

H.C. DUNAREA BRAILA
BABYHANDBAL - MINIHANDBAL
RAPORT DE ACTIVITATE T4 2025



Antepon: CHIS IRINA

A blue handwritten signature, appearing to be 'CHIS IRINA', written over the printed name.

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	CUZMIN SELIN	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	CRACIUN ANNAYS MIRIAM	2018
41	VADUVA MARIA ALEXANDRA	2019
42	MIHALACHE SOFIA MARIA	2018
43	ENACHE AMALIA IOANA	2017
44	SEREA CRINA ANDREEA	2017
45	CONSTANTIN EVA IOANA	2017
46	COJOCARU ILINCA NECTARIA	2018
47	GHERGHICEANU ALESSIA MIHAELA	2017
48	DRAGAN ANTONIA MARIA	2017
49	UDREA MARIA	2017
50	GOLITA CAROLINE	2018
51	SERBAN ERIKA MARIA	2018
52	POPOACA ANA MARIA	2017
53	CALOIAN IRINA MARIA	2018

Pregatirea a continuat conform planificarii in lunile octombrie, noiembrie si decembrie, programul fiind urmatorul:

Plan de pregatire:

OCTOMBRIE						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
		1 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	2	3	4	5
6 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	7	8 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	9	10	11	12
13 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	14	15 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	16	17	18	19
20 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	21	22 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	23	24	25	26
27 13:00 Turneu Babyhandbal - "Primul pas catre dezvoltare sportive si sociala"	28	29 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	30	31		

4	<p>10 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea mișcării în teren – apărare - Îmbunătățirea tehnicii paselor din alergare <p>11 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării la poartă de pe loc - Dezvoltarea motricității generale <p>12.- 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>Mt1,Mt3 P4, P9</p> <p>Ap1,Ap2</p> <p>Mt3,Mt4 Ap2,Ap4</p>
5	<p>13 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale <p>14 - Îmbunătățirea tehnicii mișcării în teren, în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale <p>15 - Dezvoltarea vitezei de reacție</p> <ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea aruncării la poartă din alergare - Dezvoltarea rezistenței generale 	<p>Ap3,Ap6</p> <p>Mt1,Mt2 P3</p> <p>Ap7</p>
6	<p>16 - 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>17 - Dezvoltarea îndemnării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea paselor din deplasare - Îmbunătățirea rezistenței generale 	<p>Mt2 Ap9</p> <p>P4</p>

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

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

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 9. Pase în 2 și 3 jucători, de pe loc, 5 x 2 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 cei 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. Culorile (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

NOIEMBRIE

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

7	<p>19 - Dezvoltarea îndemnării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învăţarea driblingului multiplu - Consolidarea paselor din deplasare 	<p>D1</p> <p>P8</p>
	<p>20 - Dezvoltarea îndemnării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea aruncării la poartă din alergare precedată de pasă - Consolidarea driblingului multiplu 	<p>Ap14</p> <p>D1, D2</p>

8	<p>21 - Dezvoltarea îndemânării generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea tehnicii paselor din deplasare - Joc: Huștuluc (prindere-pasare, aruncare din alergare) 	<p>P7 2x10'</p>
	<p>22 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării la poartă cu pași încrucișați - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în apărare 	<p>Ap4.Ap16 Mt3</p>
9	<p>23 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea aruncării la poartă cu pași încrucișați - Consolidarea tehnicii mișcării în teren, în atac <p>24 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea tehnicii aruncării la poartă cu pași încrucișați, precedată de dribling - Joc: Huștuluc (prindere-pasare, aruncare din alergare) 	<p>Ap16 Mt3, Mt4</p> <p>Ap14</p> <p>2x10'</p>
10	<p>25 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea tehnicii pasării mingii - Consolidarea aruncării la poartă – joc cu temă <p>26 - Dezvoltarea forței generale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea aruncării la poartă precedată de pase - Consolidarea paselor din deplasare – joc cu temă 	<p>P9 2x10'</p> <p>Ap14,Ap17 2x10'</p>

11	27 - Dezvoltarea forței generale - Consolidarea aruncării la poartă din alergare precedată de dribling - Joc școală	Ap13,D7 4x10'
----	---	----------------------

**EȘALONARE A MIJLOCELOR
SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR**
(jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete și concursuri, exerciții specifice)

I. Mișcarea în teren - Mt

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 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

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

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

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

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

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

DECEMBRIE						
Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
1 LIBER	2	3 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	4	5	6 Turneu Festivalul National de Babyhandbal Ploeni	7 Turneu Festivalul National de Babyhandbal Ploeni
8 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	9	10 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	11	12	13	14
15 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	16	17 14:00 Babyhandbal Sala Polivalenta	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

12	28 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare - Învățarea paselor în pătrundere - Consolidarea aruncărilor la poartă – joc cu temă 29 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare - Consolidarea paselor în pătrundere - Repetarea aruncărilor la poartă (din alergare și din pătrundere cu pas încrucișat)	P18, P19 4x10' P18, P19 Ap12, Ap13
13	30 - Dezvoltarea forței membrelor inferioare - Consolidarea paselor în pătrundere - Joc școală 31 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Învățarea atacării adversarului cu minge - Repetarea paselor din deplasare	P19, P20 4x10' Aa1, Aa2 P14, P16
14	32 - Dezvoltarea forței musculaturii spatelui - Învățarea atacării adversarului cu minge - Repetarea driblingului multiplu	Aa2, Aa3 D9

EȘALONARE A MIJLOCELOR

SPECIFICE PREGĂTIRII TEHNICE A ÎNCEPĂTORILOR

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

III. Prinderea și pasarea mingii – P

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

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

- P 18. La nivel de inter stânga și dreapta, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 4 x 2 min, pauză 45 sec
- P 19. La nivel de inter stânga, inter dreapta și centru, pase în pătrundere și retragere înapoia șirului, 3 x 3min, pauză 30 sec
- P 20. Pe grupe de patru, interi și extreme, pase în pătrunderi succesive, fără sau cu aruncare de la nivelul extremelor sau interilor, 3 x 5 min, pauză 1 min

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

- Ap 12. Aruncări la poartă precedată de pase, de pe diferite posturi din atac, 3 x 10 aruncări
- Ap 13. Aruncări la poartă precedată de dribling, 3 x 10 aruncări

V. Driblingul – D

- D 9. Ștafetă cu dribling, pe grupe de 4 jucători, 6 x 30 m, pauză 30 sec

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.

Antrenamentele se desfășoară în incinta Sălii Polivalente luni și miercuri ora 14:00-15:00 babyhandbal.

Am folosit strategii didactice care au asigurat caracterul aplicativ al invatarii si formarii competentelor specifice (concordanta intre obiectivele operationale-continuturi-activitati de invatare metode didactice-mijloace didactice predarii jocului de handbal).

In perioada de pregatire urmaresc sa am o relatie corecta cu sportivele, o buna comunicare, sa le acord in permanenta incredere.

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

Director Tehnic:

Prof. Radu Ione



Antrenor,

Prof. Chis Irina

A blue ink signature, appearing to be 'Chis Irina', written in a stylized, cursive script.



BABYHANDBAL- HCDB 2025 – 2026 / PREZENTA LA ANTRENAMENTE

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	BERTESTEANU EVA MARIA		P	P		P					P	P	P	P				P	P	P					P						
2	CIOCAN CRINA		N	N	N	N					P	P	P	P				N	N	N					N	N	N				
3	CIOCOI MAIA ANTONIA		N	N	N	N					N	N	N	N				N	N	N					P	P	P				
4	COTET AMALIA - MIHAELA		N	N	N	N					P	P	P	P				N	N	N					P	P	P				
5	DRAGNEA MARIA		P	P		P					P	P	P	P				N	N	N					P	P	P				
6	EFTENIE ADELINA MARIA		P	P		P					P	P	P	P				N	N	N					P	P	P				
7	IRIMIA ALEXIA MARIA		N	N	N	N					N	N	N	N				N	N	N					N	N	N				
8	LASCU TEODORA		N	N	N	N					N	N	N	N				N	N	N					N	N	N				
9	MANGIULEA MARIA		N	N	N	N					N	N	N	N				N	N	N					N	N	N				
10	MEIROSU BIANCA FLORENTINA		P	P		P					P	P	P	P				N	N	N					P	P	P				
11	NICOLAE EVELIN IRIS		N	N	N	N					N	N	N	N				N	N	N					N	N	N				
12	OBOCARU MIHAELA		P	P		P					P	P	P	P				N	N	N					P	P	P				
13	PARLOG TEODORA CRISTIANA		N	N	N	N					N	N	N	N				N	N	N					N	N	N				
14	PETRE ALEXANDRA GABRIELA		N	N	N	N					N	N	N	N				N	N	N					N	N	N				
15	POPA MARIA IRIS		P	P		P					P	P	P	P				N	N	N					P	P	P				
16	TIBUH RALUCA ANDREEA		P	P		P					P	P	P	P				N	N	N					P	P	P				

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

Raport de activitate



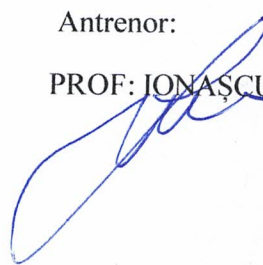
Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: JONAȘCU COSTEL



Săptămâna 1

Antrenament 1: Introducere în pase rapide și apărare de bază

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

1. Încălzire (15 min)

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

2. Pase rapide și mișcare (30 min)

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

3. Apărare om la om simplificată (20 min)

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

4. Șuturi din unghiuri ușoare (15 min)

- **Apărare și schimb rapid (15 min):**
În perechi, după 10 secunde de apărare, se face schimb de roluri. Poți cronometra și încuraja viteza de reacție.
-

4. Șuturi din unghiuri (20 min)

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

5. Refacere (5 min)

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

Săptămâna 2

Antrenament 1: Tactică ofensivă de bază și tranziții rapide

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

1. Încălzire (15 min)

- **Mobilitate dinamică (5 min)**
 - ▶ Genflexiuni cu brațele ridicate, rotiri de brațe și de trunchi, pași laterali și sărituri ușoare.
 - **Joc: „Cine pasează mai repede?” (10 min)**
 - ▶ Fetele se împart în echipe de câte 3 și încearcă să facă cât mai multe pase într-un spațiu restrâns. Se punctează doar dacă pasele sunt controlate. Jocul crește viteza de reacție și colaborarea.
-

2. Partea principală (50 min)

- **Exercițiu de tranziție atac-defensiv (15 min)**
 - ▶ 5 vs 3: echipa de 3 recuperează mingea, cele 5 fete trebuie să revină rapid în apărare. Accent pe retragerea rapidă și pasă spre jucătoarea liberă.
 - **Joc tactic simplificat (4 vs 4 cu reguli ușoare) (15 min)**
 - ▶ Se joacă într-o zonă restrânsă. La fiecare pasă reușită și rapidă urmată de o finalizare, echipa primește punct. Scop: încurajarea deciziilor rapide și găsirea spațiilor.
 - **Sprinturi ușoare + opriri cu mingea (10 min)**
 - ▶ Fetele aleargă 10-15 m cu mingea, se opresc brusc la semnal și driblează sau pasează înapoi. Se dezvoltă controlul în viteză.
-

care încearcă să le atingă ușor pe umăr.

2. Partea principală (50 min)

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

3. Revenire (10 min)

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

Saptamana 3

Antrenament 1: Coordonare, atenție și lucru în echipă

Obiectiv: Dezvoltarea coordonării, reacției și colaborării între fete.

1. Încălzire (15 min)

- **Mobilitate + joc de activare (5 min)**
 - ▶ **Alergare liberă în teren, la semnal:**
 - 1 fluier – săritură
 - 2 fluieri – ating solul
 - 3 fluieri – schimbare direcție
 - **Joc: „Culorile magice” (10 min)**
 - ▶ Jaloane colorate puse pe teren. La strigarea unei culori, fetele aleargă, ating jalonul și se întorc driblând mingea.
-

2. Partea principală (50 min)

- **Reacție la semnal (15 min)**

- ▶ Fetele stau cu spatele la poartă.
- ▶ La semnal auditiv: se întorc, primesc minge și aruncă.

- **Dribling printre obstacole (15 min)**

- ▶ Slalom jaloane + aruncare.
- ▶ Se schimbă mâna de dribling.

- **1 vs 1 simplificat (10 min)**

- ▶ Atacantul pornește cu minge, apărător pasiv la început.

- **Joc „Regele golurilor” (10 min)**

- ▶ Cine marchează rămâne pe teren, ceilalți se rotesc.
-

3. Revenire (10 min)

- **Stretching (5 min)**

- ▶ Accent pe picioare și brațe.

- **Respirație + feedback pozitiv (5 min)**

- ▶ Fetele spun cui vor să îi spună „bravo” azi.
-

♥ Antrenament 3: Distracție, creativitate și decizie

Obiectiv: Dezvoltarea gândirii în joc și a creativității.

1. Încălzire (15 min)

- **Joc de mișcare cu minge (5 min)**

- ▶ Alergare liberă, fiecare cu minge.

- **Joc: „Hoții de mingi” (10 min)**

- ▶ Fetele încearcă să fure mingea fără contact dur.
- ▶ Cine rămâne fără minge face 3 sărituri și reintră.

2. Partea principală (50 min)

- Aruncare din poziție fixă (15 min)
 - ▶ Distanță mică (3–4 m).
 - ▶ Accent pe:
 - picior opus înainte
 - cot sus
 - privirea spre poartă

- Aruncare după pas înainte (15 min)
 - ▶ Prindere → pas mare → aruncare.
 - ▶ Se lucrează individual sau pe perechi.

- Joc „Dărâma conurile” (10 min)
 - ▶ Conuri puse în poartă.
 - ▶ Scop: să le doboare prin aruncări.

- Mini-joc 3 vs portar (10 min)
 - ▶ Fără apărare, doar finalizare.

3. Revenire (10 min)

- Stretching brațe și spate (5 min)
 - ▶ Relaxare ușoară.

- Feedback pozitiv (5 min)
 - ▶ Ce aruncare mi-a ieșit cel mai bine?

□ Antrenament 2: Aruncare din mișcare

Obiectiv: Coordonarea pașilor cu aruncarea și finalizarea din alergare.

1. Încălzire (15 min)

- Alergare cu minge (5 min)
 - ▶ Dribling ușor + schimbări de direcție.

- **Mobilitate ușoară (5 min)**
 - ▶ **Brațe, trunchi, sărituri mici.**
-

2. Partea principală (50 min)

- **Aruncare la colțuri (15 min)**
 - ▶ **Poarta împărțită în zone.**
 - ▶ **Fetele aleg colțul înainte de aruncare.**

 - **Aruncare cu obstacol (15 min)**
 - ▶ **Jalon/apărător pasiv.**
 - ▶ **Decizie: aruncare sus / jos.**

 - **Joc „Portarul magic” (10 min)**
 - ▶ **Portarul schimbă poziția → atacantul trebuie să aleagă locul liber.**

 - **Mini-joc 3 vs 3 (10 min)**
 - ▶ **Gol valabil doar dacă aruncarea este corect executată.**
-

3. Revenire (10 min)

- **Stretching (5 min)**
- ▶ **Relaxare totală.**

- **Ritual de final (5 min)**
- ▶ **Strigătul echipei + aplauze.**

Saptamana 5

Antrenament 1 – ARUNCAREA LA POARTĂ

Obiectiv: Familiarizarea cu mingea, coordonare de bază și curajul de a arunca.

- 👉 **Accent pe joc, repetări simple, distanțe mici.**
-

3. Revenire (10 min)

- Relaxare (5 min)

► Întinderi ușoare pe jos.

- Ritual de final (5 min)

► „High five” + „Bravo echipa!”

□ Antrenament 2 – ARUNCARE DIN MIȘCARE (fete 8–10 ani)

Obiectiv: Coordonarea pașilor cu aruncarea și finalizarea corectă.

1. Încălzire (15 min)

- Alergare cu minge (5 min)

► Dribling ușor + schimbări direcție.

- Joc: „Pasă și fugi” (10 min)

► Pasă → alergare → primire → aruncare.

2. Partea principală (50 min)

- Aruncare după 2–3 pași (15 min)

► Corectări:

- picior opus înainte
- brațul sus
- echilibru la final

- Aruncare cu săritură (15 min)

► Săritură simplă, fără forțare.

► Se poate folosi cerc pe sol pentru bătaie.

• Aruncare cu obstacol / apărător pasiv (15 min)

▶ Decizie: sus / jos / pe lângă.

• Joc: „Portarul isteț” (10 min)

▶ Portarul schimbă poziția → atacantul reacționează.

• Mini-joc: 3 vs 3 (10 min)

▶ Gol valabil doar după aruncare corectă.

3. Revenire (10 min)

• Stretching (5 min)

• Ritual de echipă (5 min)

▶ Strigăt + aplauze.

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

- Sprinturi ușoare + opriri cu mingea (10 min)

► Fetele aleargă 10-15 m cu mingea, se opresc brusc la semnal și driblează sau pasează înapoi. Se dezvoltă controlul în viteză.

3. Revenire (10 min)

- Stretching ghidat (5 min)

► Întinderi blânde pentru coapse, gambe, umeri și gât.

- Exerciții de respirație (5 min)

► Inspiră adânc pe nas, ține 3 secunde, expiră pe gură – de 5 ori.

Antrenament 2: Apărare și tranziție rapidă în atac

Obiectiv: Formarea reflexului defensiv și declanșarea contraatacului rapid.

1. Încălzire (15 min)

- Mobilitate și activare (5 min)

► Pași pe vârfuri, genunchi la piept, rotiri de trunchi și mers ghemuit.

- Joc: „Apără conul!” (10 min)

► Se lucrează în perechi – una încearcă să atingă un con, cealaltă apără fără contact. Învățare prin joc a apărării poziționale.

2. Partea principală (50 min)

- Tranziție rapidă apărare-atac (15 min)

► 4 vs 4: după recuperare, echipa apărătoare trebuie să finalizeze în maxim 5 secunde. Accent pe decizii rapide.

- Exercițiu: „Urmărește și blochează” (15 min)

► Se lucrează în perechi. O jucătoare driblează în zig-zag, alta trebuie să stea între ea și un marcaj (poartă mică). Apărare laterală.

- Sprinturi și schimbări de direcție cu mingea (10 min)

► Fiecare fată aleargă 10 m, schimbă direcția brusc și driblează mingea spre alt con.

Antrenament de agilitate și control.

3. Revenire (10 min)

- Stretching activ (5 min)

► Întinderi pentru gambe, coapse, spate și umeri.

- Respirație și joc relaxant (5 min)

► Fetele pasează lejer în cerc și spun un cuvânt frumos despre echipă (cooperare + calmare).

Antrenament 3: Decizie sub presiune și rezistență

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

- **Exercițiu 2 vs. 1 + finalizare (15 min)**
 - ▶ Două jucătoare în atac, una în apărare. Se lucrează la colaborarea în superioritate.
-

3. Joc tactic (30 min)

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

4. Refacere (5 min)

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

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

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

1. Încălzire (15 min)

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

2. Tehnică individuală (40 min)

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

3. Joc tactic (30 min)

- **3 vs. 3 cu reguli tactice (15 min)**
 - ▶ Se poate finaliza doar după minim 2 pase; antrenorul modifică regulile pentru a provoca luarea deciziilor.
- **Joc de recuperare + atac rapid (15 min)**
 - ▶ Echipa în apărare recuperează și are doar câteva secunde să înscrie.

- **Joc: „Aleargă și finalizează” (5 min):** Fiecare jucătoare primește mingea după o deplasare și trebuie să finalizeze într-un timp scurt.
-

- **Tehnică individuală (40 min)**

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

- **Joc tactic (30 min)**

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

- **Refacere (5 min)**

- **Stretching static și respirație ghidată**
-

- **Antrenament 2: Comunicare în apărare și cooperare în joc**

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

- **Încălzire (15 min)**

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

- **Tehnică individuală (40 min)**

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

- **Joc tactic (30 min)**

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

- **Refacere (5 min)**

- ▶ Traseu cu jaloane, urmat de un șut rapid la poartă.
 - **Exercițiu 2 vs. 1 + finalizare (15 min)**
 - ▶ Două jucătoare în atac, una în apărare. Se lucrează la colaborarea în superioritate.
-

3. Joc tactic (30 min)

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

4. Refacere (5 min)

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

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

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

1. Încălzire (15 min)

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

2. Tehnică individuală (40 min)

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

3. Joc tactic (30 min)

- **3 vs. 3 cu reguli tactice (15 min)**
 - ▶ Se poate finaliza doar după minim 2 pase; antrenorul modifică regulile pentru a provoca luarea deciziilor.
- **Joc de recuperare + atac rapid (15 min)**

- ▶ Fetele sar jaloane mici și accelerează la final.
- **Mobilitate + activare coordonare (5 min)**
 - ▶ Sărituri pe un picior, rotiri de trunchi și brațe.
- **Joc: „Pasă și fugi în cerc” (5 min)**
 - ▶ După fiecare pasă, fata aleargă în jurul cercului și revine la loc.

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Pase cu schimb de poziție (10 min)**
 - ▶ 2-3 jucătoare pasează, apoi se schimbă în linie continuu. Ajută la mișcare constantă.
- ◆ **Dribling cu semnale vizuale (10 min)**
 - ▶ La semnalul antrenorului (ex. ridicarea unei mingi roșii), jucătoarea trebuie să schimbe direcția sau mâna de conducere.
- ◆ **Pivotare și aruncare rapidă la poartă (10 min)**
 - ▶ Primesc mingea cu spatele la poartă, pivot și aruncare imediată.
- ◆ **2 vs. 1 cu constrângere de timp (10 min)**
 - ▶ Fetele trebuie să decidă rapid cum să treacă de apărător și să finalizeze.

• **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Meci 3 vs. 3 cu „reguli mute” (15 min)**
 - ▶ Nu au voie să vorbească – încurajează comunicarea non-verbală (gesturi, poziționare).
- ◆ **Joc: Recuperare și atac cu decizie rapidă (15 min)**
 - ▶ După recuperare, fetele au 6 secunde să atace sau să paseze. Se premiază hotărârea.

• **Refacere (5 min):**

- **Stretching ghidat cu antrenorul**
- **Relaxare prin respirație și scuturarea brațelor/picioarelor**

• **Antrenament 3: Apărare solidă și eficiență în contraatac**

Obiectiv: Pregătirea comportamentului defensiv și a lansării rapide în atac în meciuri.

• **Încălzire (15 min):**

- **Alergare în șir cu sprinturi scurte la semnal (5 min)**
- **Exerciții de echilibru + mobilitate (5 min)**
- **Joc: „Urmează liderul” (5 min)**
 - ▶ Liderul schimbă ritmul, direcția, poziția – ceilalți trebuie să reacționeze instant.

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Marcaj om la om în perechi (10 min)**
 - ▶ Jucătoarea apărătoare trebuie să anticipeze mișcările adversarei.
- ◆ **2 vs. 1 cu apărare activă (10 min)**

Săptămâna 1

Antrenament 1: Poziționare defensivă și deplasare laterală

• Încălzire (15 min):

- Exerciții de activare: alergare ușoară, pași laterali, sărituri mici pe loc, schimbări de direcție la semnal.
 - Stretching activ: mobilizare umeri, șolduri, genunchi și glezne, întinderi dinamice pentru picioare.
-

• Exerciții de apărare (20 min):

◆ Poziția de bază în apărare:

Jucătoarele învață poziția corectă (genunchi ușor flexați, brațe ridicate). Se deplasează lateral între jaloane, menținând poziția defensivă.

◆ Oglinda:

Lucru în perechi. O jucătoare conduce deplasarea laterală, cealaltă o copiază, fără contact. Accent pe reacție și echilibru.

• Situații tactice (30 min):

◆ 1 vs 1 defensiv:

Atacantul încearcă să treacă, apărătoarea trebuie să se poziționeze corect și să blocheze traseul, fără a smulge mingea.

◆ Apărare zonală simplă (2-2):

Jucătoarele învață să stea între adversar și poartă, comunicând între ele.

• Meci 5 vs 5 (20 min):

- ◆ Accent pe revenirea rapidă în apărare și menținerea poziției corecte.
- ◆ Golul adversarului nu se validează dacă apărarea nu este organizată.

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching ușor + exerciții de respirație.
 - ◆ Discuție scurtă: „Ce înseamnă să aperi corect?”
-

- ◆ **Apărare + portar:**

Apărătoarele trebuie să direcționeze atacantul spre o zonă favorabilă portarului.

- **Meci 5 vs 5 (20 min):**

- ◆ Gol valabil doar dacă apărarea este organizată corect.
- ◆ Se apreciază verbal fiecare acțiune defensivă bună.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching + relaxare.
 - ◆ Ritual de final: „Apărăm împreună!”
-

Săptămâna 2

Antrenament 1: Pasare rapidă și recepție în mișcare + mini-meciuri 3 vs. 3

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție și sprinturi scurte (5–10 m).
- Stretching activ: mobilizare articulații, rotații ale brațelor, gleznelor și genunchilor.
- Joc de încălzire: „Pasăm și mutăm” – jucătoarele pasează rapid și schimbă poziția imediat după pasă.

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

- ◊ **Pasare în perechi cu deplasare:**

Jucătoarele pasează din alergare, alternând pase scurte și medii. După fiecare pasă, se deplasează lateral sau înainte pentru a crea un nou unghi de pasare. Accent pe recepție sigură și pasă precisă.

- ◊ **Pasare în grup (3–4 jucătoare):**

Jucătoarele formează un cerc, mingea circulă rapid. După pasă, jucătoarea schimbă locul cu o colegă. Se lucrează pe timp limitat pentru creșterea vitezei de execuție.

- **Situații tactice (30 min):**

- ◊ **Mini-meci 3 vs. 3 – pasare obligatorie:**

Golul este valid doar după minimum 3 pase consecutive. Accent pe colaborare, demarcare și recepție corectă.

Antrenament 3: Pasare, demarcare și finalizare

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu minge, schimbări de ritm.
- Stretching activ: mobilizare generală.
- Joc de încălzire: „Pasă și pleacă” – pasare urmată de demarcare rapidă.

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

- ◊ Pasare + demarcare:

După pasă, jucătoarea trebuie să se demarce într-un spațiu liber pentru a primi din nou mingea.

- ◊ Pasare în grup cu finalizare:

3–4 jucătoare pasează rapid, iar la semnal una finalizează la poartă.

- **Situații tactice (30 min):**

- ◊ Mini-meci 3 vs. 3 cu finalizare:

Golul este valid doar după o pasare urmată de demarcare corectă.

- ◊ Exercițiu de tranziție:

După pierderea mingii, echipa trebuie să recupereze și să realizeze 2 pase rapide înainte de atac.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching ușor + exerciții de respirație și relaxare.

Saptamana 3

Antrenament 1: Pasare în viteză și ocuparea spațiului

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu schimbări rapide de direcție și sprinturi scurte.
- Stretching activ: mobilizare articulații (umeri, coate, glezne, genunchi).
- Joc de încălzire: „Pasă și schimbă locul” – pasare rapidă, fiecare jucătoare trebuie să ocupe imediat un spațiu liber.

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

- ◆ Pasare în perechi din deplasare laterală:

Jucătoarele se deplasează lateral și pasează mingea din mers. Accent pe controlul mingii și recepție corectă.

Antrenament 3: Pasare, demarcare și finalizare rapidă

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare ușoară cu minge, schimbări de direcție la semnal.
- Stretching activ: mobilizare generală.
- Joc de încălzire: „Pasă, pleacă, primește” – pasare urmată de demarcare rapidă.

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

- ◆ **Pasare + dublă demarcare:**

După pasă, jucătoarea se demarcă într-un alt spațiu pentru a primi din nou mingea.

- ◆ **Pasare în grup cu finalizare:**

3–4 jucătoare pasează rapid, iar la semnal una finalizează la poartă.

- **Situații tactice (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3 – pasă decisivă:**

Golul este valid doar dacă vine după o pasă decisivă clară.

- ◆ **Tranziție apărare–atac:**

După pierderea mingii, echipa trebuie să recupereze și să realizeze 2 pase rapide.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching ușor + exerciții de relaxare.**

Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: IONAȘCU COSTEL

