

H.C. DUNAREA BRAILA

2024-2025

VAT. JIRLAU

Raport de activitate



Director Tehnic



Antrenor:

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line.

Plan de pregatire:

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (10 min):

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

• **Tehnică individuală (25min):**

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.
- Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).
- **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.

• **Tehnică individuală (25min):**

- ◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.
- ◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.
- ◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.

• **Joc tactic (20 min):**

- ◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare progresivă cu schimbări de ritm.
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Exerciții de respirație și stretching.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

□ **Încălzire (10 min):**

o Alergare cu schimbări de ritm și direcție.

o Stretching dinamic.

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

o Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.

o Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.

□ **Finalizare la poartă (20 min):**

o Șuturi la poartă din diferite poziții.

o Exerciții de finalizare după pase rapide.

□ 1 vs 1 cu portar.

□ **Refacere (5 min):**

o Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

• **Încălzire (10 min):**

o Alergare ușoară combinată cu schimbări de direcție.

o Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări laterale).

o **Joc de încălzire: „Fură mingea”** – doi jucători încearcă să intercepteze pasele unei perechi care pasează rapid.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

◆ **Exercițiu de 2 vs. 1:** Un atacant încearcă să paseze unui coleg, în timp ce un apărător încearcă să

blocheze sau să intercepteze mingea.

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.

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

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Interceptie și pase rapide sub presiune

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și activare musculară.

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

□ **Refacere (5 min):**

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

• **Încălzire (10 min):**

- o Alergare ușoară combinată cu schimbări de ritm.

- Exerciții de mobilitate: rotații ale trunchiului, fandări laterale.
 - Joc de încălzire: „**Ținte mobile**” – jucătorii pasează și aruncă la un con țintă.
 - **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Aruncare de bază:** Exersarea aruncării corecte din poziție statică.
 - ◆ **Aruncare în mișcare:** Dribling + aruncare la poartă.
 - ◆ **Exercițiu de precizie:** Jucătorii trag la colțurile porții pentru a îmbunătăți acuratețea.
 - **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Poziționare în atac:** Jucătorii învață cum să creeze spații pentru a primi mingea și arunca.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din poziții bine pregătite.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Aruncare rapidă și decizii sub presiune

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu sărituri laterale.
 - Exerciții de coordonare cu mingea (ex: dribling între jaloane).
 - Joc de încălzire: „**Pasă și șut**” – jucătorii pasează și trag la poartă din prima.
 - **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Aruncare rapidă:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după o pasă.
 - ◆ **Șut sub presiune:** Apărătorii încearcă să blocheze unghiurile de șut.
 - ◆ **Finalizare după fente:** Jucătorii simulează un dribling înainte de a arunca.
 - **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Exercițiu de contraatac:** Echipa trebuie să finalizeze rapid în 2-3 pase.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate în mai puțin de 5 secunde după primirea mingii.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Relaxare prin exerciții ușoare de mobilitate.
-

Antrenament 3: Poziționare și finalizare eficientă

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare progresivă cu schimbări de direcție.
 - Exerciții de mobilitate și forță (ex: genuflexiuni, fandări cu balans).
 - Joc de încălzire: „**Găsește spațiul**” – jucătorii trebuie să se poziționeze corect pentru a primi mingea.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

□ **Încălzire (10 min):**

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

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

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

□ **Finalizare la poartă (20 min):**

- Șuturi la poartă din diferite poziții.
- Exerciții de finalizare după pase rapide.

□ 1 vs 1 cu portar.

□ **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

Săptămăna 4

Antrenament 1: Apărare individuală și tranziție rapidă apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

corectă și limitarea mișcărilor adversarului.

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

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

• **Joc tactic (20 min):** ◆

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

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

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

Antrenament 2: Apărare în echipă și atac pe contraatac

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară și exerciții de mobilitate a articulațiilor.

◦ Joc de încălzire: „Apărare și contraatac” – fiecare echipă începe într-o zonă de apărare și trebuie să execute rapid un contraatac după recuperarea mingii.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

◆ **Mini-meci cu reguli de contraatac:** După recuperarea mingii, echipa care apără trebuie să inițieze rapid un atac pentru a marca în maxim 7 secunde.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Apărare și tranziție în viteză

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching dinamic și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

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

□ **Refacere (5 min):**

Săptămâna 5

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Tehnică individuală (25min):**

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching static și respirație controlată.
-

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.
- Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).
- **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.

• **Tehnică individuală (25min):**

- ◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.
- ◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.
- ◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.

• **Joc tactic (20 min):**

- ◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.
-

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare progresivă cu schimbări de ritm.

- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.

- **Tehnică individuală (25 min):**

- ◆ **Dribling cu opoziție:** Jucătorii trebuie să dribleze în timp ce un adversar încearcă să le blocheze calea.
- ◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.
- ◆ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să arunce la poartă după un sprint scurt.

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

- ◆ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să finalizeze rapid după o recuperare a mingii.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate după un dribling reușit.

- **Refacere (5 min):**

- ◆ Exerciții de respirație și stretching.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (10 min):**

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

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

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

- **Finalizare la poartă (20 min):**

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

- **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

NOIEMBRIE 2025

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25min):

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

• Joc tactic (20 min):

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

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

• Încălzire (10 min):

- Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.
- Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).
- **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.

• Tehnică individuală (25min):

- ◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.
- ◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.
- ◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.

• Joc tactic (20 min):

- ◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

• Încălzire (10 min):

- Alergare progresivă cu schimbări de ritm.
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.

• Tehnică individuală (25 min):

- ◆ **Dribling cu opoziție:** Jucătorii trebuie să dribleze în timp ce un adversar încearcă să le blocheze calea.
- ◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.
- ◆ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să arunce la poartă după un sprint scurt.

• Joc tactic (20 min):

- ◆ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să finalizeze rapid după o recuperare a mingii.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate după un dribling reușit.

• Refacere (5 min):

- ◆ Exerciții de respirație și stretching.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

□ **Încălzire (10 min):**

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

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

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

□ **Finalizare la poartă (20 min):**

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

□ **Refacere (5 min):**

- Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

• **Încălzire (10 min):**

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

◆ **Exercițiu de 2 vs. 1:** Un atacant încearcă să paseze unui coleg, în timp ce un apărător încearcă să blocheze sau să intercepteze mingea.

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• **Încălzire (10 min):**

- Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.
- Exerciții de coordonare (ex: mers pe vârfuri, schimbări rapide de direcție).
- **Joc de încălzire: „Pasă și recuperează”** – un jucător pasează mingea, apoi trebuie să recupereze rapid o a doua minge aflată în apropiere.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Exercițiu de presiune pe pasă:** Jucătorii trebuie să paseze rapid, în timp ce un apărător încearcă să blocheze.
 - ◆ **Apărare om la om:** Jucătorii exersează blocajul și poziționarea corectă față de adversar.
 - ◆ **Pase sub presiune:** Jucătorii trebuie să paseze rapid, fiind presați de un adversar care încearcă să intercepteze.
- **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar dacă echipa reușește să recupereze mingea de două ori înainte de a marca.
 - ◆ **Joc de tranziție apărare-atac:** O echipă trebuie să își apere spațiul timp de 5 secunde înainte să declanșeze un atac rapid.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.

Antrenament 3: Interceptie și pase rapide sub presiune

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu schimbări de ritm și opriri scurte.
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - **Joc de încălzire: „Lupta pentru minge”** – doi jucători trebuie să câștige mingea într-un spațiu restrâns, respectând regulile de fair-play.
- **Tehnică individuală (25 min):**
 - ◆ **Blocarea paselor:** Jucătorii trebuie să anticipeze și să blocheze direcția de pasă a adversarului.
 - ◆ **Exercițiu de interceptie:** Un apărător încearcă să anticipeze și să intercepteze mingea dintre doi pasatori.
 - ◆ **Pase rapide în superioritate numerică:** Exercițiu 3 vs. 2, în care echipa în atac trebuie să paseze rapid pentru a marca.
- **Joc tactic (20 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus echipelor care recuperează mingea și finalizează în mai puțin de 5 secunde.
 - ◆ **Joc de apărare compactă:** Echipa apărătoare trebuie să blocheze toate pasele adversarului fără a face

fault.

• **Refacere (5 min):**

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

□ **Refacere (5 min):**

Săptămăna 3

Antrenament 1: Poziționarea corectă în atac și apărare

• **Încălzire (10min):**

- Alergare ușoară cu schimbări de direcție.
- Exerciții de mobilitate (rotații ale trunchiului, fandări, exerciții pentru stabilitate).
- **Joc de încălzire: „Poziționează-te corect”** – Jucătorii se deplasează pe teren, iar la semnal trebuie să se așeze într-o poziție corectă (apărare sau atac).

• **Tehnică individuală (25min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

blocheze pasele adversarilor.

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și exerciții de respirație controlată.

Antrenament 2: Mini-strategii pentru atac și tranziție

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare combinată cu sprinturi scurte.

◦ Exerciții de mobilitate și stabilitate.

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching și exerciții de respirație profundă.

Antrenament 3: Strategie defensivă și tranziție apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară cu opriri și schimbări de ritm.

◦ Exerciții de coordonare și mobilitate.

◦ **Joc de încălzire: „Apără și atacă”** – Jucătorii trebuie să își schimbe rapid poziția din apărare în atac.

• **Tehnică individuală (25 min):**

◆ **Marcaj eficient:** Exerciții de apărare individuală, fără a lăsa adversarul să primească mingea.

◆ **Blocaj defensiv:** Jucătorii exersează cum să blocheze un adversar fără fault.

◆ **Tranziție rapidă apărare-atac:** După recuperarea mingii, echipa trebuie să paseze rapid și să finalizeze.

• **Joc tactic (20 min):**

◆ **Exercițiu 3 vs. 3 – Defensivă activă:** Echipa apărătoare trebuie să blocheze și să recupereze mingea în maximum 10 secunde.

◆ **Mini-meci cu reguli speciale:** Echipa care recuperează mingea trebuie să finalizeze în maximum 5 secunde.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și relaxare.

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

1. Încălzire (10 minute)

o **Joc de încălzire:** "Atac vs. Apărare" pe jumătate de teren, cu scopul de a face mișcările tactice fluente.

o **Exerciții de mobilitate și activare** pentru pregătirea musculară.

2. Simulări tactice de atac pozițional (25 minute)

o **Atac pozițional 6 contra 6:** lucrând pe scheme de atac și poziționarea corectă pentru fiecare jucătoare.

o **Exerciții de pase și rotații:** în perechi sau în triouri, cu accent pe coordonare și timing.

o **Finalizări din atac pozițional:** fiecare jucătoare trece printr-un rol de finalizator în situații simulate.

3. Simularea unui meci (20 minute)

o **Meci cu reguli modificate:** pentru a stimula utilizarea tacticilor discutate (de exemplu, pasă rapidă, schimbări de poziție în atac).

o **Timpuri moarte de 1-2 minute:** pentru discuții tactice și corectări în timp real.

4. Concluzie și revenire (5 minute)

o **Stretching general și discuție despre progres.**

o **Feedback individual și de grup:** recapitularea tacticilor și a progreselor fiecărei jucătoare

Săptămăna 4

Antrenament 1: Apărare individuală și tranziție rapidă apărare-atac

• **Încălzire (10 min):**

o Alergare ușoară cu schimbări de direcție și sprinturi scurte.

o Exerciții de coordonare: pași laterali, pași înainte și înapoi, rotiri.

o **Joc de încălzire:** „Atacă și apără” – jucătorii trebuie să își schimbe rapid rolurile între apărare și atac în timpul jocului.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):** ◆

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

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

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

Antrenament 2: Apărare în echipă și atac pe contraatac

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară și exerciții de mobilitate a articulațiilor.

◦ Joc de încălzire: „Apărare și contraatac” – fiecare echipă începe într-o zonă de apărare și trebuie să execute rapid un contraatac după recuperarea mingii.

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

◆ **Mini-meci cu reguli de contraatac:** După recuperarea mingii, echipa care apără trebuie să inițieze rapid un atac pentru a marca în maxim 7 secunde.

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching static și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Apărare și tranziție în viteză

• **Încălzire (10 min):**

◦ Alergare ușoară cu pauze și accelerații scurte.

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching dinamic și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

□ **Încălzire (10 min):**

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

□ **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

□ **Tactică individuală (20 min):**

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

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

□ **Refacere (5 min):**

DECEMBRIE 2025

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

Săptămâna 1

Antrenament 1: Controlul driblingului și finalizare precisă

• Încălzire (10 min):

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

• Tehnică individuală (25min):

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

• Joc tactic (20 min):

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

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Dribling eficient și șut din unghiuri dificile

• Încălzire (10 min):

- Alergare ușoară combinată cu sprinturi scurte.
- Exerciții de mobilitate și coordonare (ex: sărituri laterale, balansări ale brațelor).
- **Joc de încălzire: „Evadează”** – jucătorii trebuie să scape dintr-un pătrat marcat, driblând printre adversari.

• Tehnică individuală (25min):

- ◆ **Dribling în spațiu restrâns:** Jucătorii trebuie să păstreze mingea în control într-o zonă mică.
- ◆ **Schimbare rapidă de direcție:** Dribling spre un con, urmat de o schimbare bruscă de direcție.
- ◆ **Șut din unghiuri diferite:** Aruncări din lateral, frontal și după pivotare.

• Joc tactic (20 min):

- ◆ **1 vs. 1 cu finalizare:** Un jucător trebuie să îl depășească pe adversar și să marcheze.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din afara semicercului.

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Dribling rapid și șut puternic

• Încălzire (10 min):

- Alergare progresivă cu schimbări de ritm.
- Exerciții de mobilitate și activare musculară.
- **Joc de încălzire: „Dribling contra cronometru”** – fiecare jucător trebuie să parcurgă un traseu cu mingea într-un timp limitat.

• Tehnică individuală (25 min):

- ◆ **Dribling cu opoziție:** Jucătorii trebuie să dribleze în timp ce un adversar încearcă să le blocheze calea.
- ◆ **Dribling + schimb de viteză:** Jucătorii accelerează după fiecare schimbare de direcție.
- ◆ **Șut din viteză:** Jucătorii trebuie să arunce la poartă după un sprint scurt.

• Joc tactic (20 min):

- ◆ **Exercițiu de contraatac:** Jucătorii trebuie să finalizeze rapid după o recuperare a mingii.
- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate după un dribling reușit.

• Refacere (5 min):

- ◆ Exerciții de respirație și stretching.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (10 min):**
 - Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de viteză și agilitate (25 min):**
 - Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
 - Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.
- **Finalizare la poartă (20 min):**
 - Șuturi la poartă din diferite poziții.
 - Exerciții de finalizare după pase rapide.
 - 1 vs 1 cu portar.
- **Refacere (5 min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 2

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

• Încălzire (10 min):

- Alergare ușoară și exerciții de schimbare rapidă a direcției (sprinturi scurte).
- Stretching activ: mobilizare articulațiilor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.
- Joc de încălzire: „Pasăm și mutăm” – jucătorii pasează mingea rapid și se deplasează pentru a ocupa o nouă poziție pe teren.

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

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

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

• Situații tactice (25 min):

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

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

• Refacere (5 min): ◆

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

Antrenament 2: Pasare rapidă și mișcare în grupuri mici

• Încălzire (10 min):

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

• Exerciții de pasare și recepție (15 min):

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

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

• Situații tactice (30 min):

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

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

• Refacere (5 min):

◆ Stretching ușor și relaxare pentru recuperare.

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

• Încălzire (10 min):

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

• Exerciții de pasare și recepție (15 min):

◆ **Pasare sub presiune:** Jucătorii formează două echipe și pasează mingea sub presiunea adversarilor. Jucătorii din echipa care apără trebuie să pună presiune pe cei care pasează, dar fără a comite faulturi.

Scopul este să îmbunătățească abilitatea de a pasa corect și rapid chiar și atunci când sunt sub presiune.

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

• **Situații tactice (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

◆ Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Tactică și colaborare în echipă

□ **Încălzire (10 min):**

- o Alergare cu mingea, pase rapide și schimbări de direcție
- o Stretching dinamic.

□ **Tactică ofensivă (25 min):**

- o Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
- o Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.

□ **Tactică defensivă (20 min):**

- o Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
- o Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.

□ **Refacere (5 min):**

- o Stretching și relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Dribling rapid și șuturi din mișcare

• **Încălzire (10 min):**

◦ **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii alerge ușor și efectuează schimbări rapide de ritm (sprinturi scurte urmate de jogging).

◦ **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Mișcări de mobilitate pentru articulații (rotiri ale gleznelor, genunchilor, umerilor), stretching dinamic.

◦ **Joc de încălzire – „Dribling contra cronometru”:** Jucătorii trebuie să parcurgă un traseu cu mingea (poate include obstacole sau schimbări de direcție) într-un timp limitat. Fiecare jucător trebuie să dribleze și

să finalizeze un șut la poartă.

• **Tehnică individuală (25 min):** ◆

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

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

• **Încălzire (10 min):**

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

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

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

• **Tehnică individuală (25 min):**

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

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

◆ **Dribling și șut în mișcare:** Jucătorii dribleză mingea pe o distanță scurtă, apoi execută un șut rapid,

punând accent pe forță și precizie.

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

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

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

• **Încălzire (10 min):**

◦ **Alergare progresivă cu schimbări de ritm:** Jucătorii fac un jogging ușor, urmat de sprinturi scurte și schimbări rapide de direcție.

◦ **Exerciții de mobilitate și activare musculară:** Mișcări de rotație a gleznelor, întinderi dinamice ale picioarelor și brațelor.

◦ **Joc de încălzire – „Mingea pe traseu”:** Jucătorii formează echipe mici și trebuie să parcurgă un traseu cu mingea, driblând și evitând obstacolele.

• **Tehnică individuală (25min):**

◆ **Dribling rapid cu schimbare de direcție:** Jucătorii trebuie să dribleze rapid și să efectueze schimbări de direcție de fiecare dată când este semnalizat. Scopul este de a crește agilitatea și de a îmbunătăți controlul mingii.

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

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

• **Joc tactic (20 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

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

de respirație profundă pentru relaxare.

Antrenament 4: Intensitate și rezistență în joc

□ **Încălzire (10 min):**

- Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- Stretching activ.

□ **Exerciții de viteză și rezistență (10 min):**

- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.

□ **Situații tactice (15 min):**

- **Contraatac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.
- **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.

□ **Meci 5 vs 5 (20 min):**

- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

□ **Refacere (5 min):**

- Stretching ușor și exerciții de relaxare.

PROF: RADU IONEL



PROF: ROBU STEFAN

A blue ink handwritten signature of Robu Stefan.

H.C. DUNAREA BRAILA

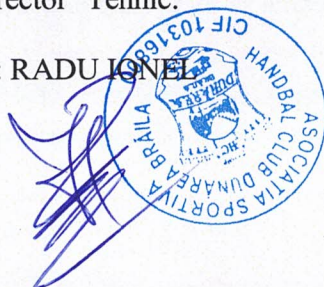
2024-2025

Raport de activitate



Director Tehnic:

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: CIUCA GEORGIAN -ALIN

A blue ink signature of Prof. Ciuca Georgian-Alin.

- ◆ **Pase cu schimbare de poziție** – jucătoarele pasează și se mișcă pentru a primi o nouă pasă
 - ◆ **Joc de pase sub presiune** – echipele trebuie să paseze rapid pentru a evita pierderea mingii în fața unui adversar activ
 - ◆ **Exercițiul de pase din alergare** – jucătoarele pasează fără să se oprească, exersând fluiditatea jocului
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 4 vs. 4** – echipele primesc puncte suplimentare pentru pase rapide și precise
 - ◆ **Joc de contraatac cu pasare rapidă** – echipele trebuie să facă trei pase rapide înainte de a încerca să finalizeze
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ **Stretching activ și exerciții de respirație**
 - ◆ **Exerciții de coordonare cu mingea (pase ușoare în perechi)**
-

Antrenament 3: Viteză, rezistență și reacție rapidă

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei, rezistenței și reacției rapide la stimulii din joc.

1. Încălzire (15 min):

- **Alergare ușoară și exerciții din școala alergării:** Fetele fac o alergare ușoară pe teren, urmată de exerciții de deplasare: alergare pe loc, alergare laterală, sprinturi scurte pentru a activa musculatura.
- **Exerciții de gimnastică:** Fete vor face exerciții de mobilitate, cum ar fi rotații de trunchi, genuflexiuni și sărituri pentru activarea articulațiilor.

2. Exerciții de viteză și rezistență (20 min):

- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag, pentru a îmbunătăți sprinturile și controlul mingii în mișcare.
- **Reacție rapidă la stimul:** Fetele vor face exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție, la semnalul antrenorului. Aceste exerciții dezvoltă rapiditatea și coordonarea mișcărilor.

3. Joc dinamic (20 min):

- **„Prinsul pe perechi” (20 min):**

Fetele sunt împărțite în perechi, iar o pereche încearcă să prindă un jucător. Cel prins adera la echipa care prinde până când toți jucătorii sunt prinși. Acest joc ajută la dezvoltarea reacțiilor rapide și a

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar după un număr minim de pase corecte.
 - ◆ **Atac organizat:** Exercițiu de menținere a mingii în jumătatea adversă fără pierderi.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching static și exerciții de respirație.
-

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

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu minge, fiecare jucător își controlează propria minge.
 - Exerciții de mobilitate (genuflexiuni, balansări ale picioarelor).
 - Joc de încălzire: „**Pase și reacție**” – jucătorii pasează și trebuie să reacționeze la comanda antrenorului (ex: schimbă direcția, schimbă partenerul).
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Pase cu un singur contact:** Jucătorii pasează rapid fără să țină mingea mai mult de o secundă.
 - ◆ **Pasă în unghiuri dificile:** Jucătorii trebuie să paseze în lateral sau în spate pentru a menține posesia.
 - ◆ **Pase și marcaj:** Un jucător pasează în pereche, iar un al treilea încearcă să blocheze pasul.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar dacă echipa pasează de cel puțin 5 ori înainte de finalizare.
 - ◆ **Atac și apărare:** O echipă pasează rapid, cealaltă încearcă să recupereze mingea fără a face fault.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Exerciții ușoare de stretching și relaxare.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Tehnica aruncării și precizia la finalizare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară combinată cu schimbări de ritm.
 - Exerciții de mobilitate: rotații ale trunchiului, fandări laterale.
 - Joc de încălzire: „**Ținte mobile**” – jucătorii pasează și aruncă la un con țintă.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Aruncare de bază:** Exersarea aruncării corecte din poziție statică.
 - ◆ **Aruncare în mișcare:** Dribling + aruncare la poartă.
 - ◆ **Exercițiu de precizie:** Jucătorii trag la colțurile porții pentru a îmbunătăți acuratețea.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Poziționare în atac:** Jucătorii învață cum să creeze spații pentru a primi mingea și arunca.
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se punctează doar golurile marcate din poziții bine pregătite.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Blocarea paselor și recuperarea rapidă a mingii

• Încălzire (15 min):

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

• Tehnică individuală (40 min):

- ◆ **Exercițiu de blocaj:** Jucătorii încearcă să intercepteze pasele adversarului, exersând poziționarea corectă.
- ◆ **Recuperare după pasă greșită:** Jucătorii trebuie să reacționeze rapid la pase ratate și să recupereze mingea.
- ◆ **Exercițiu de 2 vs. 1:** Un atacant încearcă să paseze unui coleg, în timp ce un apărător încearcă să blocheze sau să intercepteze mingea.

• Joc tactic (30 min):

- ◆ **Meci 3 vs. 3 cu reguli speciale:** Echipele trebuie să recupereze mingea într-un anumit timp pentru a avea dreptul să atace.
- ◆ **Exercițiu de apărare activă:** Echipa fără minge trebuie să blocheze orice pasă timp de 10 secunde.

• Refacere (5 min):

- ◆ Stretching static și respirație controlată.

Antrenament 2: Presiune pe pase și apărare agresivă

• Încălzire (15 min):

- Alergare progresivă combinată cu sărituri laterale.
- Exerciții de coordonare (ex: mers pe vârfuri, schimbări rapide de direcție).
- **Joc de încălzire: „Pasă și recuperează”** – un jucător pasează mingea, apoi trebuie să recupereze rapid o a doua minge aflată în apropiere.

• Tehnică individuală (40 min):

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

Săptămăna 5

Marti, 28.10.2025 , am participat cu echipa de fete de babyhandbal la competitia organizata de HC DUNAREA BRAILA , organizata in sala POLIVALENTA.

Miercuri, 29.10.2025 , am participat cu echipa de fete de minihandbal la competitia organizata de HC DUNAREA BRAILA , organizata in sala POLIVALENTA.

Noiembrie 2025

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 3: Poziționare și menținerea posesiei

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

• **Încălzire (15 min):**

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

- ◆ **Dribling cu reacție:** Jucătorii trebuie să își schimbe direcția de dribling la comanda antrenorului.
 - ◆ **Finalizare după pivotare:** Jucătorii primesc mingea, fac o pivotare rapidă și aruncă la poartă.
 - **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Meci 3 vs. 3 cu constrângeri:** Se poate pasa doar după o schimbare de direcție.
 - ◆ **Joc de recuperare și atac rapid:** O echipă încearcă să recupereze mingea și să marcheze într-un timp limitat.
 - **Refacere (5 min):**
 - ◆ Relaxare prin exerciții de respirație și stretching static.
-

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte.
 - Exerciții de coordonare și mobilitate.
 - **Joc de încălzire: „Urmează liderul”** – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită.
- **Tehnică individuală (40 min):**
 - ◆ **Exercițiu de marcaj:** Jucătorii trebuie să își urmărească adversarul și să reacționeze rapid la schimbările de direcție.
 - ◆ **Contraatac 2 vs. 1:** Jucătorii trebuie să finalizeze repede după un contraatac.
 - ◆ **Exercițiu de pase rapide:** Jucătorii pasează rapid pentru a evita interceptarea adversarului.
- **Joc tactic (30 min):**
 - ◆ **Mini-meci 3 vs. 3:** Se acordă puncte bonus pentru echipele care marchează dintr-un contraatac rapid.
 - ◆ **Joc de apărare:** Echipa în apărare trebuie să mențină poziția și să recupereze mingea într-un timp scurt.
- **Refacere (5 min):**
 - ◆ Stretching și exerciții de respirație controlată.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Viteză de reacție și precizie la aruncare

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

1. Încălzire (15 min):

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

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

- **Alergare ușoară și schimburi de direcție (5 min):**
Alergare ușoară și schimbări de direcție pentru a activa mușchii și a pregăti corpul pentru exerciții intense.
- **Exerciții de control al mingii (5 min):**
Fetele pasează și driblează între ele într-un spațiu restrâns, concentrându-se pe controlul mingii și mișcările rapide.
- **Joc de încălzire: „Pase și finalizare rapidă” (5 min):**
Fetele pasează rapid între ele și finalizează cu un șut pe poartă după fiecare pasă.

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

- **Aruncări în mișcare (10 min):**
Fetele se mișcă și trebuie să finalizeze cu un șut pe poartă din diferite unghiuri, fără a se opri. Scopul este să îmbunătățească precizia și viteza în finalizare.
- **Aruncări cu obstacole (10 min):**
Se pun conuri sau jaloane pentru a crea un obstacol în calea șutului. Fetele trebuie să dribleze și să finalizeze în fața acestor obstacole, exersând precizia aruncărilor din unghiuri dificile.
- **Exercițiu de „Aruncări sub presiune” (5 min):**
Fetele trebuie să arunce pe poartă după o perioadă de alergare sau dribling, fără a avea timp să se pregătească complet pentru aruncare. Acesta ajută la creșterea preciziei sub presiune.

3. Exerciții de rezistență (20 min):

- **Sărituri și sprinturi (10 min):**
Fetele fac sărituri de pe loc, urmate de sprinturi scurte. După fiecare sprint, trebuie să se oprească rapid și să se pregătească pentru următorul exercițiu.
- **Exercițiu „Dribling cu schimbări de direcție și sprint” (10 min):**
Fetele driblează mingea pe teren, schimbă direcția și apoi fac sprinturi pe distanțe scurte. Aceste exerciții ajută la creșterea rezistenței și a vitezei de reacție.

4. Refacere (5 min):

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

Antrenament 3: Testarea abilităților individuale și creșterea rezistenței fizice

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

1. Încălzire (15 min):

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

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

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

- **Jocuri scurte (3 vs 3 pe spații reduse) (10 min):**

Fetele joacă un joc pe o porțiune mică de teren (spațiu restrâns) pentru a activa echipele și a pune accent pe reacțiile rapide și controlul mingii.

2. Partea principală (50 min):

- **Exercițiul de tranziție ofensivă (15 min):**

Fetele formează două echipe (6 vs 4). Scopul este de a recupera mingea rapid și de a tranziționa într-un atac, încercând să înscrie pe poarta adversă. Se pune accent pe reacție rapidă și luarea deciziilor corecte sub presiune.

- **Jocuri tactice (4 vs 4) (15 min):**

În acest exercițiu, echipele de 4 jucătoare trebuie să paseze rapid și să încerce să finalizeze. Se va pune accent pe circulația rapidă a mingii, alegerea momentului corect pentru a încheia un atac și a lua decizia finală.

- **Sprinturi explozive pe distanțe scurte (10 min):**

Fetele fac 8 sprinturi de 20 de metri, la 90% din capacitatea lor maximă, cu 30 de secunde pauză între ele. Aceste sprinturi ajută la îmbunătățirea vitezei și a reacțiilor rapide în timpul jocului.

3. Revenire (10 min):

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

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

Antrenament 2: Apărare și tranziții rapide

Obiectiv: Îmbunătățirea reacțiilor defensive și tranziția rapidă din apărare în atac.

1. Încălzire (15 min):

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

Mobilitate generală pentru a activa mușchii: cercuri cu brațele, sărituri laterale, genuflexiuni și rotații ale trunchiului.

- **Jocuri scurte (3 vs 3 pe spații mici) (10 min):**

Fetele joacă un joc rapid pe o zonă mică de teren, concentrându-se pe schimbarea direcției și pătrunderea rapidă în apărare.

2. Partea principală (50 min):

rapid și să răspundă prompt la schimbările de direcție impuse de antrenor.

3. Revenire (10 min):

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

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

Decembrie 2025

Luni

Marti

Miercuri

Joi

Vineri

Sambata

Duminica

Antrenament 2: Pase și poziționare pe teren

Obiectiv: Dezvoltarea preciziei la pasare și a poziționării corecte în teren

• **Încălzire (15 min):**

- **Alergare ușoară cu schimbări de ritm și opriri**
- **Exerciții de echilibru și coordonare (mers pe linie, sărituri laterale)**
- **Joc de încălzire: „Cine pasează mai repede?”** – jucătoarele trebuie să facă un număr cât mai mare de pase într-un timp scurt

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Pase în perechi cu diferite tipuri de prindere – la piept, lateral, din săritură**
- ◆ **Pase sub presiune** – jucătoarele pasează rapid în fața unui adversar care încearcă să intercepteze mingea
- ◆ **Poziționare în atac** – jucătoarele exersează mișcarea fără mingea pentru a primi pase în spațiu liber

• **Joc tactic (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 3 vs. 3** – puncte bonus pentru echipele care fac mai mult de 5 pase consecutive fără greșeală
- ◆ **Joc cu obiectiv:** echipa care pasează mai mult fără să piardă mingea câștigă

• **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching și exerciții de respirație**
- ◆ **Exerciții de relaxare cu mingea (jonglare ușoară, pase fără efort)**

Antrenament 3: Apărare activă și contraatac

Obiectiv: Îmbunătățirea reacției defensive și a vitezei de tranziție spre atac

• **Încălzire (15 min):**

- **Alergare ușoară cu opriri și sprinturi scurte**
- **Exerciții de coordonare și mobilitate**
- **Joc de încălzire: „Urmează liderul”** – un jucător schimbă ritmul și direcția, iar ceilalți îl imită

• **Tehnică individuală (40 min):**

- ◆ **Exercițiu de marcaj** – jucătoarele trebuie să își urmărească adversarul și să reacționeze rapid la schimbările de direcție

poziție bună de aruncare

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching activ și exerciții de respirație**

Antrenament 2: Aruncări în mișcare și din alergare

Obiectiv: Îmbunătățirea tehnicii de finalizare în viteză

- **Încălzire (15 min):**

- **Alergare ușoară cu schimbări de direcție**

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

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

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

- ◆ **Aruncări după dribling** – jucătoarele trebuie să conducă mingea și să finalizeze fără oprire

- ◆ **Aruncări în săritură** – exersarea aruncărilor peste un obstacol sau un apărător pasiv

- ◆ **Exercițiu de aruncări combinate** – jucătoarele alternează între aruncări din alergare și aruncări în săritură

- **Joc tactic: Aplicarea în situații de joc (30 min):**

- ◆ **Mini-meci 4 vs. 4** – echipele primesc puncte suplimentare pentru golurile marcate din alergare

- ◆ **Contraatac rapid** – fiecare echipă trebuie să finalizeze un atac într-un număr limitat de secunde

- **Refacere (5 min):**

- ◆ **Stretching activ și respirație controlată**

Antrenament 3: Luarea deciziilor rapide la finalizare

Obiectiv: Creșterea vitezei de reacție și preciziei în fața apărătorilor

- **Încălzire (15 min):**

- **Alergare ușoară cu opriri și accelerări**

- **Exerciții de agilitate (schimbări rapide de direcție, sărituri laterale)**

- **Joc de încălzire: „Pasă și aruncare”** – jucătoarele trebuie să paseze de mai multe ori înainte de a finaliza

- **Exerciții de aruncare sub presiune (35 min):**

- ◆ **Aruncări 1 vs. 1** – fiecare jucătoare trebuie să învingă un apărător înainte de a finaliza

cel mult 5 secunde. Accentul este pus pe viteza de tranziție și pe finalizarea rapidă.

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

• **Refacere (5 min):**

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

Antrenament 2: Dribling sub presiune și șuturi din diverse unghiuri

• **Încălzire (15 min):**

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

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

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

• **Tehnică individuală (40 min):**

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

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

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

• **Joc tactic (30 min):**

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

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

• **Refacere (5 min):**

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

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

H.C. DUNAREA BRAILA
JUNIOARE – MINIHANDBAL
UAT TUFESTI

RAPORT DE ACTIVITATE T4 2025



Director Tehnic

PROF: RADU TONEL



Antrenor:

PROF: COCÎRLEA CĂTĂLIN

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Prof. Cocîrlea Cătălin.

TABEL NOMINAL JUNIOARE HANDBAL – TUFEȘTI

Nr. Crt.	Numele si prenumele	Anul nasterii
1	Drăghici Bianca Maria	2018
2	Chiriță Denisa Georgiana	2018
3	Decu Cosmina Maria	2017
4	Pîrlitu Melissa Nicole	2018
5	Nițu Maria Denisa	2018
6	Caraman Maria Denisa	2017
7	Dan Georgiana Andreea	2017
8	Avram Eva Maria	2017
9	Condruț Mirela Florentina	2017
10	Popa Ramona Diana	2017
11	Meleacă Lorena Andreea	2017
12	Albușoiu Livia Elena	2017
13	Bârligea Gabriela	2017
14	Grosu Andrada Mirela	2016
15	Buzea Evelin Lenuța	2016
16	Popa Larisa	2016
17	Bălan Andreea Georgiana	2016
18	Chiriță Bianca Ștefania	2016
19	Cristea Gabriela Ionela	2015
20	Hîreț Gabriela Elena	2016
21	Buzea Alina Andreea	2015
22	Mocanu Bianca	2015
23	Crăciun Gabriela Cristina	2015
24	Frangulea Daria Giorgiana	2015
25	Stanciu Denisa	2015
26	Cazan Adreea Maria	2014
27	Manea Maria	2015
28	Oancea Maia Nicoleta	2014
29	Luntraru Cristina Nicoleta	2014
30	Vulpe Alexandra Oana	2015
31	Cojocea Dea Maria	2016
32	Oancea Maria Izabela	2016
33	Morogan Maia Beatrice	2016
34	Maxim Denisa Gabriela	2015
35	Ichim Gabriela Jessița	2015
36	Olteanu Teodora Gabriela	2014
37	Leu Andra Ștefania	2015

Antrenament 3: Jocuri introductive

- **Încălzire (15 min):**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară
 - Scoala alergării și sărituri
- **Jocuri motrice (40min):** Acomodarea cu mingea de handbal
 - Mingea călătoare, mingea prin tunel, ștafete cu mingea rostogolită
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Antrenament 4:

- **Încălzire (15 min):**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară cu mingea.
 - Exerciții din școala alergării și săriturii
- **Jocuri motrice (40min):** Deplasări în teren pe diferite direcții, acomodarea cu mingea de handbal
 - Mingea la căpitan, scapă de minge, mingea în zig-zag, mingea prin tunel
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Controlul mingii și driblingul

- **Încălzire (15 min)**
 - Alergare și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de control și dribling(15min)**
 - Dribling static și în mișcare, folosind ambele mâini.
 - Dribling liber și printre jaloane.
 - Dribling combinat cu schimbări de ritm și direcție.
- **Finalizare după dribling(25min)**
 - Exerciții de aruncare după dribling.
 - Aruncări din diverse unghiuri și poziții.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație

Săptămâna 3

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de forță specifică (20min):**
 - Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.
 - Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).
- **Tehnică individuală(20min):**
 - Dribling și pase sub presiune.
 - Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Antrenament 2: Tactică și colaborare în echipă

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu mingea, pase și schimbări de direcție
 - Stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă (20 min):**
 - Atac pozițional: exersarea fazei de construcție și crearea de oportunități.
 - Exerciții pentru deblocarea apărării adverse.
- **Tactică defensivă (20 min):**
 - Exerciții pentru pressing și recuperare rapidă a mingii.
 - Organizarea apărării în fața atacurilor rapide.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare.

Antrenament 3: Jocuri ușoare de mișcare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
 - Stretching dinamic.
- **Simulări de joc(20min):**
 - Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
 - Meci 4 vs 4 cu aplicarea tacticilor antrenate.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare.

- **Tactică defensivă(20min):**
 - **Apărare zonală:** Se lucrează la acoperirea eficientă a spațiilor și ajutorul între coechipiere în apărare.
 - **Apărare om la om:** Exerciții pentru blocarea adversarelor, cu accent pe poziționare și comunicare în echipă.
- **Meci 4 vs 4 (10min):**
 - Se exersează tactica defensivă și ofensivă într-o simulare de meci.
- **Refacere (5min):** Stretching și relaxare activă.

Antrenament 3: Jocuri pe viteză și decizie rapidă

- **Încălzire (10min):**
 - Alergare ușoară cu mingea, pase rapide și exerciții de dribling.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de viteză și reacție(25min):**
 - **Sprinturi scurte:** Sprinturi pe distanțe scurte, urmate de pase rapide și aruncări la poartă.
 - **Exerciții de reacție:** Situații rapide de joc în care jucătoarele trebuie să reacționeze imediat la schimbările din atac și apărare.
- **Simulări de joc(25min):**
 - **Situații de atac și apărare:** Se exersează tranzițiile rapide din apărare în atac, cu accent pe decizii rapide și colaborare.
 - **Meci 5 vs 5:** Se pune accent pe aplicarea tacticilor învățate și luarea deciziilor rapide sub presiune.
- **Refacere (5min):** Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 4: Consolidarea tehnicii și tacticii individuale

- **Încălzire (10min):**
 - Alergare ușoară și schimbări de direcție cu mingea.
 - Stretching dinamic pentru mobilitate.
- **Tehnică individuală(25min):**
 - **Dribling și pase rapide:** Se exersează driblingul cu schimbări de direcție rapide și pasele precise la distanțe variate.
 - **Aruncări la poartă:** Exerciții pentru aruncările la poartă din diverse unghiuri și poziții, cu accent pe plasamentul mingii.
- **Tactică individuală(20min):**
 - **Poziționare corectă în atac:** Se lucrează la poziționarea corectă a jucătoarelor pentru adesele de spații în apărare.
 - **Apărare individuală:** Exerciții pentru marcaj om la om și blocarea adversarilor.
- **Refacere (5min):** Stretching și exerciții de relaxare.

Săptămâna 5

Turneu competițional desfășurat la Brăila în cadrul Sălii Polivalente, în data de 28.10.2025 cu echipa de Babyhandbal, iar în data de 29.10.2025 cu Minihandbal și Junioare 4. Echipele mele participante au avut aproape toate sportivele prezente, absențele fiind din cauze medicale.

La turneu au participat toate echipele din proiect, meciurile fiind de un real folos tuturor, aducând un mare plus în înțelegerea mai bună a jocului cât și a regulilor de joc.

3. Perfecționarea tehnicii de joc

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea execuției precise a paselor, aruncărilor și deplasării pentru o performanță optimă în meciuri.
- **Metode de antrenament:**
- **Repetiții tehnice:** Exerciții pentru creșterea preciziei și vitezei paselor și aruncărilor din diverse unghiuri și poziții.
- **Exerciții de coordonare:** Combinarea mai multor tehnici într-un ritm rapid, incluzând dribling, pase și aruncări.
- **Antrenamente de reacție:** Exerciții pentru dezvoltarea reflexelor și a vitezei de răspuns la schimbările bruște din joc.

4. Dezvoltarea tacticii individuale și colective

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea strategiilor de joc atât la nivel individual, cât și de echipă, prin scenarii specifice de meci.
- **Metode de antrenament:**
- **Exerciții tactice:** Exersarea unor situații specifice, cum ar fi atacurile rapide și apărarea organizată, cu accent pe rolurile jucătorilor.
- **Simulări de meci:** Meciuri amicale sau sesiuni de antrenament în care se aplică tacticile exersate.

Săptămâna 1

Antrenament 1: Îmbunătățirea preciziei și controlului

- **Încălzire (15 min):**
- Alergare ușoară cu schimbări de ritm.
- Exerciții de stretching activ (rotații ale trunchiului, fandări laterale).
- **Tehnică individuală (20 min):**
- **Pase cu obiectiv:** Exerciții de pase în perechi cu număr țintă de pase fără greșală.
- **Dribling cu control:** Conducerea mingii prin trasee prestabilite cu opriri și schimbări de direcție.
- **Aruncări cu precizie:** Exerciții de aruncare la ținte plasate în diferite colțuri ale porții.
- **Joc tactic (20 min):**
- **Marcaj și poziționare:** Exerciții de marcaj individual și colectiv.
- **Meci 3 vs 3:** Concentrare pe tranziția rapidă și utilizarea spațiului eficient.
- **Refacere (5 min):**
- Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 4: Strategie și execuție sub presiune

- **Încălzire (15 min):**
 - Exerciții de mobilitate și activare musculară.
 - Alergare ușoară cu mingea.
- **Exerciții tehnico-tactice(20 min):**
 - **Pase rapide și decizii corecte:** Exerciții în grupuri de 3-4 jucători cu limitare de timp.
 - **Dribling și protecția mingii:**Exerciții 1 vs 1 pentru păstrarea controlului sub presiune.
- **Tactica de echipă(10min):**
 - **Atac organizat:** Crearea schemelor de joc pentru finalizare eficientă.
 - **Apărare adaptivă:** Ajustarea poziționării defensive în funcție de mișcarea adversarului.
- **Meci 6 vs 6 (15min):**
 - Aplicarea strategiilor de atac și apărare.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare activă.

Săptămâna 2

Antrenament 1: Controlul mingii și driblingul

- **Încălzire (15 min)**
 - Alergare ușoară cu mingea și schimbări de direcție.
 - Stretching dinamic pentru toate grupele musculare.
- **Exerciții de control și dribling(15min)**
 - Dribling static și în mișcare, folosind ambele mâini.
 - Dribling sub presiune: jucătoarele trebuie să păstreze mingea sub control în fața unui adversar.
 - Dribling combinat cu schimbări de ritm și direcție.
- **Finalizare după dribling(25min)**
 - Exerciții de pătrundere și aruncare la poartă după dribling.
 - Aruncări din diverse unghiuri și situații de joc.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și activa remusculară.
 - Alergare ușoară și stretching dinamic.
- **Exerciții fizice specifice (20min)**
 - Antrenament de forță pentru membrele inferioare și superioare (genuflexiuni, fandări, flotări).
 - Exerciții de viteză și reacție (sprinturi scurte, schimbări de direcție rapide).
 - Exerciții de rezistență (alergări de intensitate variabilă).
- **Aplicații în joc (20 min)**
 - Exerciții care combină efortul fizic cu elemente de joc (ex. pase și șuturi sub oboseală).
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 3

Antrenament 1: Forță specifică și tehnică individuală

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de viteză și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de forță specifică (20min):**
 - Exerciții cu mingea medicinală: împingeri, tracțiuni, aruncări pentru dezvoltarea forței brațelor și trunchiului.
 - Sprinturi combinate cu exerciții de rezistență (genuflexiuni, fandări, sărituri).
- **Tehnică individuală (20min):**
 - Dribling și pase sub presiune.
 - Conducerea mingii și schimbări rapide de direcție.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Săptămâna 4

Antrenament 1: Tehnică individuală și forță specifică

- **Încălzire (10min):**
 - Alergare ușoară cu mingea, schimbări de direcție și viteză.
 - Exerciții dinamice de mobilitate (rotiri de trunchi, balansări de brațe, fandări).
- **Tehnică individuală(20min):**
 - **Dribling printre jaloane:**Exerciții pentru controlul mingii în dribling, cu accent pe schimbări rapide de direcție.
 - **Pase în mișcare:**Jucătoarele lucrează în perechi,exersând pasele în mișcare, la diferite distanțe și unghiuri.
 - **Aruncări la poartă:**Aruncări din mișcare,cu accent pe precizie și plasarea mingii.
- **Exerciții de forță specifică(20min):**
 - **Sprinturi și exerciții pliometrice:**Serii scurte de sprinturi combinate cu sărituri peste obstacole.
 - **Forță explozivă:**Exerciții cu mingea medicinală (aruncări și împingeri) pentru dezvoltarea forței brațelor.
- **Joc tactic(15min):**
 - **Apărare om la om:**Se exersează poziționarea corectă în apărare,cu accent pe marcaj strâns și reacție rapidă.
 - **Atac organizat 3 vs 3:**Se exersează organizarea unui atac rapid și tranziția din apărare.
- **Refacere (5min):**Stretching ușor și respirație controlată.

Antrenament 2: Dezvoltarea jocului colectiv

- **Încălzire (10min):**
 - Alergare cu schimbări rapide de direcție și viteză, combinată cu pase rapide.
 - Exerciții de activare și stretching dinamic.
- **Tactică ofensivă(25min):**
 - **Atac organizat:** Se exersează tactici pentru atacul pozițional,cu accent pe colaborarea între jucătoare și crearea de spații.
 - **Finalizări rapide:** Exerciții de finalizarea atacului,cu aruncări rapide la poartă.
- **Tactică defensivă(20min):**
 - **Apărare zonală:** Se lucrează la acoperirea eficientă a spațiilor și ajutorul între coechipiere în apărare.
 - **Apărare om la om:** Exerciții pentru blocarea adversarelor,cu accent pe poziționare și comunicare în echipă.
- **Meci 4 vs 4 (10min):**
 - Se exersează tactica defensivă și ofensivă într-o simulare de meci.
- **Refacere (5min):**Stretching și relaxare activă.

Decembrie 2025

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
1	2	3 Antrenament Sala 12.00-14.00 Gr.1 / Gr. 2	4	5 Antrenament Sala 12.00-14.00 Gr.1 / Gr. 2	6	7
8	9	10 Antrenament Sala 12.00-14.00 Gr.1 / Gr. 2	11	12 Antrenament Sala 12.00-14.00 Gr.1 / Gr. 2	13	14
15	16	17 Antrenament Sala 12.00-14.00 Gr.1 / Gr. 2	18	19 Antrenament Sala 12.00-14.00 Gr.1 / Gr. 2	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Creșterea capacității anaerobe

- **Obiectiv:** Dezvoltarea rezistenței pentru eforturi intense de scurtă durată, esențială în momentele de accelerare, sprinturi și acțiuni rapide de atac și apărare.
Metode de antrenament:
- Alternarea sprinturilor pe distanțe scurte cu pauze reduse pentru a îmbunătăți explozia și recuperarea.
- **Exerciții pliometrice:** Sărituri și lansări de mingi medicinale pentru creșterea forței explozive.
- **Simulări de joc:** Exerciții de intensitate maximă pentru scurte perioade, imitând condițiile reale de meci.

5. Dezvoltarea forței specifice

- **Obiectiv:** Întărirea grupelor musculare esențiale pentru handbal (umeri, brațe, trunchi, picioare), contribuind la stabilitate, aruncări puternice și mișcări rapide.
Metode de antrenament:
- **Exerciții cugreutăți libere:** Genuflexiuni, fandări și ridicări pentru forța picioarelor, brațelor și umerilor.
- **Exerciții funcționale:** Utilizarea benzilor elastice pentru mișcări specifice handbalului.
- **Antrenamente de stabilitate:** Exerciții de stabilitate pentru dezvoltarea echilibrului și controlului corporal.

Antrenament 2: Coordonare și decizii rapide

- **Încălzire (15 min):**

- Alergare cu schimbări de ritm și opriri bruște.
- Exerciții de mobilitate articulară.

- **Tehnică și coordonare (20min):**

- **Exerciții în perechi:** Pase sub presiune, cu schimbarea partenerilor.
- **Dribling combinat:** Exerciții de dribling cu schimbări rapide de direcție și finalizare la poartă.

- **Tactică ofensivă (20 min):**

- **Construirea atacului:** Exerciții pentru crearea de oportunități prin mișcare fără minge.
- **Conectarea dintre jucători:** Joc în superioritate numerică pentru îmbunătățirea deciziilor rapide.

- **Meci 4 vs 4 (10min):**

- Aplicarea tehnicilor de pase și mișcare în joc real.

- **Refacere (5min):**

- Stretching și respirație controlată.

Antrenament 3: Intensitate și rezistență în joc

- **Încălzire (15 min):**

- Exerciții de activare (sărituri, sprinturi scurte).
- Stretching activ.

- **Exerciții de viteză și rezistență (10min):**

- **Sprinturi cu mingea:** Exerciții de viteză în linie dreaptă și în zig-zag.
- **Reacție la stimul:** Exerciții de pase rapide cu schimbare de direcție la semnal.

- **Situații tactice (10 min):**

- **Contra atac rapid:** Simularea situațiilor de recuperare și contraatac.
- **Defensivă agresivă:** Exerciții pentru presing și recuperare.

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

- Aplicarea tehnicilor învățate în condiții de joc.

- **Refacere (5min):**

- Stretching ușor și exerciții de relaxare

Antrenament 2: Apărare și recuperare a mingii

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și agilitate.
 - Stretching dinamic.
- **Tehnici de apărare(15min)**
 - Exerciții de poziționare defensivă și deplasare laterală.
 - Exerciții de blocarea adversarului și recuperarea mingii.
 - Exerciții 1 vs 1 și 2 vs 2 pentru îmbunătățirea duelurilor defensive.
- **Recuperarea mingii și contraatacul(25min)**
 - Exerciții de interceptare și lansare rapidă a atacului.
 - Exerciții de tranziție apărare-atac.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching ușor și exerciții de relaxare.

Antrenament 3: Strategie și joc colectiv

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de coordonare și viteză cu mingea.
 - Stretching dinamic.
- **Tactici de joc(15min)**
 - Exerciții de construire a atacului cu scheme prestabilite.
 - Mișcări fără mingea și poziționare corectă în atac.
 - Comunicarea în echipă și luarea deciziilor rapide.
- **Joc situational(20min)**
 - Meciuri 3 vs 3 sau 4 vs 4, în care jucătoarele trebuie să aplice tacticile lucrate.
- **Refacere (5min)**
 - Stretching și exerciții de relaxare activă.

Antrenament 4: Forță, viteză și rezistență

- **Încălzire (15 min)**
 - Exerciții de mobilitate și activă remusculară.
 - Alergare ușoară și stretching dinamic.

Antrenament 3: Joc și decizie rapidă

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu mingea și exerciții de dribling și pase.
 - Stretching dinamic.
- **Simulări de joc(20min):**
 - Exerciții de tranziție rapidă între atac și apărare.
 - Meci 6 vs 6 cu aplicarea tacticilor antrenate.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și relaxare.

Antrenament 4: Viteză, agilitate și finalizare

- **Încălzire (15 min):**
 - Alergare cu schimbări de ritm și direcție.
 - Stretching dinamic.
- **Exerciții de viteză și agilitate (20min):**
 - Sprinturi scurte și schimbări de direcție rapide.
 - Exerciții de agilitate cu jaloane și conuri.
- **Finalizare la poartă(20min):**
 - Șuturi la poartă din diferite poziții.
 - Exerciții de finalizare după pase rapide.
 - 1 vs 1 cu portar.
- **Refacere (5min):**
 - Stretching și exerciții de respirație.

Director Tehnic

PROF: RADU IONEL



Antrenor:

PROF: COCÎRLEA CĂTĂLIN