

H.C. DUNAREA BRAILA
JUNIOARE 3
RAPORT DE ACTIVITATE T4 2025



Antrenor: **CHIȘ IRINA**



Logo of the Handball Association Braila, featuring a circular emblem with the text 'ASOCIATIA SPORTIVA DUNAREA BRAILA' and 'HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA'. The logo also includes the text 'CIF 10316800'. A blue ink signature is written over the logo.

Componenta echipei de handbal junioare III a Clubului Sportiv Dunarea Braila

NR	NUME/PRENUME	ANUL NASTERII
1.	GHEORGHE DARIA IOANA	2011
2.	IONESCU COSMINA – GEORGIANA	2011
3.	COSTACHE DARIA ANDREEA	2011
4.	PERIANU MARIA ALESSIA	2011
5.	MANOLE MARIA IRINA	2011
6.	BARBU ARIANA MARIA	2011
7.	MORUN MIRUNA	2011
8.	CUCU CRISTINA	2011
9.	CUCU CAMELIA	2011
10	CALOIANU ALEXIA SILVIA	2011
11	LUPASCU DARIA-MARIA	2012
12	TUDOR-VILCU ANDRADA- SAMINA	2012
13	ALBU GABRIELA	2012
14	COMAN ANDREEA- BIANCA	2012
15	DAN MARIA SOFIA	2012
16	SPIREA RAISA FLORENTINA	2012
17	RIZULESCU ALEXANDRA- GABRIELA	2012
18	BUZATU RAHELA- VERONICA	2012
19	ȚUȚUIANU NICOLETA DANIELA	2012
20	LAZAR ADRIANA ELENA	2012
21	NEAGOE EVELYNE MARIA	2011
22	DUMITRU DENISA- ANDREEA	2012
23	DUMITRU ANDREEA	2012

24	MUSTATA IARINA	2011
25	STANCIU DANA	2012
26	MEIROSU SARA MARIA	2012
27	TURCANU CORINA MARIA	2012
28	CARPOV MARIA MICAELA	2012
29	NEGREA MARA	2012
30	MOTROGAN ALESSIA ANNE MARIE	2012
31	GHEORGHE STEFANIA	2012
32	GHEORGHE DARIA IOANA	2012
33	CRISTEA AMALIA	2014
34	BARDAS ANA MARIA	2011
35	PIRPILIU MARIA	2011
36	BALCAN ALEXIA GABRIELA	2011
37	MATEI ALEXANDRA CRINA	2011

Pentru fiecare antrenament folosesc strategii didactice care au asigurat caracterul aplicativ al invatarii si formarii competentelor specifice (schite de lectii, concordanta intre obiectivele operationale – continuturi - activitati de invatare metode didactice - mijloace didactice predarii jocului de handbal) si am utilizat eficient toate resursele materiale din cadrul Clubului HC Dunarea Braila puse la dispozitie.

Plan de pregatire:

Eșalonarea conținutului pregătirii

SAPTAMANA	Obiective – sarcini de antrenament
12	34 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Învățarea aruncării la poartă din săritură - Consolidarea paselor 35 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea aruncării la poartă din săritură - Consolidarea paselor 36 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea aruncării la poartă din săritură - Joc școală
13	37 - Dezvoltarea forței musculaturii brațelor - Învățarea marcajului și demarcajului

	<ul style="list-style-type: none"> - Joc școală 38 - Dezvoltarea forței musculaturii brațelor - Repetarea marcajului și demarcajului - Joc școală 39 - Dezvoltarea forței musculaturii brațelor - Consolidarea marcajului și demarcajului - Joc școală
14	<ul style="list-style-type: none"> 40 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Consolidarea aruncării la poartă precedată de pasă - Joc școală 41 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Repetarea paselor din deplasare - Joc școală 42 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Consolidarea paselor din deplasare - Joc școală
15	<ul style="list-style-type: none"> 43 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Consolidarea aruncării la poartă precedată de dribling - Joc școală 44 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Consolidarea paselor în pătrundere - Joc școală 45 - Dezvoltarea îndemânării generale și specifice - Consolidarea paselor în pătrundere - Joc școală
16	<ul style="list-style-type: none"> 46 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Consolidarea mișcării în teren - Joc școală 47 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Consolidarea atacării adversarului cu minge - Joc școală 48 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Consolidarea atacării adversarului cu minge - Joc școală
17	<ul style="list-style-type: none"> 49 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Învățarea depășiri individuale - Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv 50 - Dezvoltarea îndemânării specifice - Învățarea depășiri individuale - Învățarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv 51 - Repetarea fazei I-a a atacului, contraatacul colectiv - Repetarea depășiri individuale - Joc bilateral

18	<p>52 - Dezvoltarea vitezei de repetiție - Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase</p> <p>53 - Dezvoltarea vitezei de repetiție - Învățarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de pase</p> <p>54 - Dezvoltarea vitezei de repetiție - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Joc bilateral</p>
19	<p>55 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea depășirilor individuale - Învățarea sistemului de apărare “om la om”</p> <p>56 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Consolidarea depășirilor individuale - Repetarea sistemului de apărare “om la om”</p> <p>57 - Dezvoltarea vitezei de reacție - Repetarea sistemului de apărare “om la om” - Joc bilateral</p>
20	<p>58 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Învățarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă precedate de dribling</p> <p>59 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Repetarea sistemului de atac cu un pivot - Consolidarea aruncărilor la poartă din pătrundere</p> <p>60 - Dezvoltarea vitezei de execuție - Repetarea sistemului de atac cu un pivot - Joc bilateral</p>
21	<p>61 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatac colectiv - Consolidarea depășirilor individuale</p> <p>62 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatac colectiv - Consolidarea depășirilor individuale</p> <p>63 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Consolidarea fazei I-a a atacului, contraatac colectiv - Joc bilateral</p>
22	<p>64 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea atacării adversarului cu minge</p> <p>65 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Consolidarea atacării adversarului cu minge</p> <p>66 - Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului - Consolidarea fazei I-a a apărării, replierea colectivă - Joc bilateral</p>

23	<p>67 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolodarea sistemului de apărare “om la om” <p>68 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea atacului cu un pivot - Consolidarea sistemului de apărare “om la om” <p>69 - Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea atacului cu un pivot - Joc bilateral
24	<p>70 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare 7 <p>1 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Consolidarea paselor din deplasare <p>72 - Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea apărării în zonă 6+0 - Joc bilateral
25	<p>73 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din pătrundere și deplas - Joc școală (arunc.din alergare se punctează dublu) <p>74. - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din pătrundere și deplas - Joc școală (arunc.cu pas încrucișat se punctează dublu) <p>75.- Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolodarea paselor din pătrundere și deplas - Joc bilateral
26	<p>76 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează) <p>77 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc școală (golul precedat de dep.ind. se dublează) <p>78 - Dezvoltarea rezistenței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea aruncărilor la poartă - Joc bilateral

Am folosit jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, exerciții specifice după cum urmează:

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
- Mt 5. Labirintul, 4 x 4 min, pauză 45 sec
- Mt 6. Urmărește-l pe cel cu minge, 2 x 5 min, pauză 45 sec
- Mt 7. Ștafete cu ; alergare cu fața și cu spatele, porniri, întoarceri, opriri, sărituri, schimbări de direcție, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- Mt 8. Alergare cu pași adăugați (lateral, înainte sau înapoi) și pași încrucișați, 4 x 30 m, pauză 45 sec
- Mt 9. Galop lateral, înainte, înapoi, 4 x 30 m, pauză 45 sec
- Mt 10. Deplasări laterale, înainte și înapoi din poziție fundamentală de apărare, 6 x 30 sec, pauză 30 sec

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
- M 5. Mingea călătoare (prin lateral), 5 x 1 min, pauză 30 sec
- M 6. Ștafete cu transportul mingiilor (de diferite dimensiuni), 4 x 30 m, pauză 45 sec
- M 7. Ștafete cu rostogolirea a două mingii, 4 x 30 m, pauză 45 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
- P 10. Pase în triunghi, cu ieșire la minge, 6 x 2 min, pauză 45 sec
- P 11. Pase în zig-zag, 6 x 2 min, pauză 45 sec
- P 12. Pase în pătrat, 6 x 2 min, pauză 45 sec

- P 13. Pase în stea, 6 x 2 min, pauză 45 sec
- P 14. Pase din alergare între 2, 3, 4 jucători, fără și cu aruncare, 8 x 30 m, pauză 45 sec
- P 15. Suveică simplă, 5 x 2 min, pauză 1 min
- P 16. Suveică dublă, fără și cu aruncare, 5 x 3 min, pauză 45 sec
- P 17. Pătratul mișcător, cu una și două mingii, 4 x 4 min, pauză 45 sec
- P 18. La nivel de inter stânga și dreapta, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta și centru, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 3 x 3 min, pauză 30 sec
- P 20. Pe grupe de patru, interi și extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interilor, 3 x 5 min, pauză 1 min
- P 21. Din așezare în atac, fără pivot, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare, 3 x 5 min, pauză 1 min

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

- Ap 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 5. Mingea la turn, 2 x 6 min, pauză 1 min
- Ap 6. Doboară mingea, 2 x 6 min, pauză 1 min
- Ap 7. Culorile (aruncă culoarea strigată), 2 x 6 min, pauză 1 min
- Ap 8. Cursa cu ochire, 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
- Ap 10. Aruncări la poartă de pe loc (lovirea bări verticale sau orizontale, 3 x 10 aruncări)
- Ap 11. Aruncări la poarta împărțită în 9 dreptunghiuri, 3 x 7 aruncări
- Ap 12. Aruncări la poartă precedată de pase, de pe diferite posturi din atac, 3 x 10 aruncări
- Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări
- Ap 14. Aruncări la poartă din plonjon, 3 x 7 aruncări
- Ap 15. Aruncări la poartă precedate de pase în potcoavă, 3 x 5 aruncări
- Ap 16. Aruncări la poartă cu pași încrucișați, 3 x 10 aruncări
- Ap 17. Aruncări la poartă din săritură sau plonjon, precedate de pase, 3 x 10 aruncări
- Ap 18. Aruncări la poartă din săritură peste banca de gimnastică, 2 x 10 aruncări
- Ap 19. Aruncări la poartă de pe extreme, fără și cu plonjon, 3 x 10 aruncări
- Ap 20. Aruncări la poartă de la 7 m, 4 x 2 aruncări

V. Driblingul – D

- D 1. Drum lung cu dribling, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- D 2. Mingea pe cărare, 6 x 30 m, pauză 45 sec
- D 3. Cursa pe numere cu dribling, 2 x 5 min, pauză 30 sec
- D 4. Dribling printre obstacole, 6 x 30 m, pauză 30 sec
- D 5. Dribling pe loc, cu brațul îndemânatic sau cel neîndemânatic, 4 x 45 sec, pauză 30 sec
- D 6. Dribling din alergare în linie dreaptă, 6 x 30 m, pauză 30 sec
- D 7. Suveică simplă cu dribling (20-30 m), 4 x 2 min, pauză 45 sec
- D 8. Dribling printre 6 jaloane, fără și cu aruncare, 2x 8 execuții, pauză 45 sec
- D 9. Ștafetă cu dribling, pe grupe de 4 jucători, 6 x 30 m, pauză 30 sec
- D 10. Dribling în viteză pe 15-20 m urmat de pasă sau aruncare, 3 x 7 execuții, pauză 45 sec
- D 11. Dribling, pasă, prindere, dribling, aruncare, 2 x 10 execuții, pauză 1 min.

VI. Marcajul și demarcajul – MD

- MD 1. Leapșa cu ghemuire, 3 x 2 min, pauză 30 sec
- MD 2. Prinde umbra, 6 x 30 sec, pauză 30 sec
- MD 3. Deplasări “în oglindă”, 6 x 30 sec, pauză 30 sec
- MD 4. Crabi și creveții, 6 x 30 sec, pauză 30 sec
- MD 5. Cursa cu urmărire în linii, 2 x 5 min, pauză 1 min
- MD 6. Cine ține mingea mai mult, 4 x 3 min, pauză 1 min
- MD 7. Joc 2:2, pe jumătate de teren, 4 x 2 min, pauză 1 min
- MD 8. Joc 3:3, pe jumătate de teren, 4 x 3 min, pauză 1 min
- MD 9. Joc 4:4, pe tot terenul, 3 x 4 min, pauză 2 min
- MD 10. Joc cu apărare “om la om” pe tot terenul, 4 x 3 min, pauză 2 min

VII. Atacarea adversarului cu minge – Aa

- Aa 1. Deplasări “în oglindă” pe perechi, 4 x 40 sec, pauză 20 sec
- Aa 2. Din deplasări în poziție fundamentală de apărător, pe perechi de câte doi, atingerea umerilor partenerului, 4 x 45 sec, pauză 15 sec
- Aa 3. Deplasări cu pas adăugat pe semicerc, cu ieșiri la nivelul interilor și centrului, cu atingerea unor jaloane, 6 execuții, pauză 30 sec
- Aa 4. Pe grupe de câte doi, atacantul la 9 m, apărătorul la 6 m, apărătorul ieșire și atacarea adversarului urmată de retragere oblică, 3 x 10 execuții, după fiecare serie se schimbă rolurile
- Aa 5. Joc școală 3:3, 4:4, 5:5, pe jumătate de teren, 3 x 3 min, pauză 1 min

VII. Depășirea individuală – Di

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

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

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

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

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

VIII. Contraatacul colectiv – Ca

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

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

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

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

IX. Replierea colectivă – Re

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

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

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

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

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

X. Sistemul de atac cu un pivot – At

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

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

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

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

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

- Oo 1. Deplasări “în oglindă”, pe perechi de câte doi, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- Oo 2. Joc “Cine ține mingea mai mult”, pe echipe de 4, 5, sau 6 jucători, 3 x 2-4 min, pauză 1 min
- Oo 3. Joc școală pe jumătate de teren, pe grupe de 4, 5 sau 6 jucători, 3 x 5 min, pauză 2 min
- Oo 4. Joc școală cu apărare “om la om” pe tot terenul, 4 x 5 min, pauză 2 min

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

- Az 1. Trei apărători în zona centrală care se deplasează după mingea pasată între centru și cei doi interi, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 2. Patru apărători și patru atacanți (doi interi și două extreme), atacanții pasează mingea iar apărătorii, ținându-se de mâini încearcă să fie totdeauna pe direcția mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 3. Patru apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere, apărătorii atacă jucătorul cu minge și se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză 1 min
- Az 4. Cinci apărători și cinci atacanți, atacanții pasează mingea în pătrundere cu schimbarea direcției de pasare, apărătorii atacă jucătorul cu minge și se retrag oblic în sensul de pasare a mingii, 3 x 2 min de lucru ca apărător, pauză .

In colaborare cu D-1 antrenor Nicu Vasii (junioare IV) sportivele nascute in anul 2013,2014 care s-au remarcat cu un potential mai mare in antrenamente au format un lot, participand la Competitia Nationala din cadrul Federatiei Romane de Handbal –Junioare III – Feminin,grupa C, formand urmatorul lot pentru competitia oficiala:

**LISTA OFICIALA ECHIPA
HANDBAL CLUB DUNAREA BRAILA**

**JUNIOARE III
HANDBAL FEMININ - GRUPA C - 2025/2026**

Nr. Crt	Talie	An nastere	Nr.carnet de legitimare	Nume si prenume sportivi	Post	Numar tricou
1.		2011	218067	MANOLE Maria Irina	Portar	1
2.		2012	228828	LAZAR Adriana Elena	Inter dreapta	2
3.		2011	218057	IONESCU Cosmina Georgiana	Extr. dreapta	3
4.		2012	217998	RIZULESCU Alexandra Gabriela	Pivot	5
5.		2011	218061	PERIANU Maria Alessia	Pivot	7
6.		2012	218063	COMAN Andreea Bianca	Extr. dreapta	8
7.		2011	218060	MORUN Miruna	Extr. stanga	9
8.		2012	227184	DUMITRIU Denisa Andreea	Extr. stanga	10
9.		2011	210005	BARBU Ariana Maria	Pivot	11
10.		2014	230210	CRISTEA Amalia Ioana	Extr. dreapta	13
11.		2011	228807	COSTACHE Daria Andreea	Portar	16
12.		2012	218064	LUPASCU Daria Maria	Inter stanga	17
13.		2011	218058	CUCU Cristina	Extr. stanga	20
14.		2011	218059	CUCU Camelia	Extr. dreapta	21
15.		2011	218053	NEAGOE Evelyne Maria	Pivot	22
16.		2012	228833	TUTUIANU Nicoleta Daniela	Extr. stanga	24
17.		2012	218065	ALBU Gabriela	Inter dreapta	25
18.		2011	228844	CALOIANU Alexia Silvia	Pivot	28
19.		2012	228806	TUDOR Vilcu Andrada Samira	Inter dreapta	29
20.		2012	228825	DAN Maria Sofia	centru	35
21.		2012	228837	SPIREA Raisa Florentina	Inter stanga	53
22.		2011	218051	GHEORGHE Daria Ioana	Extr. stanga	70
23.		2012	228842	BUZATU Rahela Veronica	Inter stang	

OFICIALI	Nr.carnet legitimatie	Ecuson	Nume / Prenume
Antrenor Principal	1558	A	CHIS Irina
Antrenor Secund	1673	B	EMANCIPATU Iulian
Antrenor Secund		B	RADU Ionel

ETAPA 2 – 4.10.2025
HC DUNAREA BRAILA 22-33 (11-14) ACS VIITORUL GALATI

ETAPA 3 – 13.10.2025
LPS BRAILA 21-32 (7-15) HC DUNAREA BRAILA

ETAPA 4 – 18.10.2025
ACS LUCIAN BUTE GALATI 32-19 (17-8) HC DUNAREA BRAILA

ETAPA 5 – 1.11.2025
HC DUNAREA BRAILA 20-10 (10-5) CSS GALATI

ETAPA 6 – 8.11.2025
CSM GALATI 14-26 (7-12) HC DUNAREA BRAILA

ETAPA 7 – 8.11.2025
HC DUNAREA BRAILA 17-27 (6-15) CSH ART GALATI

RETUR

ETAPA 8 – 13.12.2025
HC DUNAREA BRAILA 30-13 (17-10) CS GRANITUL GRECI TULCEA

ETAPA 9 – 19.12.2025
ACS VIITORUL GALATI 37-16 (20-9) HC DUNAREA BRAILA

Pe parcursul antrenamentelor sportive nu au suferit nici o accidentare.

In afara de sportivele pe care le am la antrenament , colaborarea cu parintii este foarte buna luand legatura cu dumnealor inainte sau dupa antrenament, prin mesaje sau tefonic.

La mometul actual echipa de handball Dunarea Braila se afla pe locul 4 in clasament, urmand sa desfasoare restul meciurilor.

In perioada 01.10- 11.12.2023 (saptamanal /in functie de programul campionatului) echipa de Junioare III al Clubului de Handbal Dunarea Braila a avut meciuri amicale cu echipa de Junioare III/ Junioare II LPS Braila, echipa de Junioare III din Focsani si Echipa de Juniare IV HC Dunarea Braila.

Din aria de selectie jucatoarele care se remarca pot face parte din lotul oficial al competitiei prin rotatie, datorita nivelului ridicat al indicilor pregatirii tehnico-tactice cat si pregatiri fizice.

Pentru zilele ramase (19-31.12.2023) mentionez ca antrenamentele se vor face conform programului.

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

Director Tehnic:

Prof. Radu Ionescu



Antrenor,

Prof. Chis Irina

Emancipatu Iulian

MECI H.C. DUMBEA C.S. GRANTUL

LOCATIE BRATLA

DATA 13.12.2025

J3

REPRIZA 1	MINUTUL										REZULTAT																						
17	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	T	%	
	14	14	19	10	19	14	14	19	19	8	10	8	19	8	10	10	6															0	50%
	15	15	ED	P	10	15	15	10	C	P	10	ED																		7	12	50%	
GOL(1) PARADA(+)	1	1	1	1	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Maria
Daria

CONTRAATAC	APARAT										GOL CU POARTA GOALA										INTERCEPTIE												
13	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	T	%	
	14	14	14	10	8	8	19	8	8	8	19	8																			30	13	
	10	C	C	PM	10	C	15	10	C	C	15	C																			9	12	75%
GOL(1) PARADA(+)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

CONTRAATAC	APARAT										GOL CU POARTA GOALA										INTERCEPTIE												
6	6	9	ES	ED	P	7	CA	T	A																								
9	6	9	ES	ED	P	7	CA	T	A																								
ES																																	
ED																																	
P																																	
7																																	
CA																																	
T																																	
A																																	

REPRIZA 1	ATACURI										SUTURI PE POARTA																					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

TOTAL		16	29	55%
1				
2				

TOTAL																																	
6																																	
9																																	
ES																																	
ED																																	
P																																	
7																																	
CA																																	
T																																	
A																																	

TIMP DE JOC		10 Min	40 Min



JUNIOARE 3 - HCDB 2025 – 2026 / PREZENTA LA ANTRENAMENT

LUNA NOIEMBRIE / 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
1	GHEORGHE DARIA IOANA	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M									J2	J2	J2	J2			
2	IONESCU COSMINA - GEORGIANA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
3	COSTACHE DARIA ANDREEA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
4	PERIANU MARIA ALESSIA			P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P										P	P	P	P			
5	MANOLE MARIA IRINA	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M									J2	J2	J2	J2			
6	BARBU ARIANA MARIA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
7	MORUN MIRUNA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
8	CUCU CRISTINA			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P										P	P	P	P			
9	CUCU CAMELIA			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P										P	P	P	P			
10	CALOIANU ALEXIA SILVIA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
11	LUPASCU DARIA-MARIA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
12	TUDOR-VILCU ANDRADA-SAMINA	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M									J2	J2	J2	J2			
13	ALBU GABRIELA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
14	COMAN ANDREEA-BIANCA			N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N										N	N	N	N			
15	DAN MARIA SOFIA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
16	SPIREA RAISA FLORENTINA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
17	RIZULESCU ALEXANDRA-GABRIELA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P										P	P	P	P			
18	BUZATU RAHELA-VERONICA			N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N										P	N	N	N			
19	ȚUȚUIANU NICOLEȚA DANIELA			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P										P	P	P	P			
20	LAZAR ADRIANA ELENA	M	P	P	P	P	P	P	M	P	P	P	P	P	P	M									P	P	P	P			
21	NEAGOE EVELYNE MARIA			P	P	N	N	N		N	N	N	N	N	N										N	N	N	N			
22	DUMITRU DENISA-ANDREEA	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M	J2	J2	J2	J2	J2	J2	M									J2	J2	J2	J2			
23	DUMITRU ANDREEA			P	P	N	N	N		P	P	P	P	P	N										P	P	P	P			
24	MUSTATA IARINA			N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N										N	N	N	N			
25	STANCIU DANA			N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N										N	N	N	N			

h.c. dunarea braila
JUNIOARE IV – 2025-2026

Raport de activitate T4 2025



Director Tehnic:



Antrenor:

Vasi Nicolae
cel

PROF: RADU IONEL

PROF: VĂSII NICOLAE



Luna octombrie, (Marți–Vineri), Handbal J4:

- accent pe **învățare prin joc**,
- **volum mic, intensitate medie**,
- **feedback pozitiv și dezvoltarea coordonării**.

Săptămâna 30 septembrie – 6 octombrie

Obiectiv: Reamintirea elementelor tehnice, revenire la ritmul normal de antrenament.

Marți

Durață totală: 90 min

Temă: Controlul mingii și execuția corectă a paselor în mișcare.

Obiective: tehnică individuală, coordonare, mobilitate.

- 1. Încălzire (15 min)**
 - o Alergare ușoară + schimbări de direcție 5'
 - o Joc „Urmărește liderul” 5'
 - o Mobilitate articulară + exerciții de coordonare (sărituri, opriri, balans) 5'
- 2. Tehnică (30 min)**
 - o Pasare în perechi, cu deplasare laterală și înainte 10'
 - o Pasare în triunghi 3x3, accent pe sincronizare 10'
 - o Aruncări la poartă după 3 pase rapide 10'
- 3. Coordonare (15 min)**
 - o Scări de agilitate (4 tipuri: lateral, înainte, sărituri)
 - o Reacții la semnal vizual (antrenorul arată culoarea, jucătoarea schimbă direcția)
- 4. Joc aplicativ (20 min)**
 - o 3v3 + pivot, accent pe pasare și poziționare
 - o fără contact, cu schimb de roluri
- 5. Revenire (10 min)**
 - o Stretching dinamic + exerciții de respirație

Miercuri

Temă: Relația pivot-coleg, aruncare din mișcare.

1. **Încălzire (15 min)**
 - o Joc „Steaguri” 5’
 - o Alergare laterală + opriri 5’
 - o Mobilitate brațe, trunchi, glezne 5’
2. **Tehnică (30 min)**
 - o Pasare cu pivotul (pivot se întoarce, primește și pasează înapoi) 10’
 - o Aruncare în mișcare după pivot 10’
 - o Serii de aruncări din lateral și centru 10’
3. **Forță (20 min)**
 - o Circuit: genuflexiuni, plank, sărituri, flotări la perete (3 serii)
4. **Joc aplicativ (15 min)**
 - o 4v4 cu pivot activ
 - o Accent: colaborare, mișcare fără minge
5. **Revenire (10 min)**
 - o Stretching static + respirație

Joi

Temă: Control în dribling și protejarea mingii.

1. **Încălzire (15 min)**
 - o Joc „Vânătorul cu mingea” 5’
 - o Alergare cu schimbări de direcție 5’
 - o Exerciții de stabilitate pe un picior 5’
2. **Dribling (25 min)**
 - o Dribling între jaloane (cu ambele mâini) 10’
 - o 1v1 protejarea mingii 10’
 - o Dribling cu oprire + pasare precisă 5’
3. **Forță/Coordonare (20 min)**
 - o Circuit: plank lateral, sărituri, echilibru pe un picior
 - o Joc „Statuia”: oprire și echilibru după alergare
4. **Joc aplicativ (20 min)**
 - o 2v2 tranziție rapidă, trecere din apărare în atac
5. **Revenire (10 min)**

Vineri

Temă: Aruncare la poartă și joc de final de săptămână.

1. **Încălzire (15 min)**
 - o Alergare + opriri + mobilitate
 - o Joc „Ștafeta paselor”
2. **Tehnică (30 min)**
 - o Pasare în 4 linii + finalizare
 - o Aruncare în viteză, cu schimb de direcție
3. **Joc (25 min)**
 - o Mini-turneu 5v5 (2 meciuri x 10 min)
4. **Revenire (10 min)**
 - o Stretching + discuție scurtă despre învățare

Săptămâna – 7-13 Octombrie

Obiectivul săptămânii: dezvoltarea **vitezei de decizie, coordonării în situații reale de joc și înțelegerea principiilor de apărare activă.**

Accentul se pune pe **tehnică sub presiune și jocuri reduse 2v2, 3v3 și 4v4** cu roluri clare.

Temă generală: „Pasăm, gândim, decidem!”

Marți – Pasare rapidă și reacție la semnal

Durață totală: 90 min

Obiective: îmbunătățirea vitezei de execuție, coordonare, reacție la semnal vizual/auditiv.

1. **Încălzire (15 min)**
 - o 5' alergare ușoară + schimbări de direcție la fluier
 - o 5' joc „Urmează culoarea” (fetele schimbă direcția în funcție de conuri colorate)
 - o 5' mobilitate articulații + exerciții de coordonare cu mingea (aruncă, prinde, învârte în jurul corpului)
2. **Tehnică (30 min)**
 - o 10' pasare în perechi în mișcare (fără oprire, altemare mâini)
 - o 10' pasare în grupuri de 4 (triunghi + pivot) – se schimbă pozițiile la fiecare 2 min
 - o 10' exercițiu cu semnal vizual: antrenorul ridică o culoare → schimbare de direcție + pasă rapidă
3. **Forță / coordonare (15 min)**
 - o Circuit (3 serii):
 - 20 sec plank frontal

- 6 sărituri în lateral
- 6 fandări
- 5 flotări la perete
- 10 sec pauză între stații

4. **Joc aplicativ (20 min)**

- 3v3 + pivot (spațiu mic) – scop: pasă rapidă + finalizare în 5 secunde
- Se schimbă echipele la fiecare 5 min

5. **Revenire (10 min)**

- Stretching + respirație controlată + feedback verbal („Ce a mers bine azi?”)

Miercuri – Apărare activă și tranziție rapidă

Durată totală: 90 min

Obiective: poziționare corectă în apărare, reacție rapidă la pierderea mingii, orientare spre contraatac.

1. **Încălzire (15 min)**

- 5' alergare + opriri + schimbări de sens
- 5' joc „Vânătorii și iepurii” (reacție la semnal)
- 5' mobilitate + exerciții de stabilitate pe un picior

2. **Apărare (25 min)**

- 10' mișcare laterală cu partener (1v1)
- 10' blocaj și interceptare: antrenorul pasează, fetele încearcă să intercepteze
- 5' duel 1v1 cu recuperare rapidă

3. **Atac (25 min)**

- 10' pasă + deplasare înainte + aruncare
- 10' 3 pase + finalizare din alergare
- 5' tranziție atac-apărare (reacție rapidă după pierderea mingii)

4. **Joc aplicativ (20 min)**

- 4v4 în teren redus
- Fiecare echipă are 10 secunde pentru a marca
- Accent pe revenirea rapidă în apărare

5. **Revenire (10 min)**

- Stretching + exerciții de respirație
- Discuție despre poziționare și colaborare în apărare

Joi – Dribling, rezistență specifică și control

Durață totală: 90 min

Obiective: controlul mingii sub oboseală, dribling eficient și protejarea mingii.

1. Încălzire (15 min)

- o 5' alergare + opriri + sărituri mici
- o 5' joc „Dribling în labirint” (printre jaloane)
- o 5' mobilitate trunchi, brațe, glezne

2. Forță (20 min)

- o Circuit funcțional (3 ture):
 - 6 genuflexiuni
 - 5 plank scurt (20 sec)
 - 8 sărituri în față
 - 6 ridicări pe vârfuri
 - 5 fandări înainte

3. Tehnică (25 min)

- o 10' dribling cu schimbare de direcție
- o 10' 1v1 dribling + protejare minge
- o 5' dribling + pasă precisă în alergare

4. Joc aplicativ (20 min)

- o 2v2 tranziție rapidă (atac-apărare)
- o Regula: maximum 5 driblinguri / atac

5. Revenire (10 min)

- o Stretching general + exercițiu de respirație + discuție motivațională

Vineri – Mini-turneu de aplicare

Durață totală: 90 min

Obiective: aplicarea cunoștințelor săptămânii în joc real, cooperare și luarea deciziilor rapide.

1. Încălzire (15 min)

- o 5' alergare + schimbare de direcție
- o 5' joc „Balonul fermecat” (pasă + deplasare continuă)
- o 5' mobilitate

2. Tehnică (30 min)

- o 10' pasă + pivot + finalizare
- o 10' mișcări rapide în atac (3 pase + aruncare)
- o 10' aruncare la poartă în viteză (alternare lateral/central)

3. Mini-turneu (25 min)

- o 3 echipe de 5 jucătoare
- o 3 meciuri x 8 min fiecare (fiecare cu fiecare)

- o Accent: comunicare + pasă rapidă + tranziție
- 4. **Revenire (10 min)**
 - o Stretching + respirație + discuție de grup (feedback: „Ce am făcut mai bine față de marți?”)

✓ **Rezumatul săptămânii :**

- Se trece de la execuții simple la **decizii în viteză**.
- Se consolidează poziționarea defensivă.
- Se lucrează mult pe **mișcare fără minge** și **colaborare pivot-inter**.
- Se introduc momente scurte de **analiză și reflecție** după fiecare antrenament

Săptămâna – 14-20 Octombrie

Temă generală: „Ne mișcăm, colaborăm și gândim ca o echipă!”

Marți – Tehnică rapidă și forță în perechi

Obiective: consolidarea paselor și aruncărilor în viteză; coordonare în perechi.

1. **Încălzire (15 min)**
 - o 5' alergare cu schimbări de direcție la semnal
 - o 5' joc „Schimbă locul” – fiecare față aleargă la semnal către o poziție nouă
 - o 5' mobilitate + exerciții dinamice (genuflexiuni ușoare, rotiri trunchi, balans)
2. **Tehnică (30 min)**
 - o 10' pasare în perechi în alergare (cu schimb de poziții)
 - o 10' pasare în triunghi + pivot (mișcare continuă)
 - o 10' aruncare la poartă din mișcare (cu 3 pase prealabile)
3. **Forță (20 min)**
 - o Exerciții în perechi (3 serii):
 - Împingeri ușoare piept în piept (10 sec)
 - Tragere de partener din poziție ghemuită (6 repetări)
 - Sărituri simultane cu atingerea palmelor (8x)
4. **Joc aplicativ (20 min)**
 - o 3v3 + pivot (accent pe pasă rapidă și mișcare fără minge)
 - o Regula: pasă maxim 3 secunde
5. **Revenire (10 min)**
 - o Stretching + respirație + feedback verbal

Miercuri – Apărare activă și tranziție 4v4

Obiective: apărare în linie, mișcare laterală și comunicare.

1. Încălzire (15 min)

- o 5' alergare + opriri laterale
- o 5' joc „Fugi și apără” (două echipe: una atacă, alta revine în apărare)
- o 5' mobilitate

2. Apărare (25 min)

- o 10' poziționare laterală și pași scurți (fără încrucișare)
- o 10' 1v1 cu blocaj (fără contact agresiv)
- o 5' reacție la semnal – schimbare rapidă de direcție

3. Atac (25 min)

- o 10' pasă + schimbare de poziție
- o 10' pivot + inter (simulare de joc 2v2)
- o 5' finalizare după 3 pase rapide

4. Joc aplicativ (20 min)

- o 4v4 (teren 20x20 m)
- o Regula: fiecare echipă are 10 sec pentru a finaliza
- o Accent pe colaborare și apărare colectivă

5. Revenire (10 min)

- o Stretching + exerciții de echilibru

Joi – Dribling, schimbare de direcție și forță relativă

Obiective: îmbunătățirea driblingului, menținerea controlului sub efort.

1. Încălzire (15 min)

- o 5' alergare + schimbări de sens
- o 5' joc „Condu mingea și scapă de apărător”
- o 5' exerciții de stabilitate + coordonare cu mingea

2. Dribling (25 min)

- o 10' dribling printre jaloane (ambele mâini)
- o 10' 1v1 protejare mingea
- o 5' dribling + pasă + aruncare

3. Forță / coordonare (20 min)

- o Circuit:
 - 10 genuflexiuni
 - 5 plank scurt (20 sec)
 - 8 sărituri laterale
 - 6 fandări

- 10 sec pauză între stații
- 4. **Joc aplicativ (20 min)**
 - 2v2 + pivot (accent pe timing și poziționare)
 - După fiecare atac → contraatac rapid
- 5. **Revenire (10 min)**
 - Stretching + feedback despre controlul mingii

Vineri – Mini-turneu cu temă tactică 4v4

Obiective: aplicarea coordonării tactice în joc; luarea deciziilor rapide.

1. **Încălzire (15 min)**
 - 5' alergare + opriri
 - 5' joc „Minge pierdută” (recuperare rapidă)
 - 5' mobilitate
2. **Tehnică (25 min)**
 - 10' pasă + pivot + finalizare
 - 10' aruncare în viteză
 - 5' joc „Pasă în 5 secunde”
3. **Mini-turneu (30 min)**
 - 3 echipe x 4 jucătoare
 - 3 meciuri x 10 min fiecare
 - Scop: comunicare + mișcare fără minge + apărare activă
4. **Revenire (10 min)**
 - Stretching + respirație + feedback verbal

Rezumatul săptămânii :

- Intensitatea crește treptat, dar controlat;
- Se dezvoltă **capacitatea de reacție și luarea deciziilor rapide**;
- Relațiile pivot-inter și apărare colectivă se consolidează;
- Se introduc exerciții de **forță în perechi**;
- Fiecare antrenament se termină cu reflecție scurtă („Ce am învățat azi?”).

Săptămâna 21–27 Octombrie

consolidare, aplicare și simulare de joc real.

Aceasta e săptămâna în care copiii încep să lege toate deprinderile dobândite: tehnică, coordonare, poziționare și colaborare în joc.

Obiectiv general:

- Fixarea deprinderilor de bază în viteză
- Joc colectiv 4v4 și 5v5
- Creșterea încrederii și a comunicării
- Introducerea principiilor tactice simple (pasă-deplasare, atac în val)

Temă generală: „Jucăm ca o echipă adevărată!”

Marți – Consolidarea paselor și joc în spațiu redus

Obiective: îmbunătățirea preciziei paselor, mișcare fără minge, comunicare.

1. Încălzire (15 min)

- 5' alergare + schimbări de direcție
- 5' joc „Pasă și fugi” (pasare + deplasare către un con nou)
- 5' mobilitate brațe-umeri-glezne

2. Tehnică (30 min)

- 10' pasare în mișcare (perechi, apoi grupuri de 4)
- 10' pasă în triunghi + pivot, cu schimbare de poziție
- 10' aruncare la poartă după 3 pase consecutive

3. Coordonare (15 min)

- Exerciții cu scara de agilitate: înainte, lateral, sărituri pe un picior
- Reacție la semnal vizual (antrenorul arată culoarea – schimb de direcție)

4. Joc aplicativ (20 min)

- 3v3 în teren mic (15x15 m)
- Scop: pasă rapidă + deplasare constantă

5. Revenire (10 min)

- Stretching + exerciții de respirație
- Feedback verbal de la fete: „Cine a pasat cel mai bine și de ce?”

Miercuri – Apărare colectivă și atac pozițional

Obiective: consolidarea apărării 3v3/4v4, învățarea sprijinului între jucătoare, aplicarea principiului „pasă și deplasare”.

1. Încălzire (15 min)

- 5' alergare + opriri + schimbări de direcție
- 5' joc „Atac și apărare în 5 secunde”
- 5' mobilitate + exerciții de stabilitate

2. Apărare (25 min)

- 10' mișcare laterală + reacție la pasă

- 10' 1v1, apoi 2v2 cu sprijin (blocaj și re poziționare)
 - 5' exercițiu de echipă: apărare 3v3 (comunicare, strigăt „am!”)
- 3. Atac (25 min)**
- 10' pasă + schimb de poziție
 - 10' 4v4 cu pivot (poziționare corectă, fără presiune)
 - 5' finalizare rapidă (3 pase + aruncare)
- 4. Joc aplicativ (15 min)**
- 4v4 în jumătate de teren – 2 reprize x 7 min
 - Accent: colaborare în apărare și mișcare în atac
- 5. Revenire (10 min)**
- Stretching + exercițiu de respirație + feedback scurt

Joi – Forță, coordonare și tranziție rapidă

Obiective: dezvoltarea forței relative, coordonării dinamice și reacției rapide între fazele jocului.

- 1. Încălzire (15 min)**
- 5' alergare + exerciții cu mingea (prinde și aruncă în mișcare)
 - 5' joc „Pase în cerc” (fetele schimbă locurile după fiecare pasă)
 - 5' mobilitate
- 2. Forță (20 min)**
- Circuit 3 ture:
 - 8 genuflexiuni
 - 5 plank (20 sec)
 - 8 sărituri cu atingere înaltă
 - 6 fandări laterale
 - 8 ridicări pe vârfuri
 - 20 sec pauză între stații
- 3. Tehnică (25 min)**
- 10' dribling + pasare + aruncare în mișcare
 - 10' 2v2 în tranziție rapidă
 - 5' reacție la semnal auditiv (pomire pe fluier și finalizare)
- 4. Joc aplicativ (20 min)**
- 3v3 + pivot, accent pe trecerea din apărare în atac
 - Regula: 10 secunde pentru finalizare după recuperarea mingii
- 5. Revenire (10 min)**
- Stretching general + feedback verbal („Cum am reacționat la schimbarea fazelor?”)

Vineri – Mini-turneu 5v5 (Simulare de competiție)

Obiective: aplicarea elementelor tehnice și tactice într-un format de joc real; motivație și spirit de echipă.

1. Încălzire (15 min)

- o 5' alergare ușoară + opriri
- o 5' joc „Pasă și fugi”
- o 5' mobilitate + exerciții dinamice

2. Tehnică (15 min)

- o 10' pasă + pivot + finalizare
- o 5' mișcări fără minge + schimbare de poziții

3. Mini-turneu 5v5 (40 min)

- o 3 echipe x 5 jucătoare
- o 3 meciuri x 12 min (fiecare cu fiecare)
- o Fiecare meci are o temă tactică:
 - Meci 1 → Pasă + mișcare fără minge
 - Meci 2 → Repliere rapidă în apărare
 - Meci 3 → Colaborare pivot-inter

4. Revenire (10 min)

- o Stretching în grup + discuție motivațională
- o Feedback: „Ce am învățat din această săptămână?”

Rezumatul săptămânii :

- Se aplică toate deprinderile formate în ultimele luni;
- Fetele încep să se miște „automat” în joc – fără opriri între faze;
- Se formează reflexul de comunicare și cooperare;
- Se simulează condiții de competiție prin mini-turnee;
- Intensitatea este **medie spre ridicată**, dar cu accent pe **calitate, nu pe cantitate**;
- Finalul lunii marchează **încheierea ciclului de bază** și trecerea către faza specifică (noiembrie–decembrie).

Sambata 26.10.2025 participare la turneu de pregătire cu 3 jocuri în localitatea Tecuci

luna noiembrie, (Marți–Vineri), Handbal J4:

Săptămâna 28 octombrie – 3 noiembrie

Temă generală: „Viteză, decizie, cooperare!”

Obiectivele săptămânii:

- Creșterea vitezei de execuție în situații de joc
- Dezvoltarea reacției la schimbarea fazelor (apărare ↔ atac)
- Învățarea mișcării fără minge și poziționarea corectă în atac
- Stimularea spiritului colectiv și a motivației

Durata fiecărui antrenament: **90 minute**

Zile: **Marți – Miercuri – Joi – Vineri**

Marți – Mișcare fără minge și viteză de reacție

Obiective: dezvoltarea percepției și reacției, mișcare continuă în spațiu.

1. Încălzire (15 min)

- 5' alergare + schimbări de direcție
- 5' joc „Găsește perechea” (la semnal, fiecare caută o parteneră și pasează rapid)
- 5' mobilitate dinamică (umeri, șolduri, genunchi)

2. Tehnică (25 min)

- 10' pasă în mișcare, cu schimb de locuri
- 10' pasă în triunghi + pivot (accent pe deplasare fără minge)
- 5' aruncare după 3 pase succesive în mișcare

3. Coordonare / reacție (20 min)

- Scara de agilitate + reacție la semnal color (antrenor arată culoare = schimbă direcția)
- Joc „Pasă și apărare”: 1v1 cu reacție la semnal (fără contact)

4. Joc aplicativ (20 min)

- 3v3 cu pivot, teren redus
- Regula: fiecare jucătoare trebuie să schimbe locul după fiecare pasă

5. Revenire (10 min)

- Stretching + feedback verbal

Miercuri – Apărare colectivă și tranziție

Obiective: consolidarea apărării 3v3, învățarea tranziției rapide către atac.

1. Încălzire (15 min)

- 5' alergare + opriri laterale
- 5' joc „Schimb de roluri” (atac → apărare rapid)
- 5' mobilitate generală

2. Apărare (25 min)

- o 10' pași laterali + menținerea distanței între colegi
- o 10' 1v1, 2v2 (blocaj și re poziționare)
- o 5' reacție la pierderea mingii

3. Tranziție (20 min)

- o 3v2 în contraatac (viteza de execuție)
- o 4v3 după recuperare (plasare rapidă în atac)

4. Joc aplicativ (20 min)

- o 4v4 pe jumătate de teren
- o Regula: maximum 3 secunde cu mingea, accent pe repliere

5. Revenire (10 min)

- o Stretching + exerciții de respirație

Joi – Forță, stabilitate și control în aruncare

Obiective: dezvoltarea forței relative și stabilității în mișcare, precizia aruncării.

1. Încălzire (15 min)

- o 5' alergare + exerciții cu mingea (aruncare în perete)
- o 5' joc „Lovitura perfectă” (cine nimerește un obiect țintă)
- o 5' mobilitate

2. Forță (20 min)

- o Circuit:
 - 10 genuflexiuni
 - 8 fandări
 - 10 flotări sprijinit pe genunchi
 - 20 sec plank
 - 8 sărituri laterale
- o 3 serii cu pauză de 30 sec între

3. Tehnică (25 min)

- o 10' aruncări la poartă din diferite unghiuri
- o 10' aruncare după pasă în viteză
- o 5' exercițiu de pivotare + finalizare

4. Joc aplicativ (20 min)

- o 4v4 + pivot
- o Regula: fiecare atac trebuie să se termine cu aruncare la poartă

5. Revenire (10 min)

- o Stretching general + respirație

Vineri – Mini-turneu „Viteză și cooperare”

Obiective: aplicarea în joc a deciziilor rapide și colaborarea între jucători.

1. Încălzire (15 min)

- o 5' alergare
- o 5' joc „Minge pierdută” (recuperare rapidă)
- o 5' mobilitate

2. Tehnică (15 min)

- o 10' pasă rapidă în perechi (max. 2 secunde cu mingea)
- o 5' aruncare din alergare

3. Mini-turneu (40 min)

- o 3 echipe x 4 jucători
- o 3 meciuri x 10-12 min
- o Reguli:
 - Fiecare echipă trebuie să marcheze în max. 12 secunde după recuperare
 - Bonus pentru comunicare și colaborare

4. Revenire (10 min)

- o Stretching + respirație + discuție motivațională („Ce ne-a ajutat azi să jucăm mai bine ca echipă?”)

Rezumatul săptămânii:

- Se introduc primele exerciții de viteză decizională;
- Fetele învață să **gândească și să acționeze rapid**;
- Accent pe **mișcare fără minge și comunicare**;
- Se păstrează componenta ludică prin mini-turnee;
- Intensitate medie, cu focus pe calitate și colaborare.

Săptămâna 4-10 noiembrie

Tema săptămânii: „Vedem spațiul și finalizăm!”

Obiective principale:

- Îmbunătățirea **finalizării din alergare**
- Înțelegerea situațiilor **2v1, 3v2, 4v3**
- Dezvoltarea **inteligenței de joc**
- Consolidarea tranziției apărare-atac
- Menținerea bucuriei de a juca

Zile de antrenament: **Marți – Miercuri – Joi – Vineri**

Durata: **90 minute**

Marți – Finalizare rapidă și decizie 2v1

Accent: alegerea corectă – pasă sau aruncare

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare ușoară + schimbări de direcție
- 5' joc „Prinde și fugi” (pasă + sprint scurt)
- 5' mobilitate dinamică (umeri, șolduri, glezne)

2.Tehnică – 25 min

- 10' pasă în mișcare (2-3 jucătoare)
- 10' pasă + aruncare din alergare
- 5' exercițiu: pasă laterală → decizie rapidă

3.Situații numerice – 20 min

- 2v1 (când pasez / când finalizez)
- rotație rapidă atac-apărare
- accent pe **citirea apărătorului**

4.Joc aplicativ – 20 min – 3v3 + reguli:

- golul valorează dublu după pasă decisivă
- maxim 8 sec pentru finalizare

5.Revenire – 10 min

- Stretching + feedback („Ce decizie a fost cea mai bună azi?”)

Miercuri – Superioritate 3v2 și tranziție

Accent: viteză + colaborare

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare + opriri
- 5' joc „Atac fulger” (recuperare → sprint)

- 5' mobilitate generală

2.Tehnică – 20 min

- 10' pasă în triunghi cu schimbare de loc
- 10' aruncări din lateral și centru

3.Situații numerice – 25 min

- 3v2 în alergare
- 4v3 după recuperare
- decizie în max. 2 secunde

4.Joc aplicativ – 20 min

- 4v4 jumătate teren
- regulă: echipa care recuperează atacă imediat

5.Revenire – 10 min

- Stretching + exerciții de respirație

Joi – Forță relativă + finalizare sub oboseală

Accent: stabilitate și control

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare cu mingea
- 5' joc „Țintește poarta”
- 5' mobilitate

2.Forță – 20 min (3 circuite)

- 8 genuflexiuni
- 6 fandări
- 20 sec plank
- 8 sărituri verticale
- 10 sec pauză

3.Tehnică – 25 min

- 10' pasă + finalizare
- 10' aruncare după contact ușor (simulat)
- 5' pivot + finalizare

4.Joc aplicativ – 20 min

- 3v3 + pivot
- fiecare atac trebuie să se finalizeze

5.Revenire – 10 min

- Stretching + feedback

Vineri – Mini-turneu „Finalizare inteligentă”

Accent: aplicarea în joc real

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare
- 5' joc „Recuperează și atacă”
- 5' mobilitate

2.Tehnică – 15 min

- 10' pasă rapidă + aruncare
- 5' exerciții de reacție

3.Mini-turneu – 40 min

- 3 echipe x 4-5 jucătoare
- 3 meciuri x 10-12 min
- Tematică:
 - Meci 1 → decizie rapidă
 - Meci 2 → superioritate numerică
 - Meci 3 → tranziție rapidă

4.Revenire – 10 min

- Stretching + discuție de echipă

Rezumat Săptămâna

- ✓ Fetele încep să **recunoască avantajele numerice**
- ✓ Crește încrederea în finalizare
- ✓ Se dezvoltă inteligența de joc
- ✓ Efort controlat, adaptat vârstei
- ✓ Mult joc, multe decizii.

Săptămâna 11–17 noiembrie

Tema săptămânii: Organizarea jocului, ajutor reciproc

Obiective principale:

- Înțelegerea **jocului pozițional de bază**
- Consolidarea **apărării colective (3-3 / 4-4)**
- Organizarea **contraatacului structurat**
- Dezvoltarea comunicării și responsabilității

Zile de antrenament: **Marți – Miercuri – Joi – Vineri**

Durata: **90 minute / antrenament**

Marți – Joc pozițional de bază (4v4 + pivot)

Accent: ocuparea spațiului și mișcare fără minge

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare + schimbări de direcție
- 5' joc „Pasă și schimbă locul”
- 5' mobilitate dinamică

2.Tehnică – 25 min

- 10' pasă în mișcare (triunghiuri)
- 10' pasă → deplasare → primire
- 5' aruncare după 3 pase

3.Joc pozițional – 25 min

- 4v4 + pivot

- reguli:
 - după pasă → schimbare de poziție
 - maxim 3 sec cu mingea
- accent pe **lățime și adâncime**

4.Joc aplicativ – 15 min

- 4v4 teren redus
- golul e valabil doar dacă toate fetele au atins mingea

5.Revenire – 10 min - Stretching + feedback

Miercuri – Apărare colectivă și ajutor

Accent: comunicare defensivă și sprijin

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare + opriri laterale
- 5' joc „Apără și recuperează”
- 5' mobilitate

2.Apărare – 30 min

- 10' poziție de bază defensivă
- 10' 2v2 cu ajutor (închidere spații)
- 10' 3v3 apărare colectivă (strigăt „am!”, „ajutor!”)

3.Tranziție – 20 min

- recuperare → contraatac 3v2
- recuperare → contraatac 4v3

4.Joc aplicativ – 15 min

- 4v4
- accent pe repliere rapidă

5.Revenire – 10 min - Stretching + discuție de echipă

Joi – Contraatac organizat și finalizare

Accent: alergare pe culoare și timing

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare progresivă
- 5' joc „Sprint + pasă”
- 5' mobilitate

2.Tehnică – 20 min

- 10' pasă lungă + alergare
- 10' finalizare din contraatac

3.Contraatac – 25 min

- 2 benzi laterale + centru
- reguli:
 - cine recuperează → pasă imediată
 - finalizare în max. 6 sec

4.Joc aplicativ – 20 min

- 5v5 (jumătate teren)
- punct dublu pentru gol din contraatac

5.Revenire – 10 min

- Stretching + feedback

Vineri – Mini-turneu „Joc organizat”

Accent: aplicarea tuturor principiilor

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare
- 5' joc „Recuperează și pornește”
- 5' mobilitate

2.Tehnică – 15 min

- pasă rapidă + deplasare

- aruncare din mișcare

3. Mini-turneu – 40 min

- 3 echipe x 5 jucătoare
- 3 meciuri x 12 min
- teme:
 - meci 1 → joc pozițional
 - meci 2 → apărare colectivă
 - meci 3 → contraatac

4. Revenire – 10 min - Stretching + discuție de grup

Rezumat Săptămâna

- ✓ Fetele încep să joace **organizate**
- ✓ Apare înțelegerea rolurilor în echipă
- ✓ Apărarea devine colaborativă
- ✓ Contraatacul este structurat, nu haotic
- ✓ Dezvoltare cognitivă + motrică armonioasă

Pe 21.11.2025 participare la un joc de pregătire cu grupa de 2014 în localitatea Greci.

Săptămâna 25 noiembrie – 1 decembrie

Tema săptămânii: „Ce știm să facem – jucăm și verificăm!”

Obiectivele săptămânii:

- Consolidarea **tuturor principiilor învățate**
- Observarea progresului individual și colectiv
- Joc pozițional simplu + tranziții
- Menținerea motivației și plăcerii de joc

Zile: **Marți – Miercuri – Joi – Vineri**

Durata: **90 min / antrenament**

Marți – Consolidare tehnică generală

Accent: calitate în execuție, ritm moderat

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare ușoară cu mingea
- 5' joc „Pasă și fugi” (toate fetele în mișcare)
- 5' mobilitate generală

2.Tehnică – 30 min

- 10' pasă în perechi (ambele mâini)
- 10' pasă în mișcare + schimbare de direcție
- 10' aruncare la poartă din alergare

3.Coordonare – 15 min

- Scara de agilitate
- Exerciții de reacție la semnal (vizual / auditiv)

4.Joc aplicativ – 20 min

- 3v3 + pivot
- Regula: max. 3 sec cu mingea

5.Revenire – 10 min

- Stretching + feedback scurt

Miercuri – Apărare + tranziție

Accent: reacție rapidă și cooperare defensivă

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare + opriri laterale
- 5' joc „Recuperează mingea”
- 5' mobilitate

2.Apărare – 25 min

- 10' poziție de bază defensivă
- 10' 1v1 și 2v2 cu sprijin
- 5' 3v3 apărare colectivă

3. Tranziție – 20 min

- recuperare → contraatac 3v2
- recuperare → contraatac 4v3

4. Joc aplicativ – 20 min

- 4v4
- punct dublu pentru gol după recuperare

5. Revenire – 10 min – Stretching + discuție de grup

Joi – Forță relativă + finalizare

Accent: stabilitate, control, execuție sub oboseală

1. Încălzire – 15 min

- 5' alergare cu schimbări de direcție
- 5' joc „Țintește colțul”
- 5' mobilitate

2. Forță – 20 min (3 circuite)

- 8 genuflexiuni
- 6 fandări
- 20 sec plank
- 8 sărituri verticale
- 10 sec pauză

3. Tehnică – 25 min

- 10' pasă + aruncare
- 10' finalizare din unghi
- 5' pivot + finalizare

4. Joc aplicativ – 20 min

- 3v3 + pivot
- fiecare atac trebuie să se finalizeze

5. Revenire – 10 min – Stretching + respirație

Vineri – Jocuri tematice + evaluare

Accent: observarea progresului, fără presiune

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare
- 5' joc „Pasă continuă”
- 5' mobilitate

2.Jocuri tematice – 30 min

- Joc 1: 3v3 → pasă și mișcare
- Joc 2: 4v4 → apărare colectivă
- Joc 3: 5v5 → contraatac

3.Mini-torneu – 30 min

- 3 echipe
- meciuri scurte (8-10 min)
- fără scor afișat (accent pe joc)

4.Revenire – 15 min

- Stretching
- Discuție:
 - „Ce ți-a ieșit cel mai bine?”
 - „Ce vrei să îmbunătățești?”

Rezumat Săptămâna

- ✓ Consolidare fără suprasolicitare
- ✓ Observarea progresului tehnic și tactic
- ✓ Joc variat, fără presiune competițională
- ✓ Accent pe cooperare și decizie
- ✓ Pregătire ideală pentru ciclul din decembrie

28.11.2025 participare la cupa Dunarea cu grupa nascuta in 2014

29.11.2025 participare la turneu de pregatire in localitatea Ramnicu Sarat cu 2 echipe

luna decembrie, (Marți-Vineri), Handbal J4:

Săptămâna – 2-8 decembrie

Tema săptămânii: „Jucăm bine, jucăm cu plăcere!”

Rolul săptămânii:

- Menținerea nivelului tehnic și fizic
- Mult joc, multe mingi, multe decizii
- Reducerea monotoniei
- Consolidare fără presiune competițională

Zile: Marți – Miercuri – Joi – Vineri

90 min / antrenament

Marți – Tehnică variată + joc liber controlat

Accent: fluentă, încredere, continuitate

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare cu mingea
- 5' joc „Pasă și schimbă locul”
- 5' mobilitate dinamică

2.Tehnică – 30 min

- 10' pasă în perechi (ambele mâini)
- 10' pasă în mișcare + schimbare de direcție
- 10' aruncare la poartă din alergare

3.Coordonare – 15 min

- Scara de agilitate
- Exerciții de reacție la semnal (culoare / fluier)

4.Joc aplicativ – 20 min

- 3v3 + pivot
- Regula: după pasă → deplasare obligatorie

5.Revenire – 10 min

- Stretching + feedback pozitiv

Miercuri – Apărare ușoară + tranziție

Accent: reacție și cooperare, fără contact dur

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare + opriri
- 5' joc „Recuperează și pornește”
- 5' mobilitate

2.Apărare – 25 min

- 10' poziție de bază defensivă
- 10' 2v2 cu sprijin
- 5' 3v3 apărare colectivă

3.Tranziție – 20 min

- recuperare → contraatac 3v2
- accent pe pasă rapidă, nu pe viteză maximă

4.Joc aplicativ – 20 min

- 4v4
- punct dublu pentru gol după recuperare

5.Revenire – 10 min

- Stretching + discuție scurtă

Joi – Forță relativă ușoară + finalizare

Accent: calitate, nu volum

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare cu mingea
- 5' joc „Țintește colțul”
- 5' mobilitate

2.Forță – 15 min (2 circuite)

- 8 genuflexiuni
- 6 fandări
- 15 sec plank
- 6 sărituri verticale

3.Tehnică – 30 min

- 10' pasă + aruncare
- 10' finalizare din unghi
- 10' pivot + finalizare

4.Joc aplicativ – 20 min

- 3v3 + pivot
- accent pe decizie corectă

5.Revenire – 10 min

- Stretching + respirație

Vineri – Jocuri distractive + mini-turneu

Accent: plăcere, încredere, echipă

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare
- 5' joc „Pasă continuă”
- 5' mobilitate

2.Jocuri tematice – 30 min

- Joc 1: „Toate ating mingea” (3v3)
- Joc 2: „Gol după 5 pase”

- Joc 3: „Contraatac rapid”

3. Mini-torneu – 30 min

- 3 echipe
- meciuri 8–10 min
- fără scor afișat

4. Revenire – 15 min

- Stretching
- Discuție: „Ce ți-a plăcut cel mai mult săptămâna asta?”

Rezumat Săptămâna

- ✓ Menținere fizică și tehnică
- ✓ Mult joc, stres minim
- ✓ Consolidarea relațiilor de echipă
- ✓ **învățare prin joc**

06.12.2025 joc de pregătire cu CSM Bucuresti

SĂPTĂMÂNA 9–15 DECEMBRIE

Tema săptămânii: – „Jucăm sigur, jucăm împreună!”

Obiective:

- consolidarea jocului colectiv
- fluentă în atac și apărare
- tranziții rapide, dar controlate
- comunicare și încredere
- menținerea plăcerii de a veni la sală

Zile: **Marți – Miercuri – Joi – Vineri**

Durata: **90 min / antrenament**

MARȚI – Joc pozițional fluid (4v4 + pivot)

Accent: ocuparea spațiului, mișcare fără minge

1. Încălzire – 15 min

- 5' alergare ușoară cu mingea
- 5' joc „Pasă și schimbă locul”
- 5' mobilitate dinamică (umeri, șolduri, glezne)

2.Tehnică – 25 min

- 10' pasă în mișcare (perechi → grupuri de 4)
- 10' pasă + deplasare + primire
- 5' aruncare după 3 pase consecutive

3.Joc pozițional – 30 min

- 4v4 + pivot
- reguli:
 - max. 3 secunde cu mingea
 - după pasă → schimbare de poziție
- accent pe **lățime și adâncime**

4.Joc aplicativ – 10 min

- 4v4 teren redus
- gol valabil doar dacă toate fetele au atins mingea

5.Revenire – 10 min

- Stretching
- feedback scurt („Unde ne-am mișcat cel mai bine?”)

MIERCURI – Apărare colectivă + repliere

Accent: colaborare defensivă, reacție rapidă

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare + opriri laterale
- 5' joc „Atac-apărare” (schimb rapid de rol)
- 5' mobilitate

2.Apărare – 30 min

- 10' poziție de bază defensivă
- 10' 2v2 cu ajutor lateral

- 10' 3v3 apărare colectivă (comunicare verbală)

3. Tranziție – 20 min

- recuperare → contraatac 3v2
- accent pe **prima pasă și culoare de alergare**

4. Joc aplicativ – 15 min

- 4v4
- punct dublu pentru gol după recuperare

5. Revenire – 10 min

- Stretching + exerciții de respirație

JOI – Tehnică fină + finalizare controlată

Accent: precizie, nu forță

1. Încălzire – 15 min

- 5' alergare cu mingea
- 5' joc „Țintește colțul porții”
- 5' mobilitate

2. Coordonare – 15 min

- Scara de agilitate
- exerciții de reacție la semnal (culoare/fluier)

3. Tehnică – 30 min

- 10' pasă rapidă (max. 2 secunde)
- 10' aruncare din unghi
- 10' pivot + finalizare din apropiere

4. Joc aplicativ – 20 min

- 3v3 + pivot – accent pe **decizia corectă**

5. Revenire – 10 min

- Stretching + relaxare

VINERI – Jocuri tematice + mini-turneu

Accent: bucurie, echipă, încredere

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare ușoară
- 5' joc „Pasă continuă”
- 5' mobilitate

2.Jocuri tematice – 30 min

- Joc 1: „Gol doar după 5 pase”
- Joc 2: „Toate ating mingea”
- Joc 3: „Recuperează și pomește”

3.Mini-turneu – 30 min

- 3 echipe
- meciuri 8-10 min
- fără scor afișat
- accent pe fair-play și colaborare

4.Revenire – 15 min

- Stretching
- cerc de discuție:
 - „Ce am învățat anul acesta?”
 - „Ce îți place cel mai mult la handbal?”

Concluzie Săptămâna

- ✓ Consolidare fără stres
- ✓ Joc colectiv tot mai fluent
- ✓ Apărare mai organizată

SĂPTĂMÂNA 22 – 16-22 DECEMBRIE

Tema săptămânii: „Handbal cu zâmbetul pe buze!”

Obiective:

- menținerea nivelului tehnic
- consolidarea relațiilor din echipă
- jocuri variate și distractive
- intrarea în pauză cu stare pozitivă

Zile: **Marți – Miercuri – Joi – Vineri**

Durata: **75–90 min / antrenament** (volum ușor redus)

MARȚI – Jocuri tehnice distractive

Accent: varietate, încredere, coordonare

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare ușoară cu mingea
- 5' joc „Pasă și zâmbește” (fetele spun numele colegei)
- 5' mobilitate dinamică

2.Jocuri tehnice – 35 min

- Joc 1: „Țintește colțul” (precizie, nu forță)
- Joc 2: „Pasă fără să scapi mingea” (continuitate)
- Joc 3: „Dribling în labirint” (jaloane)

3.Joc aplicativ – 15 min

- 3v3 liber
- fără reguli stricte
- antrenorul corectează discret

4.Revenire – 10 min

- Stretching ușor
- feedback pozitiv individual

MIERCURI – Mini-handbal și colaborare

Accent: joc colectiv, comunicare

1.Încălzire – 15 min

- 5' alergare
- 5' joc „Toate ating mingea”
- 5' mobilitate

2. Mini-handbal – 45 min

- 3v3 și 4v4
- teren redus
- reguli:
 - gol doar după 3 pase
 - fiecare fată trebuie să participe la atac

3. Revenire – 15 min

- Stretching
- cerc de discuție („Ce îți place cel mai mult la echipă?”)

JOI – Mișcare, coordonare și joacă

Accent: activare generală, fără solicitare mare

1. Încălzire – 15 min

- 5' alergare cu schimbări de direcție
- 5' joc „Urmărește culoarea”
- 5' mobilitate

2. Coordonare – 30 min

- Scara de agilitate
- exerciții de echilibru
- reacția la semnal vizual

3. Joc aplicativ – 20 min

- 3v3 + pivot
- accent pe mișcare și cooperare

4. Revenire – 10 min

- Stretching
- relaxare

VINERI – Antrenament festiv (final de an)

Accent: bucurie, echipă, amintiri frumoase

1.Încălzire – 15 min

- joc liber cu mingea
- alergare ușoară

2.Jocuri tematice – 30 min

- „Handbal-fotbal”
- „Golul de aur”
- „Pasele Moșului” (cine greșește → exercițiu amuzant)

3.Mini-turneu – 20 min

- echipe mixte
- meciuri scurte
- fără scor afișat

4.Încheiere – 20 min

- stretching
- mic cerc de final:
 - „Ce ai învățat anul acesta?”
 - „Ce vrei să faci mai bine în 2025?”

Concluzie Săptămâna

- ✓ Menținere fără stres
- ✓ Foarte mult joc și râs
- ✓ Consolidarea spiritului de echipă

Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: VĂȘII NICOLAE