

H.C. DUNAREA BRĂILA

**RAPORT DE ACTIVITATE IN CADRUL
PROIECTULUI „DUNĂREA JUNIOR„**

U.A.T. ÎNSURĂȚEI

PERIOADA 1.07 - 30.09.2025



DIRECTOR TEHNIC :

PROF. RADU IONEL



PROFESOR -ANTRENOR :

CAMENȚU AURAȘ

PLAN DE PREGĂTIRE :

Creșterea capacității anaerobe

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

Metode de antrenament:

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

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

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

2. Dezvoltarea forței specifice

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

Metode de antrenament:

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

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

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

3. Perfecționarea tehnicii de joc

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

Metode de antrenament:

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

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

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

4. Dezvoltarea tacticii individuale și colective

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

Metode de antrenament:

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

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

IULIE: Intensificarea antrenamentelor tehnico-tactice

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

1. Antrenamente tehnico-tactice

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

Metode:

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

2. Simulări de meciuri

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

Metode:

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

3. Strategii individuale și colective

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

Metode:

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

Rezultate așteptate

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

IULIE 2025

SAPTAMANA (1 - 4.07.2025)

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

· Încălzire (10 min):

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

· Tehnică individuală (25 min):

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

· Joc tactic (20 min):

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

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

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

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

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

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

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

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

SAPTAMANA (7 - 11.07.2025)

Antrenament 1

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

Antrenament 2: Simulări de Joc și Tranziția Apărare-Atac

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

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

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

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

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

4. Îmbunătățirea tacticii de apărare colectivă (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

Antrenament 3: Antrenament Fizic și Tehnic

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

2. Antrenament Fizic de Intensitate Moderată (15 minute)

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

3. Exerciții de Forță Explozivă (15 minute)

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

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

4. Exerciții Tehnice (15 minute)

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

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

Antrenament 4: Jocuri de Echipa și Exersarea Tacticilor Rapide

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Exerciții de mobilitate și coordonare:**

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

2. Jocuri de Echipa (15 minute)

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

- **Exerciții de mobilitate dinamică:** Rotiri de trunchi, lunges, mobilizare articulațiilor.
 - **Exerciții cu mingea:** Pase în perechi și deplasare, pregătind jucătoarele pentru exercițiile de forță.
- 2. Exerciții de Forță Specifică (20 minute)**
- **Exerciții cu bandă elastică (10 minute):** Mers în lateral cu bandă elastică, genuflexiuni cu bandă pentru dezvoltarea forței în picioare.
 - **Greutăți mici (10 minute):** Exerciții pentru trunchi și brațe (ex. extensii, ridicări laterale) pentru dezvoltarea forței și rezistenței.
- 3. Mobilitate și coordonare (15 minute)**
- **Circuit de mobilitate:** Mers în patrupedie, întinderi active, exerciții de echilibru.
 - **Jocuri de coordonare:** Exerciții de coordonare pe scări de agilitate, combinate cu pase.
- 4. Jocuri de Tranziție (10 minute)**
- **3 contra 2:** Exercițiu de tranziție în care atacul încearcă să finalizeze rapid, iar apărarea se regrupează.
 - **4 contra 3:** Similar, cu un jucător în plus pe atac, pentru a dezvolta viziunea de joc și adaptabilitatea tranziției.
- 5. Revenire și stretching (5 minute)**

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

- **Obiective:** Îmbunătățirea tacticilor de finalizare și coordonarea în atac.
- 1. Încălzire (10 minute)**
- **Alergare ușoară și exerciții de mobilitate articulară** – 5 minute.
 - **Joc de încălzire:** Ex. “Viteza mingii” – Pasarea mingii într-un cerc, accent pe rapiditate.
- 2. Simulări de Meci pe Jumătate de Teren (20 minute)**
- **6 contra 6 pe jumătate de teren:** Exersarea tacticilor de finalizare în condiții de presiune pe spațiu redus.
 - **Feedback pentru poziționare și decizii:** Antrenorul corectează pe parcurs plasamentele și timing-ul în atac.
- 3. Exerciții de Finalizare (15 minute)**
- **Atac 2 contra 1 și 3 contra 2:** Exerciții pentru dezvoltarea capacității de finalizare rapidă.
 - **Exerciții de aruncare pe poartă:** Diferite tehnici de aruncare din mișcare și static, pentru precizie și forță.
- 4. Joc de încheiere (10 minute)**
- **Joc liber pe teren redus:** 4 contra 4 cu accent pe aplicarea tacticilor exersate.
- 5. Revenire și stretching (5 minute)**

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

- **Obiective:** Consolidarea tacticilor de apărare și îmbunătățirea cooperării în echipă.
- 1. Încălzire (10 minute)**

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

Saptamana (21 - 25.07.2025)

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

- 1. Încălzire (15 minute)**
 - **Jocuri de încălzire:** "Capturarea mingii" în perechi pentru activarea reflexelor și vitezei.
 - **Stretching dinamic:** exerciții de mobilitate pentru picioare, trunchi și brațe.
 - **Alergare progresivă:** începere la intensitate scăzută și creștere treptată până la intensitate ridicată, pe distanțe scurte (20-30m).
- 2. Exerciții pentru consolidarea rezistenței anaerobe (20 minute)**
 - **Sprinturi scurte și repetate:** alergări de 15-20 m cu recuperare activă.
 - **Exerciții de schimbare de direcție cu minge:** jucătoarele driblează și își schimbă direcția la fiecare semnal al antrenorului.
 - **Serii de pase rapide:** în perechi sau grupuri de 3, lucrând la viteza și precizia paselor.
- 3. Simulări de faze de atac rapid (25 minute)**
 - **Exerciții de contraatac:** două echipe mici (4 contra 4) care simulează situații de contraatac cu tranziție rapidă din apărare în atac.
 - **Secvențe rapide de atac:** pornind din linia de 9 metri, fiecare jucătoare simulează pătrunderea, schimbând rapid mingea în spațiile libere.
 - **Atacuri în superioritate numerică:** 3 vs. 2 sau 4 vs. 3, lucrând pe finalizare rapidă și adaptare la poziționarea apărării.
- 4. Concluzie și revenire (10 minute)**
 - **Stretching static:** concentrarea pe mușchii picioarelor și brațelor.
 - **Discuție de final:** punctarea progreselor din antrenament și stabilirea obiectivelor pentru următoarea sesiune.

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

1. Încălzire (15 minute)

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

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

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

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

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

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

3. Exerciții de forță specifică (20 minute)

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

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

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

4. Revenire (10 minute)

○ **Stretching general** și respirație controlată.

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

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

1. Încălzire (15 minute)

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

○ **Mobilitate și stretching dinamic.**

2. Exerciții pentru tranziții rapide (20 minute)

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

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

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

3. Jocuri de echipă (30 minute)

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

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

4. Revenire (10 minute)

○ **Stretching și respirație.**

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

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

1. Încălzire (15 minute)

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

mișcările tactice fluente.

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

Saptamana (28.07 - 02.08.2025) - Cantonament cu echipa de minihandbal la Gura Humorului.(26 de persoane).

Saptamana (4.08 - 8.08.2025)

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

- **Încălzire (15 minute):**
 - **Jogging ușor** (5 minute) pentru activarea musculaturii.
 - **Exerciții de mobilitate** (5 minute) pentru articulații (umeri, genunchi, glezne).
 - **Exerciții dinamice de încălzire:** Sărituri pe loc, genuflexiuni cu brațele întinse, rotații de trunchi, sprinturi scurte (5 minute).
- **Exerciții Tehnico-Tactice (35 minute):**
 - **Exerciții de pasare în mișcare cu creșterea intensității** (10 minute): Pasare rapidă pe echipe de câte doi-trei jucători, cu schimbare de loc pentru menținerea intensității.
 - **Dribling și finalizare sub presiune** (10 minute): Fetele driblează printre jaloane și finalizează la poartă sub presiunea unui adversar (un coleg care pune presiune fără contact).
 - **Exerciții de poziționare defensivă** (15 minute): Fetele învață să rămână între adversar și poartă, în perechi, exersând poziția corectă și comunicarea în apărare.
- **Forță Dinamică (15 minute):**
 - **Genuflexiuni și fandări cu săritură:** Serii de 3 x 10 repetări.
 - **Exerciții pentru trenul superior:** Flotări modificate, izometrie la perete (3 x 15 secunde), accent pe corectitudinea execuției.

- **Sprinturi de viteză** (6 x 10 metri) cu pauze de 20 de secunde.
- **Întindere și revenire (10 minute):**
- Întinderi statice pentru picioare, brațe și spate pentru recuperare și reducerea riscului de accidentare.

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

- **Încălzire (15 minute):**
- **Jogging combinat cu schimbări de ritm** (5 minute): Alternarea joggingului ușor cu sprinturi scurte.
- **Mobilitate și exerciții de coordonare** (10 minute): Dribling combinat cu exerciții de întindere dinamică, ridicări de genunchi și exerciții de echilibru.
- **Exerciții Tactice de Apărare și Repliere (40 minute):**
- **Apărarea în linie** (15 minute): Fetele sunt împărțite în echipe de 3-4 jucătoare și exersează apărarea compactă în linie, cu scopul de a bloca spațiile.
- **Repliere rapidă** (15 minute): Pe un teren redus, simulăm pierderea mingii și replierea rapidă în apărare. Accent pe viteză și poziționare corectă.
- **Joc de 5 contra 5** (10 minute): Fetele joacă un meci scurt unde se pune accent pe întoarcerea rapidă în apărare la pierderea mingii.
- **Exerciții de Viteză și Rezistență** (10 minute):
- **Sprinturi 4 x 20 metri** cu 15 secunde pauză între repetări.
- **Rezistență la alergare** (3 minute): alergare continuă cu intensitate medie-înaltă, menținând ritmul pe toată durata.
- **Întindere și relaxare (10 minute):**
- Întinderea mușchilor lucrati, cu accent pe picioare și brațe.

Antrenament 3: Simulări de meci cu analiza fazelor de joc

- **Încălzire (15 minute):**
- **Alergare ușoară și exerciții de activare** (5 minute): Sărituri cu genunchii la piept, jogging ușor.
- **Exerciții de coordonare:** sărituri în lateral, schimbări rapide de direcție, dribling pe jaloane.
- **Simulare Meci (40 minute):**
- **Joc 5 vs. 5** (20 minute): Simulare de meci cu reguli complete, cu pauze scurte pentru corecții tactice (analiza poziționării defensive, schimbările de loc în atac).
- **Analiza fazelor de joc** (10 minute): După opriri, antrenorul discută cu fetele pozițiile și deciziile luate în apărare și atac.
- **Situații de superioritate și inferioritate** (10 minute): Fetele joacă situații de 4 contra 5 pentru a învăța cum să gestioneze avantajul sau dezavantajul numeric.
- **Consolidare tehnică în apărare și atac** (10 minute):
- **Drill-uri de atac rapid** pentru finalizare eficientă în condiții de viteză ridicată.
- **Apărare de blocare:** Fetele învață să blocheze pasarea adversarului prin poziționare și coordonare.
- **Întindere și relaxare (10 minute):** Exerciții statice de întindere și revenire.

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

· Încălzire (10 minute):

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

· Consolidare Tehnico-Tactică (35 minute):

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

· Antrenament de rezistență și viteză (10 minute):

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

· Întindere și recuperare (10 minute):

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

SAPTAMANA (11 - 15 .08.2025)

Antrenament 1

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

1. Încălzire (10 minute)

- **Alergare ușoară și mobilitate articulară**

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

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

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

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

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

3. Consolidarea Tacticilor de Echipă (20 minute)

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

apărarea adversă.

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

4. Exerciții de Apărare Individuală (20 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

- Stretching general și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Simulări de Joc și Tranziția Apărare-Atac

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

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

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

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

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

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

4. Îmbunătățirea tacticii de apărare colectivă (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

Antrenament 3: Antrenament Fizic și Tehnic

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

2. Antrenament Fizic de Intensitate Moderată (20 minute)

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

3. Exerciții de Forță Explozivă (20 minute)

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

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

4. Exerciții Tehnice (10 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

Antrenament 4: Jocuri de Echipa și Exersarea Tacticilor Rapide

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

1. Încălzire (10 minute)

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

2. Jocuri de Echipa (25 minute)

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

3. Exersarea Tacticilor Rapide (20 minute)

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

4. Revizuirea tacticilor de joc (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

Saptamana (18 - 22.08.2025)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

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

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

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

3. Exerciții de coordonare și viteză (10 minute)

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

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

4. Meci scurt (20 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

- Stretching general pentru relaxarea musculaturii și revenirea după efort.

Antrenament 2: Forță Specifică, Mobilitate și Jocuri de Tranziție

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

2. Exerciții de Forță Specifică (20 minute)

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

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

3. Mobilitate și coordonare (10 minute)

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

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

4. Jocuri de Tranziție (30 minute)

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

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

5. Revenire și stretching (10 minute)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

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

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

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

· **6 contra 6 pe jumătate de teren:** Exersarea tacticilor de finalizare în condiții de presiune pe spațiu redus.

· **Feedback pentru poziționare și decizii:** Antrenorul corectează pe parcurs plasamentele și timing-ul în atac.

3. Exerciții de Finalizare (20 minute)

· **Atac 2 contra 1 și 3 contra 2:** Exerciții pentru dezvoltarea capacității de finalizare rapidă.

· **Exerciții de aruncare pe poartă:** Diferite tehnici de aruncare din mișcare și static, pentru precizie și forță.

4. Joc de încheiere (15 minute)

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

5. Revenire și stretching (5 minute)

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

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

1. Încălzire (10 minute)

· **Alergare ușoară și mobilitate:** 5 minute.

· **Exerciții de activare în perechi:** Exerciții de coordonare și mobilitate.

2. Exerciții de Apărare Individuală și Zonală (25 minute)

· **Apărare 1 contra 1:** Exerciții de poziționare și blocare.

· **Apărare zonală în echipă:** Trecerea rapidă de la apărare individuală la apărare zonală.

3. Jocuri cu Echipe Mici (30 minute)

· **4 contra 4:** Jocuri mici, în care accentul este pus pe tactica defensivă și pe tranziția rapidă din apărare în atac.

· **Exerciții de cooperare și comunicare:** Roluri de apărare și atac schimbate pentru a exersa adaptabilitatea.

4. Consolidare tehnico-tactică (10 minute)

· **Repetiții rapide de tranziție și apărare:** Secvențe scurte cu schimbări de roluri.

5. Revenire și stretching (5 minute)

Saptamana (25 - 29.08.2025)

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

1. Încălzire (15 minute)

○ **Jocuri de încălzire:** "Capturarea mingii" în perechi pentru activarea reflexelor și vitezei.

○ **Stretching dinamic:** exerciții de mobilitate pentru picioare, trunchi și brațe.

○ **Alergare progresivă:** începere la intensitate scăzută și creștere treptată până la intensitate ridicată, pe distanțe scurte (20-30m).

2. Exerciții pentru consolidarea rezistenței anaerobe (20 minute)

- **Sprinturi scurte și repetate:** alergări de 15-20 m cu recuperare activă.
 - **Exerciții de schimbare de direcție cu minge:** jucătoarele driblează și își schimbă direcția la fiecare semnal al antrenorului.
 - **Serii de pase rapide:** în perechi sau grupuri de 3, lucrând la viteza și precizia paselor.
- 3. Simulări de faze de atac rapid (25 minute)**
- **Exerciții de contraatac:** două echipe mici (4 contra 4) care simulează situații de contraatac cu tranziție rapidă din apărare în atac.
 - **Secvențe rapide de atac:** pornind din linia de 9 metri, fiecare jucătoare simulează pătrunderea, schimbând rapid mingea în spațiile libere.
 - **Atacuri în superioritate numerică:** 3 vs. 2 sau 4 vs. 3, lucrând pe finalizare rapidă și adaptare la poziționarea apărării.
- 4. Concluzie și revenire (10 minute)**
- **Stretching static:** concentrarea pe mușchii picioarelor și brațelor.
 - **Discuție de final:** punctarea progreselor din antrenament și stabilirea obiectivelor pentru următoarea sesiune.

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

1. Încălzire (15 minute)

- **Joc de încălzire:** "Apărătorii contra atacatorilor" (fără mingi), în care două echipe se mișcă rapid în teren, iar apărătorii încearcă să blocheze atacatorii.
- **Stretching dinamic** și exerciții de activare pentru picioare și trunchi.

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

- **Apărare unu-la-unu:** exersarea poziționării, a blocajului corect și a mișcărilor laterale pentru marcajul strâns.
- **Apărare colectivă:** 3 contra 3, cu accent pe ajutorul oferit coechipierilor și pe comunicare.
- **Blocarea liniei de pase:** exercițiu pentru interceptare și poziționare, în care apărătorii trebuie să oprească pasele atacatorilor.

3. Exerciții de forță specifică (20 minute)

- **Exerciții pentru picioare:** fandări laterale, sărituri pe loc cu mingea și genuflexiuni cu mingea pentru consolidarea mușchilor necesari în apărare.
- **Exerciții pentru brațe și trunchi:** flotări modificate, planking și aruncarea mingii medicinale (dacă este disponibilă).
- **Pase la piept:** pentru forța și precizia paselor rapide.

4. Revenire (10 minute)

- **Stretching general** și respirație controlată.
- **Discuție:** întrebări și clarificări despre tehnicile de apărare.

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

1. Încălzire (15 minute)

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

2. Exerciții pentru tranziții rapide (20 minute)

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

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

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

SEPTEMBRIE 2025

SAPTAMANA (1 - 5 09.2025) ---DEPLASARE LA IANCA PENTRU TURNEUL DE HANDBAL PENTRU CATEGORIILE BABY HANDBAL ȘI MINIHANDBAL.

LA CATEGORIA BABY HANDBAL AM OBȚINUT LOCUL IV IAR LA CATEGORIA MINIHANDBAL AM OBȚINUT LOCUL II.

Saptamana (8---12.09.2025)

Antrenament 1: Rezistență și Tehnică Individuală

Încălzire (15 min)

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

Dezvoltare fizică (20 min)

- Exerciții în circuit (fără minge):
- 1. Sprinturi scurte (10m, 20m).
- 2. Sărituri cu genunchii la piept.
- 3. Plank + flotări pentru stabilitatea trunchiului.

Tehnică individuală și joc restrâns (30 min)

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

Joc situational (20 min)

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

Revenire și stretching (5 min)

- Exerciții de respirație și întinderi statice.

Antrenament 2: Viteză și Apărare

Încălzire (15 min)

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

Viteză și schimbare de ritm (20 min)

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

Tehnică defensivă și dueluri (30 min)

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

Joc 5v5 cu accent pe apărare (20 min)

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

Revenire și stretching (5 min)

Antrenament 3: Contraatac și Finalizare

Încălzire (15 min)

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

Exerciții de sprint și reacție (20 min)

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

Finalizare și decizie rapidă (30 min)

- Exerciții de șut din diferite poziții.
- 2v1 și 3v2 cu finalizare obligatorie.
- Exercițiu 4v4 cu obiectiv: șut în max. 5 pase.

Joc cu temă (20 min)

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

Revenire și stretching (5 min)

Antrenament 4: tactică și lucru în echipa

Încălzire (15 min)

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

Exerciții tactice fără opoziție (20 min)

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

Jocuri cu temă (30 min)

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

Joc 6v6 cu strategie (20 min)

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

Revenire și stretching (5 min)

Saptamana (15 - 19.09.2025)

Simularea situațiilor de joc și optimizarea tacticilor

Durață: 4 antrenamente pe saptamana

Obiective:

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

Activități principale:

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

Antrenamentul 1: Tactică ofensivă și tranziții rapide

- **Încălzire:** (15 minute)
- Exerciții de mobilitate dinamică.
- Jocuri scurte (3 vs 3) pe spații reduse pentru activare.
- **Partea principală:** (50 minute)
- **Exerciții de tranziție ofensivă:** Situații de 6 vs 4, pornind de la o recuperare rapidă.
- **Jocuri tactice:** 4 vs 4, cu accent pe circulația rapidă a mingii și finalizare eficientă.
- Sprinturi explozive pe distanțe scurte: 8x20 metri, 90% intensitate, cu 30 secunde pauză.
- **Revenire:** (10 minute)
- Stretching activ și exerciții de respirație.

Antrenamentul 2: Jocuri de antrenament pe scenarii specifice

- **Încălzire:** (15 minute)
- Exerciții de activare cardio-tehnică: pase rapide în mișcare, driblinguri ușoare.
- Jocuri în perechi: pase scurte sub presiune.
- **Partea principală:** (50 minute)
- **Scenariu: revenirea din deficit:** Echipa începe cu un handicap (de exemplu, 0-2), iar obiectivul este de a egala/scor un gol în 10 minute.
- **Scenariu: menținerea avantajului:** Apărarea unui avantaj minim timp de 5 minute, cu accent pe organizarea defensivă.
- Joc complet, aplicarea tacticilor în condiții reale de meci.
- **Revenire:** (10 minute)
- Exerciții de mobilitate articulară și feedback rapid asupra execuțiilor tactice.

Antrenamentul 3: Faze fixe și tranziții defensive

- **Încălzire:** (15 minute)
- Jocuri dinamice pentru activare (de exemplu, 5 vs 2 în spații mici).
- Exerciții pentru pase lungi și șuturi de la distanță.
- **Partea principală:** (50 minute)
- **Faze fixe:**
 - Lovituri libere: organizarea și poziționarea jucătorilor.
- **Tranziții defensive:** Simulări de situații de pierdere a mingii și repliere rapidă.
- Sprinturi cu schimbări de direcție: 6x20 metri, intensitate 95%, cu recuperare activă (1 minut).
- **Revenire:** (10 minute)
- Stretching pasiv și exerciții de relaxare musculară.

Antrenamentul 4: Joc complet și consolidarea tacticilor

- **Încălzire:** (15 minute)
- Exerciții tehnice în perechi: pase scurte și schimburi rapide de poziție.
- Jocuri reduse (4 vs 4) pentru încălzirea tacticilor ofensive.
- **Partea principală:** (50 minute)
- **Joc complet (7 vs 7):**

- Prima repriză: accent pe pressing și construcție din apărare.
- A doua repriză: simularea unor scenarii specifice
- Feedback de la antrenor, cu ajustări tactice în timpul jocului.
- **Revenire:** (10 minute)
- Recuperare activă: jogging ușor, exerciții de respirație.

Saptamana (23 - 30.09.2025) Integrarea și simularea competiției

Durată: 4 antrenamente pe saptamana

Obiective:

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

Activități principale:

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

Antrenamentul 1: Organizarea echipei și jocuri reduse

- **Încălzire:** (15 minute)
- Exerciții dinamice pentru activare musculară și coordonare.
- Jocuri scurte 3 vs 3 pe spații mici pentru intensitate și conexiune între jucători.
- **Partea principală:** (50 minute)
- **Organizare tactică:** Setarea poziționării pentru fazele ofensive și defensive.
- **Jocuri reduse (3 vs 3):** Focalizare pe construcția jocului și pressing.
- Exerciții de finalizare: șuturi din diverse poziții sub presiune.
- **Revenire:** (10 minute)
- Stretching activ și feedback despre colaborarea în echipă.

Antrenamentul 2: Joc complet și simulări tactice

- **Încălzire:** (15 minute)
- Exerciții de mobilitate generală și pase în mișcare.
- Jocuri în perechi pentru sincronizare.
- **Partea principală:** (50 minute)
- **Joc complet (7 vs 7):** Prima repriză urmărește implementarea tacticilor planificate, iar a doua repriză implică adaptări tactice la un scenariu specific
- Analiza directă a poziționării și deciziilor jucătorilor pe teren, cu ajustări rapide de către antrenor.
- **Revenire:** (10 minute)
- Recuperare activă și discuție privind îmbunătățirile tactice observate.

Antrenamentul 3: Scenarii de presiune și lovituri de departajare

- **Încălzire:** (15 minute)
- Jocuri dinamice pe spații restrânse pentru activare.
- Pase lungi și exerciții de reactivitate.
- **Partea principală:** (50 minute)

- **Scenarii de presiune:**
 - Minute finale: simulare de apărare a unui avantaj minim
 - Egalare urgentă: simulare de atac total în ultimele minute
- **7 metri:**
 - Fiecare jucător execută penalty-uri sub presiune, iar ceilalți simulează atmosfera competițională.
 - Dezvoltarea rutinei mentale pentru concentrare înainte de execuție.
 - **Revenire:** (10 minute)
- Exerciții de relaxare musculară și tehnici de respirație.
- Antrenamentul 4: Simularea unui meci oficial complet**
 - **Încălzire:** (15 minute)
 - Activități specifice pregătirii pre-meci (mobilitate, pase, aruncari).
 - **Partea principală:** (60 minute)
 - **Joc complet**
 - Se joacă două reprize a câte 25 de minute cu reguli oficiale.
 - Jucătorii trebuie să gestioneze momentele critice, precum faulturi, decizii controversate sau goluri neașteptate.
 - **Revenire:** (15 minute)
 - Stretching pasiv.
 - Feedback colectiv despre joc: puncte forte și arii de îmbunătățire.

DIRECTOR TEHNIC :
PROF. RADU IONEL



PROFESOR – ANTRENOR :
PROF. CAMENTU AURAS

H.C. DUNAREA BRAILA
BABYHANDBAL
RAPORT DE ACTIVITATE T3 2025



Antrenor: IRINA CHIS



Sportivele grupei Babyhandbal:

2017-2018-2019

Nr. Crt.	Numele	Anul nasterii
1	BERTESTEANU EVA MARIA	2017
2	CIOCAN CRINA	2017
3	CIOCOI MAIA ANTONIA	2017
4	COTET AMALIA - MIHAELA	2017
5	DRAGNEA MARIA	2017
6	EFTENIE ADELINA MARIA	2017
7	IRIMIA ALEXIA MARIA	2017
8	LASCU TEODORA	2017
9	MANGIULEA MARIA	2017
10	MEIROSU BIANCA FLORENTINA	2017
11	NICOLAE EVELIN IRIS	2017
12	OBROCARU MIHAELA	2017
13	PARLOG TEODORA CRISTIANA	2017
14	PETRE ALEXANDRA GABRIELA	2017
15	POPA MARIA IRIS	2017
16	TIBUH RALUCA ANDREEA	2017
17	DRAGAN ANTONIA MARIA	2017
18	UDREA MARIA	2017
19	VLAD MARINA	2017
20	GHERGHICEANU ALESSIA MIHALA	2017
21	BRATU CORINA CRISTIANA	2018
22	BUNEA AMALIA	2018
23	CIUREA YOLANDA MAIA	2018
24	DICU MARIA ILINCA	2018
25	GROSU ILINCA PAULINA	2018
26	LECA MARIA ANTONIA	2018
27	MITROFAN EVELINE MARIA	2018
28	NITA AYANA KRISTYN	2018
29	PANAIT EVA MARIA	2018
30	POPA ANTONIA	2018
31	POPA ANTONIA MARIA	2018
32	RUSU OANA	2018
33	SARARU DELIA ILINCA	2018
34	PANAIT EVA	2018
35	GOLITA CAROLINE NECTARIA	2018
36	SERBAN ERICA MARIA	2018
37	LASCU SERAFIMA	2019
38	CIOBANU EVA -MARIA	2019
39	GURĂU JESSICA ISABELA	2019

40	GRIGORE SOFIA MARIA	2016
41	VADUVA MARIA ALEXANDRA	2019

Ca antrenore a echipei de Babyhandbal a Clubului de Handbal Dunarea Braila an competitional 2025-2026 am inceput pregatirea in data de 2 iulie 2025 conform pregatirii , avand un lot de 41 de sportive.

Dorința specialiștilor de a efectua o eșalonare cât mai rațională a conținutului instruirii, a metodelor și mijloacelor de antrenament a condus la necesitatea periodizării și programării pregătirii sportivilor.

Periodizarea reprezintă “împărțirea anului competițional în intervale mai scurte, strâns legate între ele și fiecare urmărind influențarea creșterii gradului de pregătire a sportivilor potrivit cerințelor obținerii și menținerii forme sportive” (Șiclovan I., 1977).

În lucrarea “Terminologia educației fizice și sportului” (1974), periodizarea este definită ca “operația de programare a pregătirii sportivilor pe anumite unități de timp, variabile ca durată și corelate între ele”. Asemănător este definită periodizarea și de Bompa T. (2002), care mai face precizarea că termenul nu este deloc nou, originea sa trebuie căutată la olimpici antici.

Referindu-se la programarea conținutului pregătirii, Șiclovan I. (1977) înțelege prin aceasta “eșalonarea ponderii componentelor instruirii (pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihologică și teoretică), precum și volumul și intensitatea efortului corespunzător obiectivelor proprii fiecărui microciclu”. Există o strânsă relație între cele două activități, periodizare și programare, care se realizează la parametrii diferiți în funcție de obiectivele prioritare ale etapelor de pregătire, dar și de nivelul de pregătire al sportivilor.

La nivelul handbalului, periodizarea instruirii copiilor și juniorilor este o activitate metodică de mare responsabilitate. Dacă la nivelul juniorilor și al handbalului de performanță periodizarea se realizează în strânsă concordanță cu sistemul competițional, la incepatori stabilirea perioadelor și etapelor de pregătire urmărește realizarea obiectivelor de perfecționare a componentelor antrenamentului. În fiecare perioadă și etapă se urmărește îndeplinirea de obiective instructiv-educative intermediare, care să conducă la realizarea obiectivelor finale planificate pentru anul respectiv.

Periodizarea pregătirii copiilor trebuie făcută în concordanță cu structura anului școlar. Se va avea în vedere faptul că pe parcursul unui an școlar sunt perioade cu o mai mare încărcătură pe plan școlar - testări și verificări modulare sau finale, dar și perioade mai puțin aglomerate - începuturile de module și vacanțele școlare. Programarea instruirii pe parcursul acestor etape fiind diferită, ele pot deveni etape distincte de pregătire.

Cerințele metodologice și organizatorice specifice pregătirii copiilor vor influența programarea instruirii la acest nivel.

Necesitatea perfecționării permanente a procesului de pregătire, pentru realizarea de performanțe superioare, necesită o accelerare a instruirii la nivelul bazei de masă a handbalului de performanță.

Accelerarea instruirii rezultă și din tendințele de evoluție și dezvoltare a jocului de handbal pe plan mondial, care solicită jucători tot mai bine pregătiți fizic, tehnic, tactic și psihic. Pe această direcție considerăm că este necesară experimentarea unor modalități, practice și eficiente, de accelerare a pregătirii, în concordanță cu cerințele actuale ale handbalului de mare performanță.

Lipsa calendarului competițional la începători, va orienta pregătirea spre perfecționarea componentelor antrenamentului și nu la obținerea formei sportive. Deasemenea, pregătirea se va realiza în concordanță cu obiectivele prioritare stabilite pentru fiecare etapă de instruire. Datorită stabilității în general reduse a efectivelor la aceste grupe, copiii nou selecționați li se vor întocmi programe de pregătire individualizată, pentru a ajunge la același nivel de instruire. Toate aceste considerente vor influența periodizarea și programarea pregătirii copiilor începători. Cunoașterea particularităților de vârstă a celor care alcătuiesc grupele, dar și analiza și interpretarea disponibilităților din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și psihic, vor constitui baza unei corecte concepții a instruirii copiilor și juniorilor.

Instruirea în jocul de handbal se caracterizează prin prezența simultană a tuturor componentelor antrenamentului, respectându-se cerința de modelare a pregătirii în conformitate cu structura și caracterul jocului. Ponderea componentelor diferă în funcție de nivelul de instruire și perioadele de pregătire. La nivelul eșaloanelor de juniori și în handbalul de performanță, ponderea componentelor este strâns legată de calendarul competițional.

Atingerea formei sportive determină ponderea componentelor antrenamentului, și diferă de la o perioadă la alta sau chiar în cadrul aceleiași perioade. Cea mai mare stabilitate a raportului dintre componentele antrenamentului o vom întâlni la nivelul grupelor de copii începători (Tabelul 1).

Stabilirea ponderii componentelor antrenamentului la grupele de copii se face luând în calcul trei elemente:

- motricitatea fiecărei grupe în parte și nivelul atins în perfecționarea fiecărei componente;
- încărcătura profesională din anumite perioade școlare;
- baza materială și condițiile climaterice de lucru.

Modelul de joc la nivelul copiilor este mult simplificat, iar învățarea și consolidarea tehnicii de bază cuprinsă în aceste modele constituie premise pentru însușirea ulterioară a tehnicii handbalului de performanță.

Modelul de joc la nivelul handbaliștilor începătorilor
Modelul jocului în atac

Faza a I-a - Trecerea rapidă din apărare în atac – contraatacul colectiv

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- alergare accelerată, alergare lansată, alergare de viteză în linie dreaptă și cu schimbări de direcție
- porniri, opriri, sărituri, întoarceri
- demarcajul pentru intrarea în posesia mingii
- degajarea mingii de către portar
- pasa oblică în adâncime efectuată de un jucător de câmp
- pase din deplasare, între 2-3 jucători, în același plan și în adâncime
- driblingul simplu și multiplu
- aruncarea la poartă din alergare și din săritură

Faza a-II-a - Atacul în sistem; forma pozițională, în sistemul cu un pivot

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- așezarea în teren și respectarea posturilor în cadrul sistemului
- pase în potcoavă, pase cu amenințarea porții
- aruncarea la poartă din săritură, din sprijin (cu pas încrucișat sau pas adăugat) și din plonjon
- acțiuni tehnico-tactice simple: pătrunderea printre doi adversari cu finalizare și depășirea individuală a adversarului direct
- așezarea la executarea aruncării de la 7 m

Modelul jocului în apărare

Faza a I-a - Retragerea în apărare în cea mai mare viteză – replierea colectivă

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- alergare de viteză la momentul oportun, alergare cu spatele, alergare cu schimbare de direcție
- porniri, opriri, sărituri, întoarceri
- marcajul adversarului
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii
- aglomerarea zonei unde se află mingea, sau a zonei centrale .

Faza a-II-a - Apărarea în sistem; forma “om la om” sau zonă 6+0

Componentele tehnico-tactice de realizare:

- repartizarea adversarilor și marcajul adversarului direct strâns, la interceptie și om la om

- așezarea în sistem cu respectarea posturilor
- deplasări în poziție fundamentală cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi
- atacarea adversarului cu minge și retragerea oblică în sensul pasării mingii
- așezarea la aruncările de la 7 m și 9 m

Ca și documente de planificare a pregătirii la nivelul începătorilor folosirea planului anual (cu obiective de performanță și pe componentele antrenamentului), graficul planului anual, graficele planurilor de etapă (mezocicluri) și pentru fiecare etapă un plan calendaristic cu eșalonarea conținuturilor pregătirii.

Pentru a putea prezenta modelul planificării pregătirii la handbaliștii începători, pe un macrociclu anual, vom pleca de la stabilirea obiectivelor de performanță, dar și a celor instructiv-educative pe componentele antrenamentului. Obiectivele pe componentele antrenamentului trebuie privite în ansamblu lor, deoarece se condiționează reciproc și se abordează simultan în pregătire.

Eșalonarea pregătirii cuprinde conținuturile pentru toate componentele antrenamentului care vor fi rezolvate cu mijloacele specifice metodicii jocului de handbal.

Modelul mijloacelor de pregătire specifice sunt în mod deosebit pentru pregătirea tehnică a handbaliștilor începători, fiind alcătuite din jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, dar și din exerciții specifice pregătirii tehnice a handbaliștilor.

Prezentăm în continuare obiectivele pregătirii;

Obiective generale

I. De performanță;

1. Promovarea probelor de control F.R.H. și a celor suplimentare.

II. Instructiv-educative;

1. Continuarea preocupărilor pentru lărgirea și asigurarea bazei de selecție, în concordanță cu cerințele F.R.Handbal.
2. Îmbunătățirea continuă a motricității generale.
3. Creșterea capacității de efort a organismului pe baza dezvoltării fizice generale.
4. Dezvoltarea calităților motrice de bază cu accent pe viteză și îndemânare.
5. Însușirea corectă a procedeele tehnice de bază ale jocului și formarea priceperilor de utilizare a acestora în condiții simple de joc.
6. Învățarea regulilor tactice de utilizare în joc a procedeele tehnice de bază, paralel cu însușirea principalelor aspecte ale regulamentului de joc.
7. Formarea motivației pentru practicarea handbalului; dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter și a celor moral-volitve.

Obiective și sarcini pe componentele antrenamentului

I. Pregătire fizică

A. Generală

1. Dezvoltarea vitezei sub toate aspectele.

2. Dezvoltarea îndemânării generale și în manevrarea mingii.
3. Dezvoltarea forței generale.
4. Dezvoltarea rezistenței generale.

B. Specifică

1. Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență și de forță.
2. Dezvoltarea îndemânării specifice manevrării mingii și mișcării în teren.
3. Dezvoltarea detentei membrelor inferioare și superioare.
4. Dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și îndemânare.

II. Pregătirea tehnică

1. Învățarea și consolidarea poziției fundamentale de atac și apărare și a mișcării în teren specifică jocului în atac și apărare.
2. Învățarea , consolidarea și perfecționarea prinderii și pasării mingii (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din deplasare și în pătrundere.
3. Învățarea și consolidarea aruncării la poartă (procedeul “zvârlit de deasupra umărului”), de pe loc, din alergare, din săritură și din pătrundere cu pas încrucișat.
4. Învățarea , consolidarea și perfecționarea driblingului multiplu.
5. Învățarea și consolidarea atacării adversarului cu minge.

III. Pregătirea tactică

1. Învățarea marcajului și demarcajului.
2. Învățarea utilizării cu eficiență tactică a procedeelelor tehnice.
3. Învățarea și consolidarea trecerii rapide din apărare în atac.
4. Învățarea și consolidarea trecerii rapide din atac în apărare.
5. Învățarea și consolidarea apărării om la om și zonă 6+0.
6. Învățarea și consolidarea sistemului de atac pozițional cu un pivot.

IV. Pregătirea teoretică

1. Însușirea noțiunilor de igienă individuală și colectivă.
2. Însușirea de cunoștințe referitoare la tehnica și tactica jocului
3. Formarea de cunoștințe referitoare la efort, parametrii efortului și refacerea organismului după efort.
4. Învățarea principalelor aspecte legate de regulamentul de joc.

V. Pregătirea psihologică

1. Educarea motivației pentru practicarea handbalului, înțelegerea necesității depunerii de eforturi în antrenament pentru a devenii buni jucători.
2. Educarea trăsăturilor morale și de voință.
3. Dezvoltarea curajului, perseverenței și a dârzeniei.
4. Educarea atitudinii de respect pentru coechipieri, adversari și arbitrii.

Plan de pregatire:

IULIE 2025						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
	1	2 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	3	4	5	6
7 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	8	9 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	10	11	12	13
14 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	15	16 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	17	18	19	20
21 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	22	23 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	24	25	26	27
28 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	29	30 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	31			

Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod #
1	1 - Învățarea tehnicii alergării corecte - Învățarea ținerii și transmiterii mingii	M1, M2
	2 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Învățarea mișcării în teren – în apărare - Învățarea ținerii și transmiterii mingii	Mt1 M2, M3

EȘALONARE A MIJLOCELOR SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-1 pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

II. Școala mingii – M

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

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

AUGUST 2025

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
				1	2	3
4 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	5	6 13:00 Antrenamen t Sala Polivalenta	7	8	9	10
11 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	12	13 13:00 Antrenamen t Sala	14	15	16	17

		Polivalenta				
18 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	19	22 13:00 Antrenamen t Sala Polivalenta	21	22	23	24
25 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	26	27 13:00 Antrenamen t Sala Polivalenta	28	29	30	31

Eșalonarea conținutului pregătirii

Săpt.	Obiective – sarcini de antrenament	Cod #
2	3 - Învățarea tehnicii alergării corecte - Învățarea ținerii și transmiterii mingii 4 - Dezvoltarea vitezei de deplasare - Îmbunătățirea motricității generale - Consolidarea ținerii și transmiterii mingii	M1, M2 M4
3	5 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea motricității generale - Învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc 6 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Învățarea mișcării în teren – în atac - Învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc	P1-2 Mt1, Mt2 P3
4	7 - Consolidarea mișcării în teren – apărare - Consolidarea prinderii și pasării mingii de pe loc - Îmbunătățirea motricității generale 8 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea motricității generale - Învățarea prinderii și pasării mingii dindeplasare	Mt1, Mt3 P5, P9 P4

5	<p>9 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea prinderii și pasării mingii din deplasare - Dezvoltarea rezistenței generale <p>10 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare - Îmbunătățirea motricității generale 	<p>P6</p> <p>P7, P8</p>
6	<p>11 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea mișcării în teren – apărare - Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare 	<p>Mt1, Mt3</p> <p>P4, P9</p>

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec

II. Școala mingii – M

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

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

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

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEPTEMBRIE 2025

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
1 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	2	3 13:00 Antrenament Sala Polivalenta	4 Turneu Ianca	5	6	7
8 14:00 Antrenament Sala Polivalenta	9	10 14:00 Antrenament Sala Polivalenta	11	12	13	14
15 14:00 Antrenament Sala Polivalenta	16	17 14:00 Antrenament Sala Polivalenta	18	19	20	21
22 14:00 Antrenament Sala Polivalenta	23	24 14:00 Antrenament Sala Polivalenta	25	26	27	28
29 14:00 Antrenament Sala Polivalenta	30					

6	<p>12 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării la poartă de pe loc - Dezvoltarea motricității generale 	Ap1, Ap2
7	<p>13- Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea aruncării la poartă de pe loc - Dezvoltarea rezistenței generale <p>14 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale 	<p>Mt3, Mt4</p> <p>Ap2, Ap4</p> <p>Ap3, Ap6</p>
8	<p>15 - Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, înapărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale <p>16 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale 	<p>Mt1, Mt2</p> <p>P3</p> <p>Ap7</p>
9	<p>17 - Dezvoltarea îndemnării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în atac - Îmbunătățirea aruncării la poartă precedată de pasă <p>18 - Dezvoltarea îndemnării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din deplasare - Îmbunătățirea rezistenței generale 	<p>Mt2</p> <p>Ap9</p> <p>P4</p>

10	19 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea paselor din deplasare - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în Apărare	P4 Mt4 D1
	20 - Dezvoltarea îndemânării generale - Învățarea driblingului multiplu - Consolidarea paselor din deplasare	P8

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 4. Cursa pe numere, 2 x 5 min, pauză 1 min

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

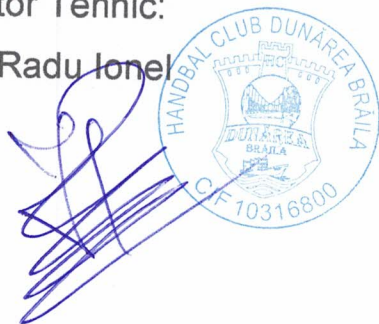
V. Driblingul – D

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

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

Director Tehnic:

Prof. Radu Ionel



Antrenor,

Prof. Chis Irina

A blue ink signature of Prof. Chis Irina, consisting of several overlapping loops and lines.



BABYHANDBAL- HCDB 2025 – 2026 / PREZENTA LA ANTRENAMENTUL

LUNA __AUGUST__ / ANUL 2025

NR	NUME PRENUME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	BERTEȘTEANU EVA MARIA				P		P					P		P					P		P					P						
2	CIOCAN CRINA				P		P					P		P					P		P					P						
3	CIOCOI MAIA ANTONIA				P		P					P		P					P		P					P						
4	COTET AMALIA - MIHAELA				P		P					P		P					P		P					P						
5	DRAGNEA MARIA				P		P					P		P					P		P					P						
6	EFTENIE ADELINA MARIA				P		P					P		P					P		P					P						
7	IRIMIA ALEXIA MARIA				P		P					P		P					P		P					P						
8	LASCU TEODORA				P		P					P		P					P		P					P						
9	MANGIULEA MARIA				P		P					P		P					P		P					P						
10	MEIROSU BIANCA FLORENTINA				P		P					P		P					P		P					P						
11	NICOLAE EVELIN IRIS				P		P					P		P					P		P					P						
12	OBROCARU MIHAELA				P		P					P		P					P		P					P						
13	PARLOG TEODORA CRISTIANA				P		P					P		P					P		P					P						
14	PETRE ALEXANDRA GABRIELA				P		P					P		P					P		P					P						
15	POPA MARIA IRIS				P		P					P		P					P		P					P						
16	TIBUH RALUCA ANDREEA				P		P					P		P					P		P					P						

H.C. DUNAREA BRAILA
JUNIOARE – MINIHANDBAL
UAT TUFESTI
RAPORT DE ACTIVITATE T3 2025



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: COCÎRLEA CĂTĂLIN

4	1-Dezvoltarea vitezei de reacție	Mt1,Mt3
	- Consolidarea prinderii și pasării mingii din deplasare - Dezvoltarea rezistenței generale	P5, P9
2	2 - Dezvoltarea vitezei de reacție	
	- Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare - Îmbunătățirea motricității generale	P4
5	1 - Dezvoltarea vitezei de reacție	
	- Consolidarea prinderii și pasării mingii din deplasare	P6
	- Dezvoltarea rezistenței generale	
	2 - Dezvoltarea vitezei de reacție	
	- Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare	P7, P8
	- Îmbunătățirea motricității generale	

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

II. Școala mingii – M

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

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

II. Școala mingii – M

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

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

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

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

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

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

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

5	<p>1 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea prinderii și pasării mingii din deplasare - Dezvoltarea rezistenței generale 	P6
	<p>2 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare - Îmbunătățirea motricității generale 	P7, P8

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-l pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec

II. Școala mingii – M

M 1. Jonglerii cu mingea, 4 x 1 min, pauză 30 sec

M 2. Mingea peste pod, 5 x 1 min, pauză 30 sec

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

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

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3	1 - Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, înapărare - Consolidarea paselor din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale 2 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Îmbunătățirea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale	Mt1,Mt2 P3 Ap7
4	1 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în atac - Îmbunătățirea aruncării la poartă precedată de pasă 2 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea paselor din deplasare - Îmbunătățirea rezistenței generale	Mt2 Ap9 P4
5	1 - Dezvoltarea îndemânării generale - Consolidarea paselor din deplasare - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în Apărare 2 - Dezvoltarea îndemânării generale - Învățarea driblingului multiplu - Consolidarea paselor din deplasare	P4 Mt4 D1 P8

I. Mișcarea în teren - Mt

Mt 1. Prinde-I pe ultimul, 3 x 2 min, pauză 45 sec

Mt 2. De-a prinsa cu tăierea drumului, 2 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 3. Năvodul, 4 x 4 min, pauză 30 sec

Mt 4. Cursa pe numere, 2 x 5 min, pauză 1 min

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

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

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL

A circular official stamp of H.C. Dunărea Braila. The outer ring contains the text 'ASOCIATIA CLUBULUI H.C. DUNAREA BRAILA' at the top and 'CIF 10316800' at the bottom. The center features a smaller version of the club's logo.

Antrenor:

PROF: CIUCA GEORGIAN -ALIN

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

Plan de pregătire

IULIE 2025

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

Săptămăna 1

-
- **Antrenament 1: Apărare individuală și tranziție rapidă apărare-atac**
- **Încălzire (15 min):**
 - ◦ Alergare ușoară cu schimbări de direcție și sprinturi scurte.
 - ◦ Exerciții de coordonare: pași laterali, pași înainte și înapoi, rotiri.
 - ◦ Joc de încălzire: „Atacă și apără” – jucătorii trebuie să își schimbe rapid rolurile între apărare și atac în timpul jocului.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - **◆ Marcaj și apărare pe adversar:** Jucătorii lucrează pe marcajul individual, punând accent pe poziționare corectă și limitarea mișcărilor adversarului.
 - **◆ Blocaje eficiente:** Jucătorii exersează tehnici de blocare a adversarilor la linia de atac, fără a face faulturi. ◆
- **Tranziție apărare-atac:** După o interceptare sau recuperare a mingii, echipa trebuie să execute o tranziție rapidă, finalizând atacul în 5-7 secunde.

- ◆ **Aruncare în mișcare:** Dribling + aruncare la poartă.
 - ◆ **Exercițiu de precizie:** Jucătorii trag la colțurile porții pentru a îmbunătăți acuratețea.
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Poziționare în atac:** Jucătorii învață cum să creeze spații pentru a primi mingea și arunca.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din poziții bine pregătite.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Aruncare rapidă și decizii sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu sărituri laterale.
 - Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling între jaloane).
 - Joc de încălzire: „Pasă și șut” – jucătorii pasează și trag la poartă din prima.
 - **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Aruncare rapidă:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după o pasă.
 - ◆ **Șut sub presiune:** Apărătorii încearcă să blocheze unghiurile de șut.
 - ◆ **Finalizare după fente:** Jucătorii simulează un dribling înainte de a arunca.
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Exercițiu de contraatac:** Echipa trebuie să finalizeze rapid în 2-3 pase.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate în mai puțin de 5 secunde după primirea mingii.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Relaxare prin exerciții ușoare de mobilitate.
-

Antrenament 3: Poziționare și finalizare eficientă

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare progresivă cu schimbări de direcție.
 - Exerciții de mobilitate și forță (ex: genuflexiuni, fandări cu balans).
 - Joc de încălzire: „Găsește spațiul” – jucătorii trebuie să se poziționeze corect pentru a primi mingea.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii trebuie să se miște fără minge pentru a crea oportunități de șut.
 - ◆ **Aruncare după pasă lungă:** Dezvoltarea preciziei după o pasă venită de la distanță.
 - ◆ **Finalizare din diferite unghiuri:** Jucătorii trag la poartă din lateral, frontal și după pivotare.
- **Joc tactic (30 min):**

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Interceptie și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Saptamâna 4

Antrenament 1: Precizia paselor și sincronizarea echipei

• **Încălzire (15 min):**

◦ Alergare ușoară cu schimbări de ritm și direcție.

◦ Exerciții de mobilitate și stretching activ (rotații ale brațelor, fandări laterale).

◦ **Joc de încălzire: „Pase pe timp”** – jucătorii trebuie să facă un număr de pase într-un timp limitat.

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

Saptamâna 5

Antrenament 1: Viteză și precizie în pasare

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

- **Încălzire (15 min):**
 - **Alergare ușoară cu opriri bruște și schimbări de direcție**
 - **Exerciții de coordonare (mers pe linie, sărituri laterale)**
 - **Joc de încălzire: „Pase pe echipe”** – două echipe încearcă să mențină posesia mai mult timp decât cealaltă
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Pase cu schimbare de poziție** – jucătoarele pasează și se mișcă pentru a primi o nouă pasă
 - ◆ **Joc de pase sub presiune** – echipele trebuie să paseze rapid pentru a evita pierderea mingii în fața unui adversar activ
 - ◆ **Exercițiu de pase din alergare** – jucătoarele pasează fără să se oprească, exersând fluiditatea jocului
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 4 vs. 4** – echipele primesc puncte suplimentare pentru pase rapide și precise
 - ◆ **Joc de contraatac cu pasare rapidă** – echipele trebuie să facă trei pase rapide înainte de a încerca să finalizeze
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ **Stretching activ și exerciții de respirație**
 - ◆ **Exerciții de coordonare cu mingea (pase ușoare în perechi)**

AUGUST 2025

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Dribling și controlul mingii

Obiectiv: Îmbunătățirea controlului mingii, coordonării și reacției rapide

• **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție și opriri bruște
- Exerciții de mobilitate (cercuri cu brațele, fandări, balansări)
- **Joc de încălzire:** „Ferește obstacolele” – jucătoarele driblează printre conuri fără să le atingă

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Dribling în slalom** – fetele trebuie să conducă mingea printr-un traseu de conuri cât mai rapid
- ◆ **Dribling cu presiune** – un jucător driblează, iar altul încearcă să-i blocheze înaintarea
- ◆ **Exercițiu de prindere și pasare în mișcare** – jucătoarele pasează în alergare, fără opriri

• **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – accent pe păstrarea mingii și evitarea pierderilor
- ◆ **Joc de dribling** – jucătoarele trebuie să păstreze controlul mingii și să nu fie depesedate

• **Refacere (5 min):**

cealaltă

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Pase cu schimbare de poziție** – jucătoarele pasează și se mișcă pentru a primi o nouă pasă
- ◆ **Joc de pase sub presiune** – echipele trebuie să paseze rapid pentru a evita pierderea mingii în fața unui adversar activ
- ◆ **Exercițiu de pase din alergare** – jucătoarele pasează fără să se oprească, exersând fluiditatea jocului

• **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 4 vs. 4** – echipele primesc puncte suplimentare pentru pase rapide și precise
- ◆ **Joc de contraatac cu pasare rapidă** – echipele trebuie să facă trei pase rapide înainte de a încerca să finalizeze

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 3: Poziționare și menținerea posesiei

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

• **Încălzire (15 min):**

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

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

- ◆ **Meci 3 vs. 3 cu constrângeri:** Se poate pasa doar după o schimbare de direcție.

- ◆ **Joc de recuperare și atac rapid:** O echipă încearcă să recupereze mingea și să marcheze într-un timp limitat.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte.

- Exerciții de coordonare și mobilitate.

- **Joc de încălzire: „Urmează liderul”** – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită.

- **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Exercițiu de marcaj:** Jucătorii trebuie să își urmărească adversarul și să reacționeze rapid la schimbările de direcție.

- ◆ **Contraatac 2 vs. 1:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după un contraatac.

- ◆ **Exercițiu de pase rapide:** Jucătorii pasează rapid pentru a evita interceptarea adversarului.

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

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru echipele care marchează dintr-un contraatac rapid.

- ◆ **Joc de apărare:** Echipa în apărare trebuie să mențină poziția și să recupereze mingea într-un timp scurt.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de respirație controlată.

Săptămâna 4 CANTONAMENT GURA HUMORULUI 19-24.08.2025

Antrenament 1: Viteză de reacție și precizie la aruncare

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei de reacție la pasă și a preciziei în aruncare, dezvoltarea rezistenței

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară cu schimbări de direcție (5 min):**

Fetele aleargă pe teren și schimbă direcția la fiecare semnal. Se concentrează pe agilitate și reacție rapidă.

- **Exerciții de coordonare cu mingea (5 min):**

Fetele nasează rapid între ele și controlează mingea în dribling, schimbând direcția de mai multe ori.

Fetele pasează și driblează între ele într-un spațiu restrâns, concentrându-se pe controlul mingii și mișcările rapide.

- **Joc de încălzire: „Pase și finalizare rapidă” (5 min):**

Fetele pasează rapid între ele și finalizează cu un șut pe poartă după fiecare pasă.

2. Exerciții de precizie la aruncare (25 min):

- **Aruncări în mișcare (10 min):**

Fetele se mișcă și trebuie să finalizeze cu un șut pe poartă din diferite unghiuri, fără a se opri. Scopul este să îmbunătățească precizia și viteza în finalizare.

- **Aruncări cu obstacole (10 min):**

Se pun conuri sau jaloane pentru a crea un obstacol în calea șutului. Fetele trebuie să dribleze și să finalizeze în fața acestor obstacole, exersând precizia aruncărilor din unghiuri dificile.

- **Exercițiu de „Aruncări sub presiune” (5 min):**

Fetele trebuie să arunce pe poartă după o perioadă de alergare sau dribling, fără a avea timp să se pregătească complet pentru aruncare. Acesta ajută la creșterea preciziei sub presiune.

3. Exerciții de rezistență (20 min):

- **Sărituri și sprinturi (10 min):**

Fetele fac sărituri de pe loc, urmate de sprinturi scurte. După fiecare sprint, trebuie să se oprească rapid și să se pregătească pentru următorul exercițiu.

- **Exercițiu „Dribling cu schimbări de direcție și sprint” (10 min):**

Fetele driblează mingea pe teren, schimbă direcția și apoi fac sprinturi pe distanțe scurte. Aceste exerciții ajută la creșterea rezistenței și a vitezei de reacție.

4. Refacere (5 min):

- **Stretching și respirație:**

Stretching pentru picioare, brațe și trunchi, urmat de exerciții de respirație pentru relaxare.

Antrenament 3: Testarea abilităților individuale și creșterea rezistenței fizice

Obiectiv: Testarea abilităților individuale de viteză și precizie, creșterea rezistenței fizice generale

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare cu schimbări de direcție și dribling (5 min):**

Fetele aleargă și fac schimbări de direcție, integrând driblingul în exercițiu.

- **Exerciții de coordonare cu mingea (5 min):**

Fetele fac exerciții de pase rapide între ele, cu schimbări rapide de direcție și viteza de reacție.

- **Joc de încălzire: „Ștafeta cu pase și dribling” (5 min):**

Fetele formează echipe și se întrec într-o ștafetă în care trebuie să paseze rapid și să dribleze în jurul

- **Exercițiu de tranziție și finalizare rapidă (15 min):**

După o apărare reușită, echipele trebuie să finalizeze rapid în atac. Se pune accent pe tranziția rapidă și deciziile rapide privind finalizarea.

- **Exercițiu de rezistență (Sprinturi și schimbări de direcție) (10 min):**

Sprinturi scurte de 20 de metri urmate de schimbări rapide de direcție. Fetele trebuie să se miște rapid și să răspundă prompt la schimbările de direcție impuse de antrenor.

3. Revenire (10 min):

- **Stretching și respirație (10 min):**

Stretching pentru relaxarea mușchilor și exerciții de respirație controlată pentru a ajuta fetele să își recupereze ritmul cardiac și să își reducă tensiunea musculară

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

- **• Încălzire (15 min):**

- ◦ Alergare ușoară cu minge, fiecare jucător își controlează propria minge.
- ◦ Exerciții de mobilitate (genuflexiuni, balansări ale picioarelor).
- ◦ Joc de încălzire: „**Pase și reacție**” – jucătorii pasează și trebuie să reacționeze la comanda antrenorului (ex: schimbă direcția, schimbă partenerul).

- **• Tehnică individuală (40 min):**

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

◆ Pasă în unghiuri dificile: Jucătorii trebuie să paseze în lateral sau în spate pentru a menține posesia.

◆ Pase și marcaj: Un jucător pasează în pereche, iar un al treilea încearcă să blocheze pasul.

- **• Joc tactic (30 min):**

- **◆ Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar dacă echipa pasează de cel puțin 5 ori înainte de finalizare.

◆ Atac și apărare: O echipă pasează rapid, cealaltă încearcă să recupereze mingea fără a face fault.

- **• Refacere (5 min):**

- **◆ Exerciții ușoare de stretching și relaxare.**

Săptămâna 5

Antrenament 1: Tactică ofensivă și tranziții rapide

Obiectiv: Perfecționarea tacticii de atac și creșterea vitezei de tranziție defensivă-ofensivă.

1. Încălzire (15 min):

- **Exerciții de mobilitate dinamică (5 min):**

Fetele fac exerciții de mobilitate: rotiri de brațe, genuflexiuni, sărituri, etc., pentru a activa

- **Exercițiu de apărare și blocaje (15 min):**

Jucătoarele formează echipe și se concentrează pe apărarea în fața unei echipe care încearcă să înscrie. Se încurajează blocajele și intervențiile rapide, urmate de un contraatac rapid.

- **Sprinturi explozive și schimbări de direcție (10 min):**

Fetele fac sprinturi pe distanțe scurte (15-20 metri) și, la semnal, trebuie să schimbe direcția și să dribbleze mingea. Aceste exerciții dezvoltă agilitatea și viteza de reacție.

3. Revenire (10 min):

- **Stretching activ și exerciții de respirație (10 min):**

Stretching pentru relaxarea mușchilor, urmat de exerciții de respirație pentru a ajuta la revenirea după efortul fizic.

SEPTEMBRIE 2025

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

Săptămâna 2

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

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 3

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.

Antrenament 2: Forță, viteză și contraatac rapid

• **Încălzire (15 min):**

crescând intensitatea și ritmul jocului.

- **Refacere (5 min):**

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

Săptămâna 4

Antrenament 1: Aruncări la poartă cu obstacole

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

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu mingea, schimbări de ritm și opriri bruște

- Exerciții de mobilitate și stretching dinamic

- **Joc de încălzire: „Driblează printre conuri”** – fiecare jucătoare trebuie să evite obstacolele înainte de a pasa

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

- ◆ **Aruncări din diferite unghiuri, cu conuri ca obstacole** – jucătoarele trebuie să găsească cele mai bune unghiuri de tragere

- ◆ **Aruncări după o mișcare de evitare** – trecerea unui con/apărător și finalizarea acțiunii cu aruncare

- ◆ **Aruncări sub presiune** – două jucătoare pasează rapid, iar una trebuie să arunce la poartă în fața unui apărător pasiv

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

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – echipele trebuie să finalizeze fiecare atac în maximum 5 pase

- ◆ **Joc de poziționare pentru finalizare** – jucătoarele trebuie să se miște corect pentru a ajunge într-o poziție bună de aruncare

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching activ și exerciții de respirație

Antrenament 2: Aruncări în mișcare și din alergare

Obiectiv: Îmbunătățirea tehnicii de finalizare în viteză

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție

- Exerciții de coordonare cu mingea (pase rapide, prinderi din mers)

- **Joc de încălzire: „Ștafeta cu pase și finalizare”** – echipele trebuie să paseze și să finalizeze cât mai repede

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

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching static și respirație controlată.

Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: CIUCA GEORGIAN -ALIN

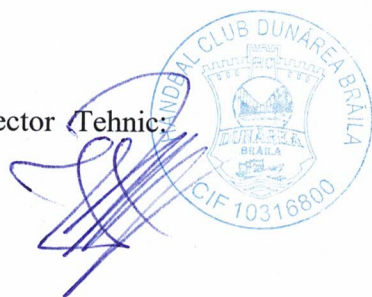
H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:



Antrenor:

Plan de pregătire:

IULIE 2025

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (10 min):

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

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

◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.

◆ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să arunce la poartă după un sprint scurt.

• **Joc tactic (20 min):**

◆ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să finalizeze rapid după o recuperare a mingii.

◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate după un dribling reușit.

• **Refacere (5 min):**

◆ Exerciții de respirație și stretching.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

□ **Încălzire (10 min):**

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

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

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

□ **Finalizare la poartă (20 min):**

- o Șuturi la poartă din diferite poziții.
- o Exerciții de finalizare după pase rapide.
- o 1 vs 1 cu portar.

□ **Refacere (5 min):**

- o Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

• **Încălzire (10 min):**

- o Alergare ușoară combinată cu schimbări de direcție.
- o Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
- o **Joc de încălzire: „Fură mingea”** – doi jucători încearcă să intercepteze pasele unei perechi care pasează rapid.

• **Tehnică individuală (25 min):**

◆ **Exercițiu de blocaj:** Jucătorii încearcă să intercepteze pasele adversarului, exersând poziționarea corectă.

◆ **Recuperare după pasă greșită:** Jucătorii trebuie să reacționeze rapid la pase ratate și să recupereze mingea.

respectând regulile de fair-play.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

□ **Refacere (5 min):**

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

• **Încălzire (10 min):**

- o Alergare ușoară combinată cu schimbări de ritm.

• **Tehnică individuală (25 min):**

- ◆ **Exercițiu de poziționare:** Jucătorii trebuie să se miște fără minge pentru a crea oportunități de șut.
- ◆ **Aruncare după pasă lungă:** Dezvoltarea preciziei după o pasă venită de la distanță.
- ◆ **Finalizare din diferite unghiuri:** Jucătorii trag la poartă din lateral, frontal și după pivotare.

• **Joc tactic (20 min):**

- ◆ **Joc de poziționare în atac:** Echipa trebuie să mențină formația și să creeze unghiuri favorabile.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile obținute după o pasă decisivă.

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

□ **Încălzire (10 min):**

o Alergare cu schimbări de ritm și direcție.

o Stretching dinamic.

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

o Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.

o Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

□ **Finalizare la poartă (20 min):**

o Șuturi la poartă din diferite poziții.

o Exerciții de finalizare după pase rapide.

□ 1 vs 1 cu portar.

□ **Refacere (5 min):**

o Stretching și exerciții de respirație.

Săptămăna 4

Antrenament 1: Apărare individuală și tranziție rapidă apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

- o Alergare ușoară cu schimbări de direcție și sprinturi scurte.
- o Exerciții de coordonare: pași laterali, pași înainte și înapoi, rotiri.
- o Joc de încălzire: „Atacă și apără” – jucătorii trebuie să își schimbe rapid rolurile între apărare și atac în timpul jocului.

• **Tehnică individuală (25 min):**

- ◆ **Marcaj și apărare pe adversar:** Jucătorii lucrează pe marcajul individual, punând accent pe poziționare

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching dinamic și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

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

□ **Refacere (5 min):**

- ◆ **Dribling + fente:** Jucătorii exersează schimbarea direcției pentru a depăși un adversar.
 - ◆ **Șut din alergare:** Dribling în viteză, urmat de aruncare la poartă.
 - **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Exercițiu 1 vs. 1:** Jucătorii trebuie să dribleze și să finalizeze fără a pierde mingea.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru golurile marcate după o depășire a adversarului.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching static și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.
 - Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).
 - **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.
 - **Tehnică individuală (25min):**
 - ◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.
 - ◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.
 - ◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.
 - **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și exerciții de relaxare.
-

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare progresivă cu schimbări de ritm.
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Dribling cu opoziție:** Jucătorii trebuie să dribleze în timp ce un adversar încearcă să le blocheze calea.
 - ◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.

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

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Intercepție și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și exerciții de respirație controlată.

Antrenament 2: Mini-strategii pentru atac și tranziție

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare combinată cu sprinturi scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și stabilitate.

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de respirație profundă.

Antrenament 3: Strategie defensivă și tranziție apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară cu opriri și schimbări de ritm.

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție și sprinturi scurte.
- Exerciții de coordonare: pași laterali, pași înainte și înapoi, rotiri.
- Joc de încălzire: „Atacă și apără” – jucătorii trebuie să își schimbe rapid rolurile între apărare și atac în timpul jocului.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

◆

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

• **Joc tactic (20 min):** ◆

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

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

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

Antrenament 2: Apărare în echipă și atac pe contraatac

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară și exerciții de mobilitate a articulațiilor.
- Joc de încălzire: „Apărare și contraatac” – fiecare echipă începe într-o zonă de apărare și trebuie să execute rapid un contraatac după recuperarea mingii.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

◆ **Mini-meci cu reguli de contraatac:** După recuperarea mingii, echipa care apără trebuie să inițieze rapid

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

□ Refacere (5 min):

SEPTEMBRIE 2025

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

Săptămâna 1

In saptamana 1 a avut loc competitia de la Ianca.

-In data de 04.09 a avut loc competia la Babyhandbal unde UAT Jirlau s a clasat pe locul al III-lea.

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

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

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching ușor și relaxare pentru recuperare.

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

• **Încălzire (10 min):**

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

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

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

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

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

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

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

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

- **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

- **Încălzire (10 min):**

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

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

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

- **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

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

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

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

- **Refacere (5 min):**

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

o **Contraatac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.

o **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru pressing și recuperare.

□ **Meci 5 vs 5 (20 min):**

o Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

□ **Refacere (5 min):**

o Stretching ușor și exerciții de relaxare.

- ◆ **Meci 3 vs. 3 cu constrângeri:** Se poate pasa doar după o schimbare de direcție.
 - ◆ **Joc de recuperare și atac rapid:** O echipă încearcă să recupereze mingea și să marcheze într-un timp limitat.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.
-

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte.
 - Exerciții de coordonare și mobilitate.
 - **Joc de încălzire: „Urmează liderul”** – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Exercițiu de marcaj:** Jucătorii trebuie să își urmărească adversarul și să reacționeze rapid la schimbările de direcție.
 - ◆ **Contraatac 2 vs. 1:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după un contraatac.
 - ◆ **Exercițiu de pase rapide:** Jucătorii pasează rapid pentru a evita interceptarea adversarului.
- **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru echipele care marchează dintr-un contraatac rapid.
 - ◆ **Joc de apărare:** Echipa în apărare trebuie să mențină poziția și să recupereze mingea într-un timp scurt.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și exerciții de respirație controlată.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară și schimbări de direcție cu mingea.
 - Stretching dinamic pentru mobilitate.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - **Dribling și pase rapide:** Se exersează driblingul cu schimbări de direcție rapide și pasele precise la distanțe variate.
 - **Aruncări la poartă:** Exerciții pentru aruncările la poartă din diverse unghiuri și poziții, cu accent pe plasamentul mingii.
- **Tactică individuală (20 min):**
 - **Poziționare corectă în atac:** Se lucrează la poziționarea corectă a jucătoarelor