 mingi simultan 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**: 5v5 pe teren redus, 2 reprize × 10 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

## Septembrie (1–30) – Integrare & Simulare competițională

- **Obiectiv**: integrarea tehnicii în ritm de joc, situații complexe, mini-meciuri, pregătire mentală.

### Săptămână tipică:

- **Marti**: Situații 2v2 și 3v3 cu pivot, finalizare sub presiune.
- **Miercuri**: Apărare colectivă organizată + tranziție rapidă.
- **Joi**: Teste fizice simple (sprint 20m, agilitate, aruncare forță), joc 4v4.

- **Vineri:** „Mini-turneu” intern: 3 meciuri scurte (10–12 min), pauze ca la competiție, feedback.

## Săptămâna 1–7 septembrie – Integrare și complexitate tactică

**Obiectiv:** Situații de joc mai complexe (2v2, 3v3 cu pivot), dribling sub presiune, finalizare rapidă, apărare colectivă și tranziție rapidă.

### Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling + finalizare rapidă

- **Încălzire NHF (15’):**
  - 5’ alergare ușoară cu schimbări de direcție
  - 5’ mobilitate articulații (umeri, șolduri, genunchi)
  - 5’ balans pe un picior + aterizare moale, 6 repetări
- **Tehnică (30’):**
  - Pasare în mișcare cu pivot: 3×10
  - Dribling cu schimbări rapide de direcție: 3×5 runde
  - Aruncare rapidă la poartă: 3×8
- **Coordonare / Forță relativă (15’):**
  - Sărituri laterale peste jaloane: 2×12
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Scări de agilitate: 2×2 runde
- **Joc aplicativ (20’):**
  - 3v3 + pivot pe jumătate teren
  - 2 reprize × 8 min, pauză 2 min
- **Revenire (10’):** stretching + respirație + feedback

### Miercuri (Antrenament 2) – Apărare colectivă + aruncare sub presiune

- **Încălzire (15’):** dribling ușor 5’, mobilitate 5’, sărituri + aterizare 5’
- **Tehnică (30’):**
  - Aruncare în mișcare: 3×8
  - Pasare rapidă + schimbare direcție: 3×10
  - Dribling sub presiune: 2×5 runde
- **Apărare (15’):**
  - Poziție laterală + mișcare 3×10 sec
  - 2v2 blocaj și recuperare mingi: 3×5 repetări
- **Joc aplicativ (20’):**
  - 4v4 cu pivot, accent pe apărare colectivă și tranziție rapidă
  - 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10’):** stretching + respirație

### **Joi (Antrenament 3) – Forță + situații tehnico-tactice**

- **Încălzire (15')**: alergare 5', mobilitate 5', balans și sărituri 5'
- **Forță relativă (20')**:
  - Genuflexiuni: 3×12
  - Fandări: 3×10/picior
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Pod pe spate: 2×10 sec
- **Tehnică (25')**:
  - Dribling cu obstacol: 2×5 runde
  - 1v1 protejare mingi: 3×5 sec
  - Pasare + aruncare rapidă: 3×8
- **Joc aplicativ (20')**: 2v2 + pivot + finalizare rapidă
  - 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + feedback

### **Vineri (Antrenament 4) – Integrare + mini-turneu**

- **Încălzire (15')**: handball-tenis 5', mobilitate + alergare 5', drill aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: combinații pasă–pivot–aruncare 3×10, coordonare cu 2 mingi simultan 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**: 5v5 pe teren redus, 2 reprize × 10 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

## **Săptămâna 8–14 septembrie – Integrare tactică și simulare de joc**

**Obiectiv:** Consolidarea tehnicii sub presiune, situații de joc complexe (2v2, 3v3 cu pivot), finalizare rapidă, apărare colectivă și mini-turneu intern.

### **Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling + finalizare rapidă**

- **Încălzire (15')**:
  - 5' alergare ușoară cu schimbări de direcție
  - 5' mobilitate articulații (umeri, șolduri, genunchi)
  - 5' balans pe un picior + aterizare moale, 6 repetări
- **Tehnică (30')**:
  - Pasare în mișcare cu pivot: 3×10
  - Dribling cu schimbări rapide de direcție: 3×5 runde
  - Aruncare rapidă la poartă: 3×8
- **Coordonare / Forță relativă (15')**:
  - Sărituri laterale peste jaloane: 2×12
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Scări de agilitate: 2×2 runde
- **Joc aplicativ (20')**:

- 3v3 + pivot pe jumătate teren
- 2 reprize × 8 min, pauză 2 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

### **Miercuri (Antrenament 2) – Apărare colectivă + aruncare sub presiune**

- **Încălzire (15')**: dribling ușor 5', mobilitate 5', sărituri + aterizare 5'
- **Tehnică (30')**:
  - Aruncare în mișcare: 3×8
  - Pasare rapidă + schimbare direcție: 3×10
  - Dribling sub presiune: 2×5 runde
- **Apărare (15')**:
  - Poziție laterală + mișcare 3×10 sec
  - 2v2 blocaj și recuperare mingi: 3×5 repetări
- **Joc aplicativ (20')**:
  - 4v4 cu pivot, accent pe apărare colectivă și tranziție rapidă
  - 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație

### **Joi (Antrenament 3) – Forță + tehnică + situații tactice**

- **Încălzire (15')**: alergare 5', mobilitate 5', balans și sărituri 5'
- **Forță relativă (20')**:
  - Genuflexiuni: 3×12
  - Fandări: 3×10/picior
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Pod pe spate: 2×10 sec
- **Tehnică (25')**:
  - Dribling cu obstacol: 2×5 runde
  - 1v1 protejare mingi: 3×5 sec
  - Pasare + aruncare rapidă: 3×8
- **Joc aplicativ (20')**: 2v2 + pivot + finalizare rapidă
  - 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + feedback

### **Vineri (Antrenament 4) – Mini-turneu intern**

- **Încălzire (15')**: handball-tenis 5', mobilitate + alergare 5', drill aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: combinații pasă-pivot-aruncare 3×10, coordonare cu 2 mingi simultan 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**:
  - Mini-turneu 5v5 pe teren redus
  - 3 meciuri × 10 min, pauză 3 min între meciuri
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

### **Săptămâna 15–21 septembrie – Consolidare joc + presiune**

**Obiectiv:** Integrarea completă a tehnicii în situații de joc, creșterea intensității, apărare colectivă, finalizare rapidă și reacție sub presiune.

### **Marti (Antrenament 1) – Pasare + dribling + finalizare rapidă**

- **Încălzire (15’):**
  - 5’ alergare ușoară cu schimbări de direcție
  - 5’ mobilitate articulații
  - 5’ balans pe un picior + aterizare moale, 6 repetări
- **Tehnică (30’):**
  - Pasare în mișcare cu pivot: 3×10
  - Dribling cu schimbări rapide de direcție: 3×5 runde
  - Aruncare rapidă la poartă: 3×8
- **Coordonare / Forță relativă (15’):**
  - Sărituri laterale peste jaloane: 2×12
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Scări de agilitate: 2×2 runde
- **Joc aplicativ (20’):**
  - 3v3 + pivot pe jumătate teren, accent pe decizie rapidă
  - 2 reprize × 8 min, pauză 2 min
- **Revenire (10’):** stretching + respirație + feedback

### **Miercuri (Antrenament 2) – Apărare colectivă + aruncare sub presiune**

- **Încălzire (15’):** dribling ușor 5’, mobilitate 5’, sărituri + aterizare 5’
- **Tehnică (30’):**
  - Aruncare în mișcare: 3×8
  - Pasare rapidă + schimbare direcție: 3×10
  - Dribling sub presiune: 2×5 runde
- **Apărare (15’):**
  - Poziție laterală + mișcare 3×10 sec
  - 2v2 blocaj și recuperare minge: 3×5 repetări
- **Joc aplicativ (20’):**
  - 4v4 cu pivot, accent pe apărare colectivă și tranziție rapidă
  - 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10’):** stretching + respirație

### **Joi (Antrenament 3) – Forță + situații tactice**

- **Încălzire (15’):** alergare 5’, mobilitate 5’, balans și sărituri 5’
- **Forță relativă (20’):**
  - Genuflexiuni: 3×12
  - Fandări: 3×10/picior
  - Plank frontal + lateral: 3×30 sec
  - Pod pe spate: 2×10 sec
- **Tehnică (25’):**
  - Dribling cu obstacol: 2×5 runde
  - 1v1 protejare minge: 3×5 sec

- Pasare + aruncare rapidă: 3×8
- **Joc aplicativ (20')**: 2v2 + pivot + finalizare rapidă
  - 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + feedback

#### **Vineri (Antrenament 4) – Mini-turneu + presiune**

- **Încălzire (15')**: handball-tenis 5', mobilitate + alergare 5', drill aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: combinații pasă–pivot–aruncare 3×10, coordonare cu 2 mingi simultan 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**:
  - Mini-turneu 5v5 pe teren redus
  - 3 meciuri × 10 min, pauză 3 min între meciuri
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

### **Săptămâna 22–28 septembrie – Integrare finală și simulare competițională**

**Obiectiv:** Testarea progresului tehnico-tactic, simulare completă de meci, integrarea situațiilor de joc complexe și finalizare rapidă sub presiune.

#### **Mărti (Antrenament 1) – Pasare + dribling + finalizare rapidă**

- **Încălzire (15')**: alergare 5', mobilitate 5', balans + aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: pasare în mișcare cu pivot 3×10, dribling rapid 3×5 runde, aruncare rapidă 3×8
- **Coordonare / Forță relativă (15')**: sărituri laterale 2×12, plank frontal + lateral 3×30 sec, scări agilitate 2×2
- **Joc aplicativ (20')**: 3v3 + pivot pe jumătate teren, 2 reprize × 8 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

#### **Miercuri (Antrenament 2) – Apărare colectivă + aruncare sub presiune**

- **Încălzire (15')**: dribling 5', mobilitate 5', sărituri + aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: aruncare în mișcare 3×8, pasare rapidă 3×10, dribling sub presiune 2×5
- **Apărare (15')**: poziție laterală + mișcare 3×10 sec, 2v2 blocaj și recuperare 3×5
- **Joc aplicativ (20')**: 4v4 cu pivot, accent pe apărare colectivă și tranziție rapidă, 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație

#### **Joi (Antrenament 3) – Forță + situații tactice**

- **Încălzire (15')**: alergare 5', mobilitate 5', balans și sărituri 5'
- **Forță relativă (20')**: genuflexiuni 3×12, fandări 3×10/picior, plank frontal + lateral 3×30 sec, pod pe spate 2×10 sec

- **Tehnică (25')**: dribling cu obstacol 2×5, 1v1 protejare 3×5 sec, pasare + aruncare rapidă 3×8
- **Joc aplicativ (20')**: 2v2 + pivot + finalizare rapidă, 2 reprize × 7 min
- **Revenire (10')**: stretching + feedback

#### Vineri (Antrenament 4) – Mini-turneu final

- **Încălzire (15')**: handball-tenis 5', mobilitate + alergare 5', drill aterizare 5'
- **Tehnică (30')**: combinații pasă–pivot–aruncare 3×10, coordonare cu 2 mingi simultan 3×5 min
- **Joc aplicativ (25')**: mini-turneu 5v5 pe teren redus, 3 meciuri × 10 min, pauză 3 min
- **Revenire (10')**: stretching + respirație + feedback

#### Elemente permanente (zilnic integrate)

- **Încălzire** → obligatoriu pentru prevenirea accidentărilor.
- **Varietate** → jocuri diverse, situații noi pentru motivație.
- **Progres treptat** → creștere ușoară a intensității, fără suprasolicitare.
- **Feedback** → individual și colectiv, accent pe proces, nu pe rezultat.

Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: VĂSII NICOLAE

# H.C. DUNAREA BRAILA

## 2024-2025

### Raport de activitate



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: IONASCU COSTEL

TRIMESTRUL III  
IULIE – SEPTEMBRIE 2025

Plan de pregatire:

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

## Săptămâna 4

### Antrenament 1: Introducere în pase rapide și apărare de bază

**Obiectiv:** Îmbunătățirea controlului mingii, învățarea paselor rapide și familiarizarea cu apărarea om la om.

#### 1. Încălzire (15 min)

- **Alergare ușoară cu mingea (5 min):**  
Fetele aleargă cu mingea în mână, schimbând direcția la fluier și oprind mingea între picioare. (3 seturi x 1 min)
  - **Stretching activ și joc de mobilitate (5 min):**  
Rotiri de brațe, genuflexiuni, sărituri pe loc și mers pe vârfuri. (2 seturi x 10 repetiții)
  - **Joc: "Mingea și locul magic" (5 min):**  
Fetele pasează între ele și, după fiecare pasă, aleargă într-un cerc colorat sau marcat pe podea (pentru a introduce ideea de schimbare de poziție).
- 

#### 2. Pase rapide și mișcare (30 min)

- **Pase în perechi în timp ce se deplasează (10 min):**  
Fiecare pereche pasează mingea în mers sau alergare ușoară pe o distanță scurtă (pase la piept). (5 seturi x 1 min)
  - **Joc: „Ține mingea în joc” (10 min):**  
Grupuri de 4 fete pasează între ele fără să piardă mingea, cu o fetiță care încearcă să o intercepteze. Schimbă rolurile la fiecare minut.
  - **Pase în jurul conurilor (10 min):**  
Fetele stau în cerc în jurul unui con, pasează rapid și, după pasă, se deplasează în sensul acelor de ceasornic.
- 

#### 3. Apărare om la om simplificată (20 min)

- **Joc: „Umbra mea” (10 min):**  
Fetele lucrează în perechi – una merge încet sau aleargă, cealaltă trebuie să o urmeze de aproape ca o „umbră”, fără să o atingă.
  - **Exercițiu: „Stai între minge și poartă” (10 min):**  
Fiecare fetiță trebuie să apere poarta imaginară și să nu o lase pe cealaltă să treacă cu mingea, în deplasare ușoară.
- 

#### 4. Șuturi din unghiuri ușoare (15 min)

- **Șuturi din lateral fără portar (7 min):**  
Fetele șutează de la distanțe diferite (aprox. 3-4 m), din unghiuri mici, fără opoziție.
  - **Șuturi la poartă cu portar (8 min):**  
Se introduc portari – restul fetițelor trag la poartă din diverse unghiuri. Încurajează finalizarea rapidă.
- 

#### 5. Refacere (5 min)

- **Stretching relaxant: întinderi laterale, genunchi la piept, mișcări de respirație controlată.**
- 

#### Antrenament 2: Viteză în pasă și apărare activă

**Obiectiv:** Dezvoltarea paselor rapide, învățarea apărării active și finalizarea în mișcare.

---

#### 1. Încălzire (15 min)

- **Alergare cu mingea și opriri (5 min):**  
La fluier, fetele trebuie să se oprească, să așeze mingea jos și să sară de 3 ori.
- **Stretching și coordonare (5 min):**  
Genuflexiuni cu brațele întinse, mers cu pași mari, balansări de brațe.
- **Joc: „Lanțul de pase” (5 min):**  
Fetele stau în linie, pasează rapid și apoi aleargă la coada liniei.

---

## 2. Exerciții de pase (30 min)

- **Pase rapide în mișcare (10 min):**  
În perechi, fetele pasează în alergare spre conuri opuse. După pasă, schimbă direcția.
- **Joc: „Apără pasa!” (10 min):**  
Două fete pasează, a treia încearcă să intercepteze. Se rotește la fiecare minut.
- **Pase în cerc + schimb de locuri (10 min):**  
Fetele pasează în cerc, după pasă aleargă în centrul cercului și revin pe alt loc.

---

## 3. Apărare om la om activă (25 min)

- **Joc: „Prinde-mă dacă poți!” (10 min):**  
Fetițele lucrează în perechi, una cu mingea, cealaltă o urmărește fără să o atingă, dar rămânând între ea și poartă.
- **Apărare și schimb rapid (15 min):**  
În perechi, după 10 secunde de apărare, se face schimb de roluri. Poți cronometra și încuraja viteza de reacție.

---

## 4. Șuturi din unghiuri (20 min)

- **Șuturi rapide după pasă (10 min):**  
Pase între două fete, apoi șut imediat din lateral.
- **Șuturi din unghi cu portar (10 min):**  
Încurajează încrederea și precizia – fiecare fetiță are 3 șuturi din unghi.

---

## 5. Refacere (5 min)

- **Stretching ușor, balansări de picioare și exerciții de respirație (inspirație adâncă pe nas, expirație lentă pe gură).**

### **Antrenament 3: Integrare – apărare, pase și finalizare**

**Obiectiv:** Consolidarea noțiunilor de apărare om la om, pase rapide și șuturi eficiente din unghiuri dificile.

---

#### **1. Încălzire (15 min)**

- **Alergare cu schimbare de direcție (5 min):**  
La fluier, se face schimb de direcție + oprire cu mingea între picioare.
  - **Stretching și mobilitate (5 min):**  
Rotiri de trunchi, pași laterali cu întinderi de brațe, sărituri pe un picior.
  - **Joc: „Schimbă locul după pasă” (5 min):**  
Fetele pasează și aleargă rapid spre un alt con (loc) colorat.
- 

#### **2. Pase rapide cu mișcare (30 min)**

- **Pase în triunghi (10 min):**  
Fetele formează triunghiuri și pasează în sensul acelor de ceasornic. După pasă, fiecare schimbă poziția cu altă fată.
  - **Pase cu presiune (10 min):**  
O fată pasează în pereche în timp ce o alta încearcă să intercepteze.
  - **Joc de pase și alergare (10 min):**  
Pase rapide în cerc, după fiecare pasă fetița aleargă până la un semn și revine.
- 

#### **3. Apărare om la om (25 min)**

- **Apărare în perechi (10 min):**  
Un copil încearcă să treacă de celălalt cu mingea. Apărătorul trebuie să blocheze, fără contact.
- **Joc: „Apără poarta!” (15 min):**  
Fetițele formează echipe – o echipă apără o poartă improvizată și cealaltă atacă. Rolurile se schimbă rapid.

---

#### 4. Șuturi din unghiuri dificile (20 min)

- Șuturi din mișcare (10 min):

Fetele primesc pasă în alergare și trag din lateral.

- Șuturi cu opoziție ușoară (10 min):

Un apărător stă în fața tirului, fără să atace. Jucătoarea trebuie să găsească unghiul și să finalizeze.

---

#### 5. Refacere (5 min)

- Stretching ghidat și respirație lentă, calmantă.

#### Săptămâna 5

Antrenament 1: Tactică ofensivă de bază și tranziții rapide

Obiectiv: Învățarea jocului ofensiv în echipă și dezvoltarea reflexului de tranziție rapidă în atac.

---

##### 1. Încălzire (15 min)

- Mobilitate dinamică (5 min)

► Genuflexiuni cu brațele ridicate, rotiri de brațe și de trunchi, pași laterali și sărituri ușoare.

- Joc: „Cine pasează mai repede?” (10 min)

► Fetele se împart în echipe de câte 3 și încearcă să facă cât mai multe pase într-un spațiu restrâns. Se punctează doar dacă pasele sunt controlate. Jocul crește viteza de reacție și colaborarea.

---

##### 2. Partea principală (50 min)

- Exercițiu de tranziție atac-defensiv (15 min)

► 5 vs 3: echipa de 3 recuperează mingea, cele 5 fete trebuie să revină rapid în apărare.

Accent pe retragerea rapidă și pasă spre jucătoarea liberă.

- Joc tactic simplificat (4 vs 4 cu reguli ușoare) (15 min)

► Se joacă într-o zonă restrânsă. La fiecare pasă reușită și rapidă urmată de o finalizare, echipa primește punct. Scop: încurajarea deciziilor rapide și găsirea spațiilor.

- **Sprinturi ușoare + opriri cu mingea (10 min)**
    - ▶ Fetele aleargă 10-15 m cu mingea, se opresc brusc la semnal și driblează sau pasează înapoi. Se dezvoltă controlul în viteză.
- 

### 3. Revenire (10 min)

- **Stretching ghidat (5 min)**
    - ▶ Întinderi blânde pentru coapse, gambe, umeri și gât.
  - **Exerciții de respirație (5 min)**
    - ▶ Inspiră adânc pe nas, ține 3 secunde, expiră pe gură – de 5 ori.
- 

### ● **Antrenament 2: Apărare și tranziție rapidă în atac**

**Obiectiv: Formarea reflexului defensiv și declanșarea contraatacului rapid.**

---

#### 1. Încălzire (15 min)

- **Mobilitate și activare (5 min)**
    - ▶ Pași pe vârfuri, genunchi la piept, rotiri de trunchi și mers ghemuit.
  - **Joc: „Apără conul!” (10 min)**
    - ▶ Se lucrează în perechi – una încearcă să atingă un con, cealaltă apără fără contact. Învățare prin joc a apărării poziționale.
- 

#### 2. Partea principală (50 min)

- **Tranziție rapidă apărare-atac (15 min)**
    - ▶ 4 vs 4: după recuperare, echipa apărătoare trebuie să finalizeze în maxim 5 secunde. Accent pe decizii rapide.
  - **Exercițiu: „Urmărește și blochează” (15 min)**
    - ▶ Se lucrează în perechi. O jucătoare driblează în zig-zag, alta trebuie să stea între ea și un marcaj (poartă mică). Apărare laterală.
  - **Sprinturi și schimbări de direcție cu mingea (10 min)**
    - ▶ Fiecare fată aleargă 10 m, schimbă direcția brusc și driblează mingea spre alt con. Antrenament de agilitate și control.
- 

#### 3. Revenire (10 min)

- **Stretching activ (5 min)**
    - ▶ Întinderi pentru gambe, coapse, spate și umeri.
  - **Respirație și joc relaxant (5 min)**
    - ▶ Fetele pasează lejer în cerc și spun un cuvânt frumos despre echipă (cooperare + calmare).
- 

### **Antrenament 3: Decizie sub presiune și rezistență**

**Obiectiv:** Dezvoltarea rezistenței mentale și fizice în situații de presiune.

---

#### **1. Încălzire (15 min)**

- **Mobilitate dinamică + alergări ușoare (5 min)**
    - ▶ Alergare pe marginea terenului cu ridicări de genunchi, balansări de brațe, pași laterali.
  - **Joc: „Fuga cu mingea” (10 min)**
    - ▶ Fetele trebuie să ajungă la un punct dat driblând mingea, dar să se ferească de „paznicile” care încearcă să le atingă ușor pe umăr.
- 

#### **2. Partea principală (50 min)**

- **Atac în superioritate (4 vs 3) (15 min)**
    - ▶ Echipa cu 4 fete trebuie să creeze spații, pase rapide și să finalizeze. Se încurajează creativitatea și decizia rapidă.
  - **Tranziție apărare – contraatac cu obstacol (15 min)**
    - ▶ După recuperarea mingii, fetele trebuie să treacă printre jaloane înainte să finalizeze la poartă.
  - **Exercițiu de rezistență: alergare și pasă (10 min)**
    - ▶ 3 fete aleargă în linie și își pasează mingea între ele la fiecare 3 metri. Se pune accent pe menținerea energiei și coordonarea în efort.
- 

#### **3. Revenire (10 min)**

- **Stretching ghidat (5 min)**
  - ▶ Întinderi ușoare, joc de relaxare: „mingea moale” (pasează mingea în cerc cât mai încet).
- **Respirație și închidere (5 min)**
  - ▶ Exerciții simple de respirație + apreciere: fiecare fată spune un lucru care i-a plăcut la

antrenament.

## AUGUST 2025

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
				1 Antrenament la sala	2	3
4	5 Antrenament la sala	6	7 Antrenament la sala	8 Antrenament la sala	9	10
11	12 Antrenament la sala	13	14 Antrenament la sala	15 Antrenament la sala	16	17
18	19 Antrenament la sala	20	21 Antrenament la sala	22 Antrenament la sala	23	24 Plecare in tabara Gura Humorului

25	26	27	28	29	30	31
	Antrenament la sala		Antrenament la sala		Sosire din tabara Gura Humorului	

## Săptămâna 1

### Antrenament 1: Intensitate și reacție în situații de joc

**Obiectiv:** Îmbunătățirea reacției rapide și a capacității de finalizare în regim de competiție.

#### • Încălzire (15 min):

- Alergare cu variații de ritm și direcție (5 min)
- Mobilitate activă și coordonare: rotiri, fandări, sărituri laterale (5 min)
- Joc: „Semnalul misterios” (5 min)
  - ▶ Fetele aleargă în cerc. La semnalul antrenorului (vizual sau auditiv), trebuie să se așeze, să sară sau să schimbe sensul. Ajută la reactivitate și atenție.

#### • Tehnică individuală (40 min):

- ♦ Pase sub presiune cu adversar în spate (10 min)
  - ▶ Două fete fac pase, a treia încearcă să le încurce. Schimb de roluri.
- ♦ Dribling + oprire + schimb de direcție + finalizare (15 min)
  - ▶ Conuri/jaloane în linie, oprire bruscă la comandă, apoi sprint spre poartă și aruncare.
- ♦ 1 vs. 1 + șut rapid (15 min)
  - ▶ Fetele joacă în perechi, trebuie să se strecoare rapid și să finalizeze din mișcare.

#### • Joc tactic (30 min):

- ♦ 3 vs. 3 cu cronometru (15 min)
  - ▶ Atacul trebuie să finalizeze în maximum 10 secunde. Se punctează și viteza execuției.
- ♦ Tranziție apărare–atac cu schimb de roluri (15 min)
  - ▶ După fiecare atac, jucătoarele trec automat în apărare, simulând fazele reale din joc.

#### • Refacere (5 min):

- Stretching static (coapse, gambe, umeri, spate)
  - Exerciții de respirație: 3 secunde inspir – 4 secunde expir
- 

## Săptămâna 2

### Antrenament 1: Automatizări și finalizare rapidă

Obiectiv: Perfecționarea acțiunilor rapide de atac, decizie și finalizare în regim de competiție.

#### • Încălzire (15 min)

- Alergare cu variații de viteză și opriri (5 min)
  - Mobilitate dinamică + coordonare (5 min): rotiri, fandări, exerciții în zig-zag
  - Joc: „Reacție și finalizare” (5 min): Fetele așteaptă la linie. La semnal, sprint spre poartă și aruncare din alergare.
- 

#### • Tehnică individuală (40 min)

- ◆ Exercițiu de finalizare după pasă în alergare (15 min): Pasă – alergare – aruncare. Se lucrează și cu pasă din săritură.
  - ◆ 2 vs. 1 cu schimb rapid de roluri (15 min): După finalizare, fetele revin rapid și preiau poziția de apărare.
  - ◆ Exercițiu de viteză cu minge + finalizare (10 min): Dribling rapid pe distanță scurtă și șut la poartă.
- 

#### • Joc tactic (30 min)

- ◆ 3 vs. 3 cu atac cronometrat (15 min): Se cere finalizare în max. 8 secunde – dezvoltă reacția sub presiune.
  - ◆ Contraatac rapid după recuperare (15 min): Echipele alternează apărarea și contraatacul. Se punctează viteza execuției și decizia corectă.
- 

#### • Refacere (5 min)

- Stretching ghidat pentru membre și trunchi
  - Respirație lentă și scuturarea brațelor/picioarelor
- 

### Antrenament 2: Anticipare, coordonare și joc de echipă

**Obiectiv:** Îmbunătățirea cooperării între jucătoare și a anticipării acțiunilor adversarului.

• **Încălzire (15 min)**

- Alergare în grup cu schimbări de direcție (5 min)
  - Exerciții de echilibru și activare (5 min)
  - Joc: „Pasă și fugi” (5 min): Pasă + alergare în altă zonă, încurajând dinamismul.
- 

• **Tehnică individuală (40 min)**

- ◆ Pase cu schimb rapid de poziții (10 min): Se formează triunghiuri și se schimbă direcția de pasă constant.
  - ◆ Exercițiu 2 vs. 1 în viteză (15 min): Se lucrează cu pasă scurtă, urmată de decizie de finalizare sau trecere.
  - ◆ Apărare 1 vs. 1 și marcaj activ (15 min): Se încurajează poziționarea corectă și anticiparea paselor.
- 

• **Joc tactic (30 min)**

- ◆ Meci 3 vs. 3 cu roluri rotative (15 min): Fetele schimbă pozițiile între ele la fiecare atac – pivot, extremă, coordonator.
  - ◆ Recuperare și reluare rapidă a jocului (15 min): După fiecare interceptare, echipa trebuie să paseze de 2 ori și apoi să finalizeze.
- 

• **Refacere (5 min)**

- Stretching static (accent pe gambe și umeri)
  - Respirație lentă cu inspirație pe nas / expirație prelungită pe gură
- 

● **Antrenament 3: Apărare eficientă și controlul tranziției**

**Obiectiv:** Creșterea siguranței în apărare și a eficienței tranziției către atac.

• **Încălzire (15 min)**

- Alergare cu opriri și schimbări bruște de direcție (5 min)
  - Mobilitate + exerciții laterale (5 min)
  - Joc: „Întoarce-te și blochează” (5 min): La semnal, jucătoarea se întoarce și trebuie să oprească o pasă sau o pătrundere.
-

• **Tehnică individuală (40 min)**

- ◆ **Exercițiu de interceptie pe pasă laterală (10 min):** Fetele exersează blocarea unghiului de pasă și reacția la intenția adversarului.
  - ◆ **Apărare om la om cu marcaj agresiv (15 min):** Poziționare laterală + învățarea „citirii” jucătoarei cu mingea.
  - ◆ **Recuperare și declanșare de atac (15 min):** După recuperare, pasă rapidă în adâncime și finalizare din contraatac.
- 

• **Joc tactic (30 min)**

- ◆ **3 vs. 3 cu accent pe apărare (15 min):** Se punctează recuperările și blocajele. Apărarea activă e premiată mai mult decât finalizarea.
  - ◆ **Tranziție apărare–atac cu 6 secunde de acțiune (15 min):** După oprirea adversarului, echipa trebuie să înscrie într-un timp limitat.
- 

• **Refacere (5 min)**

- Exerciții de relaxare ghidate de antrenor
- Stretching final + discuție scurtă de feedback (Ce le-a ieșit? Ce pot îmbunătăți?)

## **Săptămăna 3**

### **Antrenament 1: Automatizări în atac și circulația mingii**

**Obiectiv:** Creșterea fluenței în jocul de atac, învățarea deciziilor rapide și finalizarea corectă.

• **Încălzire (15 min)**

- **Alergare cu schimbări de direcție + opriri scurte (5 min)**
  - **Mobilitate + activare (5 min):** cercuri cu brațele, fandări, mobilitate gleznă/genunchi
  - **Joc: „Reacție și pasă” (5 min):** La semnal, fetele trebuie să se miște spre un spațiu liber și să primească pasă.
- 

• **Tehnică individuală (40 min)**

- ◆ **Exercițiu „pasă–fugi–pivotează” (15 min):** Se lucrează pasă din mișcare + schimb de loc + pivotare scurtă → aruncare la poartă.
- ◆ **2 vs. 1 + decizie finală (15 min):** Se exersează pasă rapidă spre coechipierul liber sau finalizare personală în funcție de spațiu.

◆ **Circuit cu dribling, pasă și șut (10 min):** Se creează traseu tehnic care combină abilități sub presiune de timp.

---

• **Joc tactic (30 min)**

◆ **Meci 3 vs. 3 – Pasă obligatorie tuturor înainte de finalizare (15 min)** – stimulează cooperarea și luarea deciziilor.

◆ **Situații speciale de joc: mingea e „pierdută”, recuperare și atac în 5 secunde (15 min)** – antrenament pentru reacție și contraatac.

---

• **Refacere (5 min)**

- Stretching ghidat + respirație controlată
  - Mic joc de relaxare cu mingea (ex: pase fără greșeală în cerc)
- 

## ● **Antrenament 2: Strategie colectivă și contraatac rapid**

**Obiectiv:** Perfecționarea tranziției rapide și consolidarea strategiilor colective de atac.

• **Încălzire (15 min)**

- Alergare progresivă cu sprinturi scurte (5 min)
  - Coordonare + mobilitate (5 min): sărituri, exerciții pe vârfuri, direcții opuse
  - Joc: „Mută-te și marchează” (5 min): Se creează o rețea de pase și, la semnal, jucătoarea sprint spre poartă.
- 

• **Tehnică individuală (40 min)**

- ◆ **Contraatac 2 vs. 1 cu tranziție rapidă (15 min):** După fiecare fază, se schimbă imediat rolurile apărare-atac.
  - ◆ **Exercițiu de pasă după alergare laterală (10 min):** Pasă după deplasare diagonală pentru a învăța crearea spațiului.
  - ◆ **Mișcare fără minge și alegerea momentului pentru pasă (15 min):** Fetele învață „să vadă jocul” – unde e coechipiera liberă.
- 

• **Joc tactic (30 min)**

◆ **Meci 3 vs. 3 – Contraatacul e dublu punctat (15 min):** Se pune accent pe inițierea rapidă a acțiunii după recuperare.

- ◆ **Exercițiu „Atac fulger” (15 min):** După fluier, echipa are 7 secunde pentru a pasa și a finaliza.
- 

- **Refacere (5 min)**

- Relaxare, întindere trunchi + umeri
  - Joc scurt cu mingea pe perechi (ex: pasă în spate cu prindere rapidă)
- 

- **Antrenament 3: Defensivă activă și simulări de joc real**

**Obiectiv:** Îmbunătățirea poziționării în apărare, reacției la minge și a eficienței în tranziție apărare–atac.

- **Încălzire (15 min)**

- Alergare cu sprinturi pe semnal (5 min)
  - Mobilitate laterală și coordonare defensivă (5 min): mers lateral, genunchi sus, schimb de sens
  - Joc: „Ferește pasa” (5 min): O jucătoare trebuie să blocheze pasarea mingii între două coechipiere.
- 

- **Tehnică individuală (40 min)**

- ◆ **Poziționare în fața adversarului (10 min):** Se lucrează pe marcajul lateral și apropierea fără contact excesiv.
  - ◆ **Exercițiu de interceptie (15 min):** Jucătoarele încearcă să „citească” direcția paselor și să intervină la timp.
  - ◆ **Tranziție apărare–atac în valuri (15 min):** După o interceptie, se pasează în mișcare și se finalizează în echipă.
- 

- **Joc tactic (30 min)**

- ◆ **3 vs. 3 cu accent pe apărare compactă (15 min):** Fetele trebuie să limiteze spațiile și să închidă direcțiile de pasă.
  - ◆ **Mini-meci cu „roluri surpriză” (15 min):** Antrenorul schimbă brusc rolurile din atac în apărare – simulare realistă de joc.
- 

- **Refacere (5 min)**

- Stretching pe grupe musculare majore
- Respirație + cerc de feedback: „Ce mi-a plăcut azi la antrenament?”

## Săptămăna 4

### Antrenament 1: Atac eficient și finalizare sub presiune

Obiectiv: Îmbunătățirea capacității de finalizare în condiții de timp limitat și presiune din partea adversarului.

#### • Încălzire (15 min)

- Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție (5 min)
  - Activare: fandări, genunchi sus, rotații umeri + trunchi (5 min)
  - Joc: „Alergă și finalizează” (5 min): Fiecare jucătoare primește mingea după o deplasare și trebuie să finalizeze într-un timp scurt.
- 

#### • Tehnică individuală (40 min)

- ◆ Circuit de finalizare (15 min): Dribling printre jaloane → pasă către coleg → recepție și șut în 3 secunde.
  - ◆ Pasă + deplasare + aruncare (15 min): Exercițiu 2 vs. 0: pasă și atac din mișcare cu finalizare imediată.
  - ◆ Exercițiu 1 vs. 1 cu limită de timp (10 min): Jucătoarele trebuie să treacă de adversar și să finalizeze în max. 5 secunde.
- 

#### • Joc tactic (30 min)

- ◆ Joc 3 vs. 3 – Timp de finalizare 6 sec. (15 min): Echipa în atac are doar 6 secunde să înscrie de la recuperare.
  - ◆ Exercițiu „Alege atacul” (15 min): Fiecare atac începe diferit: contraatac, pasă lungă, superioritate. Se exersează luarea deciziei rapide.
- 

#### • Refacere (5 min)

- Stretching static și respirație ghidată
- 

### ● Antrenament 2: Comunicare în apărare și cooperare în joc

Obiectiv: Dezvoltarea spiritului de echipă în apărare și sincronizarea acțiunilor în apărare și atac.

• **Încălzire (15 min)**

- Alergare cu schimbări de viteză + întoarceri rapide (5 min)
  - Exerciții de mobilitate articulară și coordonare (5 min)
  - Joc: „Pasă și apără” (5 min): O jucătoare pasează, apoi se repliază în apărare.
- 

• **Tehnică individuală (40 min)**

- ◆ Apărare laterală în perechi (10 min): Marcaj lateral fără contact, menținerea distanței optime.
  - ◆ Exercițiu de comunicare defensivă (15 min): 2 vs. 2 – fetele trebuie să își strige marcajul și să schimbe rapid dacă e nevoie.
  - ◆ Tranziție apărare–atac în echipă (15 min): După o recuperare, se pasează rapid și se finalizează în formație.
- 

• **Joc tactic (30 min)**

- ◆ Meci 4 vs. 4 – Apărare colectivă + contraatac (15 min): Echipa trebuie să blocheze împreună apoi contraatacă.
  - ◆ Joc cu puncte bonus pentru cooperare (15 min): Se acordă puncte pentru: pasă în echipă, comunicare, finalizare colectivă.
- 

• **Refacere (5 min)**

- Stretching static + „rotire relaxantă a trunchiului” + respirație profundă
- 

● **Antrenament 3: Simulare de meci și automatizări tactice**

Obiectiv: Adaptare la condiții reale de meci și integrarea tacticii de joc cu ritmul competițional.

• **Încălzire (15 min)**

- Alergare cu schimbare de direcție și opriri pe semnal (5 min)
  - Coordonare în perechi: pași laterali sincron + pasă (5 min)
  - Joc: „Start de meci” (5 min): Repetiții rapide de „aruncare de începere” + așezare în teren.
- 

• **Tehnică individuală (40 min)**

- ◆ Circuit combinat: pasă, deplasare, șut (15 min): Se lucrează fluiditatea jocului și sincronizarea.
- ◆ Situații de atac cu superioritate numerică (10 min): Exerciții 3 vs. 2 cu pasă rapidă și finalizare.

◆ **Antrenament de reacție la schimb de fază (15 min):** După pierderea mingii → echipa se repliază, apoi revine în atac după o recuperare.

---

• **Joc tactic (30 min)**

- ◆ **Meci cu cronometru (15 min):** Meci 4 vs. 4 cu limită de timp pentru fiecare atac (max. 10 sec).
  - ◆ **Simulare competițională (15 min):** Se joacă un mini-meci complet (2 reprize de 5 minute) cu arbitru și reguli reale.
- 

• **Refacere (5 min)**

- **Stretching pe sol + feedback verbal:** „Ce ai făcut bine azi?” / „Ce mai ai de îmbunătățit?”

**Saptamana 5.**

În saptamana 5 , in perioada 24 08 – 30 08 2025 am mers in tabara cu grupa de 21 de fete la Gura Humorului. Printre activitatile recreative pe care le-am efectuat ( vizita la manastiri, activitate la piscina, drumetie pe munte) , am efectuat doua antrenamente la sala sporturilor din Gura Humorului.

**Antrenament 1: Ritm de joc și reacție rapidă în condiții de meci**

**Obiectiv:** Creșterea vitezei de reacție și a capacității de a lua decizii rapide în fazele de joc.

---

**1. Încălzire (15 min)**

- **Alergare cu ritm variabil + schimbări de direcție (5 min)**
  - **Stretching activ (rotiri, genuflexiuni, fandări laterale) (5 min)**
  - **Joc: „Ștafeta cu mingea” (5 min)**
    - ▶ **Echipe de 3 fete. Driblează până la un con, îl ocolesc și pasează înapoi. Accent pe viteză și precizie.**
- 

**2. Tehnică individuală (40 min)**

- **Pase rapide cu reacție la semnal (15 min)**
  - ▶ **La fluier sau semnal vizual, jucătoarele schimbă rapid direcția și pasează către altă colegă.**
- **Dribling prin obstacole și finalizare rapidă (10 min)**
  - ▶ **Traseu cu jaloane, urmat de un șut rapid la poartă.**
- **Exercițiu 2 vs. 1 + finalizare (15 min)**
  - ▶ **Două jucătoare în atac, una în apărare. Se lucrează la colaborarea în superioritate.**

---

### 3. Joc tactic (30 min)

- **Joc 3 vs. 3 cu timp limitat pentru finalizare (15 min)**
    - ▶ După recuperare, echipa are 10 secunde pentru a finaliza. Se încurajează viteză + decizie.
  - **Exercițiu de tranziție rapidă: apărare → atac (15 min)**
    - ▶ După o oprire defensivă, mingea este trimisă imediat în față pentru contraatac.
- 

### 4. Refacere (5 min)

- **Stretching static (coapse, umeri, spate)**
  - **Respirație profundă și calmare (inspira pe nas – 3 sec, expira pe gură – 4 sec)**
- 

### **Antrenament 2: Coordonare, comunicare și luarea deciziei**

**Obiectiv:** Îmbunătățirea coordonării în echipă și a capacității de a lua decizii rapide în situații de joc real.

---

#### 1. Încălzire (15 min)

- **Alergare în linie cu comenzi (5 min)**
    - ▶ La semnal, jucătoarele schimbă direcția sau mingea.
  - **Mobilitate activă + exerciții de echilibru (5 min)**
  - **Joc: „Pasă și fugi” (5 min)**
    - ▶ După fiecare pasă, jucătoarea aleargă într-un nou punct marcat cu con. Se pune accent pe mișcare constantă și atenție.
- 

#### 2. Tehnică individuală (40 min)

- **Pase în triunghi cu schimb de locuri (10 min)**
  - ▶ Fetele stau în triunghi și fac pase în timp ce se rotesc în sensul acelor de ceasornic.
- **Dribling cu reacție la comandă (10 min)**
  - ▶ La semnal, schimbă mâna de dribling sau direcția.
- **Pivotare și finalizare rapidă (10 min)**
  - ▶ Primesc mingea, se rotesc rapid spre poartă și finalizează.
- **Mini-situații 1 vs. 1 + luare de decizie (10 min)**
  - ▶ Atacanta trebuie să decidă când și cum să finalizeze.

---

### 3. Joc tactic (30 min)

- 3 vs. 3 cu reguli tactice (15 min)

- ▶ Se poate finaliza doar după minim 2 pase; antrenorul modifică regulile pentru a provoca luarea deciziilor.

- Joc de recuperare + atac rapid (15 min)

- ▶ Echipa în apărare recuperează și are doar câteva secunde să înscrie.

---

### 4. Refacere (5 min)

- Joc relaxant cu mingea (aruncări lente în cerc)

- Stretching ghidat + respirație

---

## SEPTEMBRIE 2025

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
1	2 Antrenament la sala	3	4 Turneu babyhandbal Ianca 2025	5 Turneu minihandbal Ianca 2025	6	7
8	9 Antrenament la sala	10	11 Antrenament la sala	12 Antrenament la sala	13	14
15 Antrenament la sala	16	17	18 Antrenament la sala	19 Antrenament la sala	20	21
22 Antrenament	23	24	25 Antrenament la sala	26 Antrenament	27	28

la sala				la sala		
29 Antrenament la sala	30					

## Săptămâna 1

### Antrenament 1: Viteză și reacție rapidă

#### • Încălzire (15 min):

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

#### • Exerciții de viteză și rezistență (20 min):

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

#### • Situații tactice (30 min):

- ◆ **Contraatac rapid:** După o recuperare rapidă a mingii, echipa trebuie să finalizeze un atac în cel mult 5 secunde. Antrenorul poate adăuga situații unde doar jucătorii dintr-o anumită zonă pot participa la atac.
- ◆ **Defensivă agresivă:** Jucătorii trebuie să aplice presing pe adversar pentru a recupera mingea. Se pune accent pe utilizarea poziționării corecte și anticiparea mișcărilor adversarilor.

#### • Meci 5 vs 5 (20 min):

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

#### • Refacere (5 min):

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

---

**Pe data de 4 și 5 septembrie 2025, s-a organizat la Ianca, cu ocazia aniversării „Zilelor Orașului Ianca”, turneul de babyhandbal și minihandbal.**

**Organizatori au fost Primaria orașului Ianca și clubul HC Dunarea Braila. Au participat echipele din cadrul Proiectului Dunarea Junior, și anume: UAT TUFESTI, UAT MAXINENI, UAT INSURATEI, UAT IANCA, UAT JIRLAU și HC DUNAREA BRAILA**

**Participarea copiilor a fost numeroasă și entuziastă, aceștia demonstrând energie și implicare pe tot parcursul competiției.**

**La eveniment au fost prezente oficialități din cadrul clubului Dunărea Brăila, primarul orașului Ianca, numeroși părinți și susținători. Competiția s-a bucurat de un real succes, copiii exprimându-și bucuria și dorința de a participa și pe viitor la astfel de activități sportive.**

**Evenimentul a fost caracterizat de jocuri dinamice, în care fiecare echipă a întâlnit celelalte într-un format tip „fiecare cu fiecare”.**

**La Babyhandbal echipa Uat Măxineni a obținut locul 2**

**La Minihandbal echipa Uat Măxineni a obținut locul 5**

## **Săptămâna 2**

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

• Încălzire (15 min):

◦ Alergare ușoară și exerciții de schimbare rapidă a direcției (sprinturi scurte).

- **Stretching activ:** mobilizare articulațiilor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.
- **Joc de încălzire:** „Pasăm și mutăm” – jucătorii pasează mingea rapid și se deplasează pentru a ocupa o nouă poziție pe teren.

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

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

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

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):** ♦

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

**Antrenament 2: Pasare rapidă și mișcare în grupuri mici**

• **Încălzire (15 min):**

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

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

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

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

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ **Stretching ușor și relaxare pentru recuperare.**

---

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

• **Încălzire (15 min):**

◦ **Alergare ușoară cu sprinturi scurte și opriri bruste.**

◦ **Stretching activ:** mișcări circulare ale brațelor, flexiuni și extensii ale picioarelor.

◦ **Joc de încălzire:** „Schimbare rapidă de direcție” – jucătorii trebuie să paseze rapid și să schimbe direcția pentru a eluda apărarea.

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

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

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

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare.

### Săptămâna 3

#### Antrenament 1: Dribling rapid și șuturi din mișcare

- Încălzire (15 min):

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

- Tehnică individuală (40 min): ◆

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

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

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

- Joc tactic (30 min):

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

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

- Refacere (5 min):

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

---

#### Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

- Încălzire (15 min):

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

- **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Rotiri ale gleznelor, genunchilor, mișcări de flexibilitate pentru brațe și trunchi.
- **Joc de încălzire – „Dribling rapid”:** Jucătorii formează două linii și pasează mingea rapid între ei, dar trebuie să dribleze rapid în timp ce se deplasează.
- **Tehnică individuală (40 min):**
  - ◆ **Dribling sub presiune (trecerea de un adversar):** Jucătorii sunt împărțiți în perechi. Unul joacă rolul apărătorului, iar celălalt driblează. Apărătorul trebuie să încerce să împiedice driblingul sau să blocheze drumul fără a comite faulturi.
  - ◆ **Șuturi din diverse unghiuri:** Jucătorii primesc pase din diferite colțuri ale terenului și trebuie să finalizeze cu șuturi la poartă. Exercițiul pune accent pe tehnica șutului și pe ajustarea unghiurilor de finalizare.
  - ◆ **Dribling și șut în mișcare:** Jucătorii driblează mingea pe o distanță scurtă, apoi execută un șut rapid, punând accent pe forță și precizie.
- **Joc tactic (30 min):**
  - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – Dribling sub presiune:** În mini-meci, fiecare echipă trebuie să apere și să atace, dar punctele sunt acordate doar dacă un jucător reușește un dribling corect sub presiune.
  - ◆ **Exercițiu de recuperare rapidă și șut:** După fiecare recuperare a mingii, echipa trebuie să finalizeze rapid cu un șut la poartă, punând accent pe rapiditatea reacției și pe deciziile rapide.
- **Refacere (5 min):**
  - ◆ **Stretching și respirație adâncă:** Stretching ușor pentru relaxarea mușchilor și exerciții de respirație profundă.

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

- **Încălzire (15 min):**
  - **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii fac un jogging ușor, urmat de sprinturi scurte și schimbări rapide de direcție.
  - **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Mișcări de rotație a gleznelor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.
  - **Joc de încălzire – „Mingea pe traseu”:** Jucătorii formează echipe mici și trebuie să parcurgă un traseu cu mingea, driblând și evitând obstacolele.
- **Tehnică individuală (40 min):**
  - ◆ **Dribling rapid cu schimbare de direcție:** Jucătorii trebuie să dribleze rapid și să efectueze

schimbări de direcție de fiecare dată când este semnalizat. Scopul este de a crește agilitatea și de a îmbunătăți controlul mingii.

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

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

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

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

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

- **Refacere (5 min):**

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

## Săptămâna 4

**Antrenament 1: Ritm de joc și reacție rapidă în condiții de meci**

**Obiectiv:** Creșterea vitezei de reacție și a capacității de a lua decizii rapide în fazele de joc.

---

### 1. Încălzire (15 min)

- Alergare cu ritm variabil + schimbări de direcție (5 min)
- Stretching activ (rotiri, genuflexiuni, fandări laterale) (5 min)
- Joc: „Ștafeta cu mingea” (5 min)

► Echipe de 3 fete. Driblează până la un con, îl ocolesc și pasează înapoi. Accent pe viteză și precizie.

---

### 2. Tehnică individuală (40 min)

- Pase rapide cu reacție la semnal (15 min)
- La fluier sau semnal vizual, jucătoarele schimbă rapid direcția și pasează către altă colegă.
- Dribling prin obstacole și finalizare rapidă (10 min)
- Traseu cu jaloane, urmat de un șut rapid la poartă.

- **Exercițiu 2 vs. 1 + finalizare (15 min)**

► Două jucătoare în atac, una în apărare. Se lucrează la colaborarea în superioritate.

---

### **3. Joc tactic (30 min)**

- **Joc 3 vs. 3 cu timp limitat pentru finalizare (15 min)**

► După recuperare, echipa are 10 secunde pentru a finaliza. Se încurajează viteză + decizie.

- **Exercițiu de tranziție rapidă: apărare → atac (15 min)**

► După o oprire defensivă, mingea este trimisă imediat în față pentru contraatac.

---

### **4. Refacere (5 min)**

- **Stretching static (coapse, umeri, spate)**

- **Respirație profundă și calmare (inspiri pe nas – 3 sec, expiri pe gură – 4 sec)**
- 

### **🗣️ Antrenament 2: Coordonare, comunicare și luarea deciziei**

**Obiectiv:** Îmbunătățirea coordonării în echipă și a capacității de a lua decizii rapide în situații de joc real.

---

#### **1. Încălzire (15 min)**

- **Alergare în linie cu comenzi (5 min)**

► La semnal, jucătoarele schimbă direcția sau mingea.

- **Mobilitate activă + exerciții de echilibru (5 min)**

- **Joc: „Pasă și fugi” (5 min)**

► După fiecare pasă, jucătoarea aleargă într-un nou punct marcat cu con. Se pune accent pe mișcare constantă și atenție.

---

#### **2. Tehnică individuală (40 min)**

- **Pase în triunghi cu schimb de locuri (10 min)**

► Fetele stau în triunghi și fac pase în timp ce se rotesc în sensul acelor de ceasornic.

- **Dribling cu reacție la comandă (10 min)**

► La semnal, schimbă mâna de dribling sau direcția.

- **Pivotare și finalizare rapidă (10 min)**

► Primesc mingea, se rotesc rapid spre poartă și finalizează.

- Mini-situații 1 vs. 1 + luare de decizie (10 min)

► Atacanta trebuie să decidă când și cum să finalizeze.

---

### 3. Joc tactic (30 min)

- 3 vs. 3 cu reguli tactice (15 min)

► Se poate finaliza doar după minim 2 pase; antrenorul modifică regulile pentru a provoca luarea deciziilor.

- Joc de recuperare + atac rapid (15 min)

► Echipa în apărare recuperează și are doar câteva secunde să înscrie.

---

### 4. Refacere (5 min)

- Joc relaxant cu mingea (aruncări lente în cerc)

- Stretching ghidat + respirație
- 

## ● Antrenament 3: Apărare, presiune și contraatac

Obiectiv: Întărirea disciplinei defensive și dezvoltarea reacției rapide după recuperare.

---

### 1. Încălzire (15 min)

- Alergare în zig-zag + opriri scurte (5 min)

- Mobilitate și activare (rotiri, balansări, fandări) (5 min)

- Joc: „Urmează liderul” (5 min)

► Liderul schimbă direcția, ritmul, mingea – ceilalți imită. Antrenează atenția și reacția.

---

### 2. Tehnică individuală (40 min)

- Apărare om la om (10 min)

► În perechi: o jucătoare dribleză, cealaltă se menține în fața ei fără contact.

- Contraatac 2 vs. 1 + finalizare (10 min)

► După fiecare recuperare, se lansează un atac rapid cu superioritate numerică.

- Pase rapide în perechi, în mișcare (10 min)

► Mergând lateral sau în cerc, fetele trebuie să paseze fără să piardă controlul.

- Recuperare și schimb de roluri (10 min)

► La pierderea mingii, jucătoarele trec imediat în rolul defensiv.

---

### 3. Joc tactic (30 min)

- 3 vs. 3 cu bonus pentru contraatac (15 min)
  - ▶ Se acordă punct suplimentar pentru goluri marcate la maxim 5 sec. după recuperare.
  - Apărare colectivă cu poziționare corectă (15 min)
  - ▶ Echipa în apărare trebuie să se grupeze rapid și să blocheze spațiile.
- 

### 4. Refacere (5 min)

- Stretching ghidat cu respirație
- Feedback: fiecare fată spune ce i-a plăcut/învățat azi

Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: IONAȘCU COSTEL

