

MARIUS VIOREL ULĂREANU

**FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE
JOCURILOR SPORTIVE – HANDBAL**

**EDITURA DISCOBOLUL
BUCUREȘTI 2018**

CUPRINS

CURSUL I. TEHNICA JOCULUI DE HANDBAL

- Sistematizarea elementelor tehnice
- Tehnica în atac
- Tehnica în apărare
- Tehnica portarului

CURSUL II. TACTICA JOCULUI DE HANDBAL ÎN ATAC

- Acțiunile tactice individuale în atac
- Acțiunile tactice colective în atac

CURSUL III. TACTICA JOCULUI DE HANDBAL ÎN APĂRARE

- Acțiunile tactice individuale în apărare
- Acțiunile tactice colective în apărare
- Acțiunile tactice specifice portarului

CURSUL IV. ATACUL ÎN JOCUL DE HANDBAL (1)

SISTEME DE JOC ÎN ATAC

- Sistemul de atac cu un pivot
- Sistemul de atac cu doi pivoți
- Sistemul de atac în potcoavă

CURSUL V. APĂRAREA ÎN JOCUL DE HANDBAL (2)

FAZE DE JOC

- Faza I a apărării – Replierea
- Faza a II –a a apărării – Zona temporară
- Faza a – III -a a apărării – Organizarea și reorganizarea apărării
- Faza a- IV -a a apărării – apărarea în sistem
- Forme și sisteme de joc în apărare
- Rolul și sarcinile jucătorilor pe posturi
- Portar – colaborarea cu apărătorii

CURSUL VI. METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI CONSOLIDĂRII ELEMENTELOR ȘI PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE JOCULUI ÎN ATAC (1)

- Mișcarea în teren (complexe de exercitii, exercitii complexe)
- Obișnuirea cu mingea (jocuri dinamice, joc simplificat)
- Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice
- Exerciții de pasare a mingii de pe loc
- Prinderea și pasarea mingii din deplasare
- Driblingul – conducerea mingii
- Fentele sau mișcările înșelătoare

CURSUL VII. METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI CONSOLIDĂRII ELEMENTELOR ȘI PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE JOCULUI ÎN ATAC (2)

➤ Aruncarea la poartă

- Aruncarea la poartă din alergare
- Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol precedată de elan de pas încrucișat
- Aruncarea la poartă precedată de pași adăugați
- Aruncarea la poartă din săritură

ABREVIERI

A – antrenor

AC – apărător central

ACD – apărător central avansat

ACD – apărător central dreapta

ACR – apărător central retras

ACS – apărător central stânga

AI – apărător intermediar

AID – apărător intermediar dreapta

AIS – apărător intermediar stânga

AL- apărător lateral

ALD – apărător lateral dreapta

ALS – apărător lateral stânga

C – conducător de joc (centru)

ED – extremă dreapta

ES – extrema stângă

ID – inter dreapta

IS – inter stânga

OxO – apărare om la om

P – profesor

Pi – pivot

Po – portar

Z – zburător

ZD – zburător dreapta

ZS – zburător stânga

CURSUL I. TEHNICA JOCULUI DE HANDBAL

Tehnica jocului de handbal reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice specifice în formă și conținut, care se referă la manevrarea mingii, precum și la deplasările jucătorilor în vederea acestei manevrări și care se desfășoară după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim de joc.¹

Ansamblul acestor deprinderi motrice este alcătuit din *elemente și procedee tehnice*.

Elementul tehnic - o noțiune abstractă, care caracterizează forma generală a mișcării, necesară manevrării obiectului de joc în raport cu sarcinile și regulile jocului și care se referă la mecanismul de bază al mișcării.

Procedeul tehnic – Procedeul tehnic desemnează o structură concretă, sau un mod particular de efectuare a elementului tehnic în funcție de diferitele situații specifice jocului. pentru a obține un randament maxim, cu minimum de efort și în minimum de timp.

Elementele tehnicii jocului de handbal sunt:

-  poziția fundamentală;
-  mișcarea în teren;
-  ținerea mingii;
-  prinderea mingii;
-  pasarea mingii;
-  driblingul sau conducerea mingii;
-  fentele sau mișcările înșelătoare;
-  aruncarea la poartă;
-  scoaterea mingii de la adversar;
-  blocarea aruncărilor la poartă;
-  tehnica portarului.

Fiecare element tehnic cuprinde un număr mai mic sau mai mare de procedee tehnice.

Procedeele tehnice - reprezintă concretizarea și adaptarea elementelor tehnice la diferite situații specifice jocului. De exemplu: aruncarea la poartă din alergare, pasa din săritură, etc., sunt procedee tehnice concrete în vederea efectuării cu eficiență a acțiunilor caracteristice jocului de handbal.

Procedeele tehnice, la rândul lor, se împart în "*procedee simple*" și "*procedee complexe*".

¹ GHERMĂNESCU, I.K., Curs de handbal, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1963, p35.

Procedeele simple se compun din poziția inițială din care pornește mișcarea, execuția propriu-zisă și poziția finală a segmentelor participante la mișcare.

Procedeele complexe apar în jocul propriu-zis, unde datorită situațiilor mereu schimbătoare, executarea lor impune variații de ritm, întreruperi ale execuției, amplitudine și intensitate în mișcări și, de multe ori, înlănțuiri de mai multe procedee deodată.

În modul de executare al procedeeului tehnic apare stilul personal.

Stilul personal reprezintă modul particular al unui individ de a executa un anumit procedeu tehnic. Despre stilul personal se poate vorbi doar la sportivii consacrați.

În jocul de handbal, tehnica este un factor extrem de important. Cunoașterea procedeeleor tehnice este o necesitate pentru fiecare jucător, deoarece, toți coechipierii participă în egală măsură la acțiuni de atac și apărare.

În jocul de handbal deosebim

- tehnica jocului de atac,
- tehnica jocului de apărare;
- tehnica jocului portarului.

Tehnica jocului de atac cuprinde următoarele elemente tehnice:

- poziția fundamentală în atac;
- mișcarea în teren;
- ținerea mingii;
- prinderea mingii;
- pasarea mingii;
- driblingul;
- fenta;
- aruncarea la poartă.

Tehnica jocului de apărare cuprinde următoarele elemente tehnice:

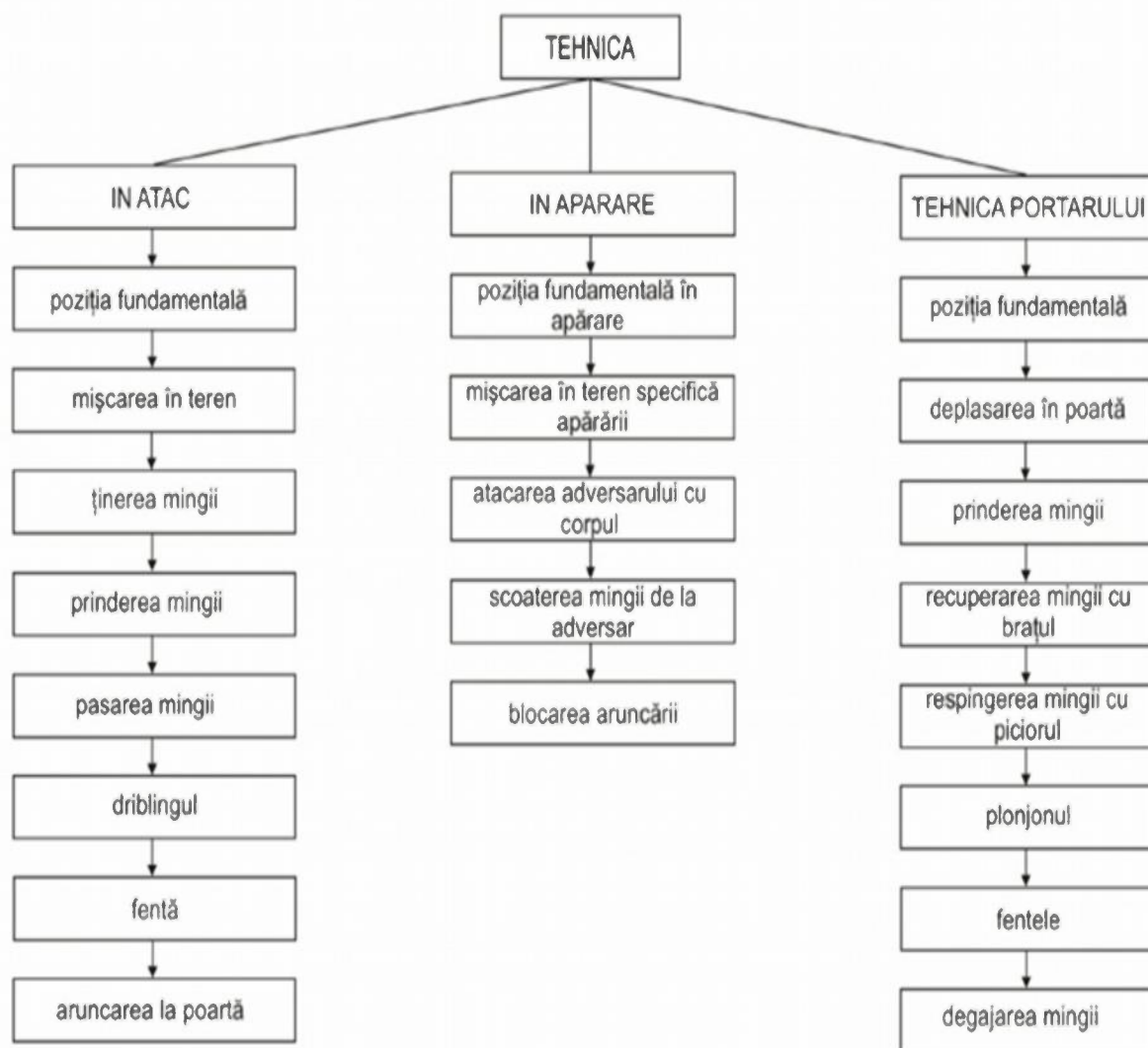
- ❖ poziția fundamentală în apărare;
- ❖ mișcarea în teren specifică apărării;
- ❖ atacarea adversarului;
- ❖ scoaterea mingii de la adversar;
- ❖ blocarea aruncărilor la poartă.

Tehnica portarului cuprinde:

- poziția fundamentală;
- deplasarea în poartă;
- prinderea mingii;
- respingerea mingii;

- plonjonul;
- mișcările înșelătoare – fentele;
- degajarea mingii.

Învățarea și perfecționarea mijloacelor tehnice sunt foarte importante pentru fiecare jucător în parte, deoarece toți componenții unei echipe pot participa în egală măsură la acțiunile de atac și de apărare.



Stăpânirea deplină a mijloacelor tehnice, cu execuții efectuate în condiții de mare viteză și precizie, măresc eficacitatea și spectaculozitatea jocului. Învățarea tehnicii jocului se efectuează treptat, cu respectarea principiilor, metodelor și a mijloacelor învățării și antrenamentului.

În fazele de inițiere, tehnică se predă în condiții mai ușoare, cu execuții de pe loc și treptat, din deplasare (din mers și alergare ușoară), iar pe măsură stăpânirii elementului învățat,

vom crește progresiv viteză de execuție. După însușirea procedeelor tehnice de bază, putem folosi aparate ajutătoare, apoi introducerea de adversari pasivi, semiactivi și apoi activi, în condiții apropiate de joc.

Fazei de învățare, îi urmează cea de consolidare și perfecționare, în care apar exerciții complexe, cu și fără adversar, în care antrenorul are posibilitatea să asambleze diferite procedee tehnice, în conformitate cu fazele de joc, pe fondul unui efort fizic ridicat și a unei concentrații nervoase superioare.

Prin joc, sportivii acumulează experiență proprie, iar antrenorul se orientează asupra conținutului lecțiilor următoare, în funcție de carențele constatate.

Jocul de antrenament sau competițional, este necesar pentru includerea tuturor elementelor și procedeelor tehnice însușite, într-un conținut tactic, conturându-se astfel, noțiunea de *tehnico-tactică*.

Sistematizarea elementelor tehnice

Teoria și practică activității handbalistice, demonstrează existența următoarelor principale elemente ale tehnicii jocului:

- a) poziția fundamentală;
- b) mișcarea sau deplasarea în teren;
- c) ținerea mingii;
- d) prinderea mingii;
- e) pasărea mingii;
- f) conducerea mingii sau driblingul;
- g) fentele sau mișcările înșelătoare;
- h) aruncarea la poartă;
- i) scoaterea mingii de la adversar;
- j) blocarea mingilor aruncate la poartă;
- k) elemente tehnice specifice portarului.

Din acest număr constant de elemente tehnice de baza, se desprind nenumărate procedee de executare ale acestora. Iar numărul procedeelor tehnice nu poate fi determinat, pentru că jocul de handbal se găsește într-o continuă evoluție, în plan tehnico-tactic.

Fantezia și creativitatea jucătorilor manifestate în jocurile competiționale de mare anvergură sunt izvoare permanente de inovații tehnice. Acest fenomen de creativitate tehnică, reflectă pe deplin caracterul dinamic al jocului de handbal.

Pe lângă sistematizarea clasică a elementelor tehnice (10 elemente), grație prof. I.K. Ghermănescu, putem oferi și o altă clasificare, în funcție de situațiile tactice ale jocului de handbal, atacul și apărarea.

Tehnica jocului în atac

Elementele tehnice ale jocului de handbal conțin un număr mai mare sau mai mic de procedee tehnice, procedee ce formează împreună conținutul tehnicii jocului, ce trebuie să fie la rândul său bogat și variat, nuanțat și specific unor posturi și jucători cu valoare sportivă deosebit de ridicată

Tehnica jocului de handbal în atac cuprinde următoarele elemente tehnice:

- poziția fundamentală de atac:
 - jucător la 9 m;
 - jucător la semicercul de 6 m;
- mișcarea sau deplasarea în teren;
- ținerea mingii ;
- prinderea mingii;
- pasarea mingii;
- driblingul (conducerea mingii) ;
- fentele (mișcările înșelătoare);
- aruncarea la poartă.

Poziția fundamentală

Pentru **atac**, poziția fundamentală trebuie să asigure o prindere sau o deplasare corectă, care să asigure executarea cu ritm și coordonare a tuturor procedeelelor de pasare, mișcare în teren sau aruncare. Procedeele tehnice sunt:

Poziția fundamentală

- înaltă
- medie

Pentru pivoți

🏆 se recomandă adaptarea unei poziții echilibrate mai joasă și puțin contractată, profesorul sau antrenorul indicând jucătorilor următoarele:

- să fie plasat cu umărul opus brațului de aruncare spre poartă;
- greutatea corpului repartizată pe piciorul de partea brațului de aruncare;
- picioarele sunt depărtate, cel încărcat pe vârf;
- spatele rotund;

- brațele flexate din articulația cotului, pregătit pentru a primi mingea. *Această poziție asigură o mare stabilitate în lupta cu adversarii:*
- siguranța în prinderea mingii;
- executarea unei aruncări rapide și eficace la poartă.

Pentru jucătorii de 9m

- poziția fundamentală prezintă următoarele caracteristici:
 - jucătorul orientat cu fața spre poartă pentru a avea o vedere de ansamblu;
 - a-și favoriza pătrunderea spre poartă;
 - a putea pasa în toate direcțiile;
 - greutatea repartizată pe ambele picioare, cel din parte brațului de aruncare fiind dus ceva mai înapoi, pe vârful;
 - brațele ușor îndoite și relaxate;
 - trunchiul înclinat puțin în față – spatele rotund.

Mișcarea în teren

Mișcarea în teren cuprinde totalitatea pozițiilor și a formelor de deplasare, caracteristice jocului de handbal, folosite de jucători în scopul de a-și crea situații favorabile în atac și în apărare în vederea rezolvării sarcinilor și cerințelor jocului.

Mișcarea în teren cuprinde următoarele procedee tehnice:

- startul;
- alergarea lansată;
- alergarea șerpuită printre jucători;
- schimbarea de direcție - simplă și dublă;
- opriri, porniri, întoarceri;
- alergare cu spatele;
- săritură de pe loc cu bătaie pe un picior sau două picioare;
- săritură cu elan cu bătaie pe un picior sau pe două picioare.

Ținerea, prinderea, pasarea mingii

Ținerea mingii – procedeele tehnice de ținere a mingii, utilizate în jocul de handbal:

- ❖ ținerea mingii cu două mâini;
- ❖ ținerea mingii cu o mână prin apucare;
- ❖ ținerea mingii între palmă și antebraț -procedeu mai rar folosit, nu asigură suficientă stăpânire a mingii și nu oferă posibilitatea mănuiirii;

- ❖ ținerea mingii între palmă, antebraț și șold – oferă mai multă siguranță, cere mai mult timp pentru executarea altui procedeu, se utilizează mai mult în pătrunderile efectuate printre adversari;
- ❖ ținerea mingii între palmă și piept – din ce în ce mai rar folosită, datorită incomodității executării rapide a altor mișcări;
- ❖ ținerea mingii echilibrată – cel mai des folosit.

Prinderea mingii:

Ca o regulă generală pentru toate procedeele de prindere se recomandă ca, privirea să fie ațintită asupra mingii, pe toată traiectoria ei, până în momentul contactului cu degetele.

Procedee tehnice:

- prinderea mingii cu două mâini – se execută în mai multe feluri în funcție de direcția mingii;
- prinderea mingii în dreptul pieptului – trunchiul este puțin înclinat înainte, cu greutatea pe piciorul din față, brațele mult întinse spre direcția de unde vine mingea, palmele privesc în jos și ușor înainte, cu degetele departate și relaxate; înainte ca mingea să lovească degetele, palmele se deschid pentru a primi mingea, care va lua primul contact cu vârfurile degetelor, șocul provocat de viteza mingii și de rezistența palmelor se amortizează prin îndoirea progresivă a brațelor, trunchiului și picioarelor, greutatea corpului trecând pe piciorul din spate.
- prinderea mingilor joase;
- prinderea mingilor care ating solul;
- prinderea mingilor înalte poate fi: prinderea mingilor de pe loc, prinderea mingilor din săritură;
- prinderea mingilor din lateral;
- prinderea mingii cu o mână – se poate efectua:
 - între palmă, antebraț și șold;
 - între palmă și piept;
 - într-o mână din lateral sau dinapoi;
 - într-o mână deasupra umărului;
 - într-o mână din săritură.

Antrenarea procedeelor tehnice de prindere a mingii cu o mână constituie unul din mijloacele cele mai bune pentru îmbunătățirea îndemânării.

Pasarea mingii

În jocul de handbal se recomandă în mod special cunoașterea tuturor procedeelor tehnice de pasare a mingii, executarea lor perfectă, deoarece viteza de desfășurare a jocului, aglomerarea din fața celor două semicercuri îngreunează mult precizia execuțiilor

Procedee tehnice de pasare a mingii:

-  cu o mână;
-  cu două mâini;
-  de pe loc;
-  din alergare;
-  din săritură;
-  precedată de elan de pași încrucișați;
-  precedată de elan de pași adăugați;
-  precedată de elan de pași sălțați.

Din punct de vedere al acțiunii brațului asupra mingii deosebim:

- ✓ pasa zvârlită;
- ✓ pasa împinsă;
- ✓ pasa lansată.

Combinații și variațiuni a procedeelor de pasare:

- pasarea mingii cu mână – pasa zvârlită:
- pe deasupra umărului;
- lateral pe lângă umăr;
- lateral pe lângă șold;
- pasa lansată;
- pe lângă umăr;
- pe lângă șold;
- pasa prin împingere:
- din dreptul umărului;
- din dreptul pieptului;
- pasarea mingii cu două mâini:
- pe deasupra capului;
- pe deasupra umărului;
- de la piept;
- lateral de la șold;
- pase pentru angajarea pivotului - pase speciale:
- pasa din pronație;
- pasa înapoi pe deasupra umărului;

- pasa pe la spate;
- pasa cu pământul;
- pasa pe sub axilă.

Prinderea mingii cu două mâini și pasa zvârlită cu o mână de deasupra umărului

Vom descrie procedeul de prindere și pasare, întrucât el stă la baza tuturor celorlalte procedee.

Jucătorul iese în întâmpinarea mingii cu brațele întinse în față (ușor flexate din cot), palmele orientate înainte și puțin în jos, cu degetele răsfirate. În momentul contactului cu mingea el caută să amortizeze șocul prin îndoirea progresivă a brațelor din cot și articulația pumnului (o prindere corectă nu produce zgomot în momentul contactului mingii cu palmele).

Driblingul – conducerea mingii

În desfășurarea jocului acest procedeu constituie uneori singurul mijloc de deplasare cu mingea în teren. Din punct de vedere tactic folosirea lui se recomandă numai atunci când situațiile o impun, excesul determină pierderea mingii și încetinirea jocului.

Se recomandă în următoarele situații:

- jucător singur pe contraatac;
- acțiune individuală de depășire;
- pentru păstrarea mingii.

Driblingul se utilizează în două forme:

- dribling simplu - o singura împingere a mingii pe sol și prinderea ei;
- dribling multiplu – împingerea succesivă a mingii pe sol.

Greșeli frecvente:

- driblingul se execută în față corpului;
- contactul rigid al palmei cu mingea.

Fentele sau mișcările înșelătoare

Fentele sau mișcările efectuate în timpul jocului, cu scopul de a înșela pe adversari asupra intențiilor pe care le are. Sunt mișcări efectuate de jucători, cu corpul sau cu segmentele lui, cu și fără mingea, de pe loc sau din deplasare, cu scopul de a-l induce în eroare pe adversar asupra adevăratelor intenții viitoare.

Fentele pot fi împărțite în trei grupe:

- ✓ de depășire individuală a apărătorului direct;
- ✓ de pasare,
- ✓ de aruncare la poartă.

Din grupa fentelor de depășire fac parte:

-  fenta simplă de pornire;
-  fenta dublă de pornire;
-  schimbare simplă de direcție;
-  schimbare dublă de direcție;
-  combinații de fente de pornire și de schimbare de direcție cu fente de aruncare la poartă sau de pasare.

Fentele de pasare pot fi sistematizate astfel:

- ❖ fentă de pasare urmată de executarea pasei cu un alt procedeu (fentă de pasare urmată de altă pasă);
- ❖ fentă de pasare urmată de aruncare la poartă;
- ❖ fentă de pasare urmată de depășire individuală.

Sistematizarea fentelor de aruncare:

- fentă de aruncare urmată de pasă,
- fentă de aruncare la poartă urmată de o aruncare la poartă prin alt procedeu tehnic;
- fentă de aruncare la poartă urmată de o depășire individuală.

Aruncarea la poartă

Aruncarea la poartă este unul din elementele de bază ale atacului prin care se finalizează toate acțiunile individuale sau colective. Aruncarea la poartă angrenează majoritatea segmentelor corpului.

Aruncarea la poartă din alergare

În aceasta aruncare mingea este prinsă în timp ce piciorul stâng se află pe sol. Mișcările pregătitoare aruncării se fac în timpul în care se execută încă doi pași de alergare (piciorul drept și stâng). Este o aruncare care se execută foarte rapid, elimină un timp din mișcările pregătitoare sau chiar doi, încât cu o bună execuție tehnică, se poate arunca după doi pași de alergare sau chiar unul.

Avantajele acestui procedeu de aruncare:

- ❖ timp foarte scurt de execuție;
- ❖ nu se modifică ritmul și succesiunea pașilor în alergare,
- ❖ nu se modifică poziția axului umerilor față de direcția de alergare și față de poartă;
- ❖ momentul aruncării și intenția de aruncare la poartă sunt mai greu sesizabile de către portar.

Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol precedată de elan de pas încrucișat

Mingea este prinsă pe piciorul drept, care în acel moment se sprijină bine pe sol. Corpul execută o mișcare de răsucire orientându-se cu umărul opus brațului de aruncare spre direcția porții. Ducerea piciorului stâng înainte și încrucișarea piciorului drept peste stângul, coincide cu ducerea brațului drept (cu mingea) mult înapoi, cu cotul întins, mimează un pas cu piciorul stâng înainte (pas ceva mai mare), răsucirea trunchiului din șolduri, în așa fel încât axul umerilor să devină paralel cu linia porții, și revenirea puternică a brațului, dinapoi-înainte prin îndoirea și întinderea articulației cotului, cu aruncarea mingii.

Acest procedeu de aruncare prezintă avantajul imprimării unei mari forțe, rezultată dintr-un traiect foarte lung, din forțele provenite prin împingerea în piciorul drept, apoi stângul, blocarea abdomenului, forța brațului de aruncare.

Aruncarea la poartă precedată de elan de pași adăugați

Procedeu tehnic este asemănător aruncării la poartă cu elan de pași încrucișați.

Mingea se prinde când jucătorul se găsește în alergare pe piciorul drept. Pas cu piciorul stâng, înainte alăturării dreptul lângă stângul, în acest moment brațul drept cu mingea se întinde mult înapoi după fixarea piciorului stâng în față ca punct de sprijin brațul drept revine puternic înainte, executând aruncarea mingii. Timpul de executare este ceva mai scurt, deoarece mișcările trebuiesc executate mai rapid.

Aruncarea la poartă din săritură

Aruncarea la poartă din săritură este un procedeu tehnic important prin avantajele care le prezintă și anume:

- oferă posibilitatea aruncării la poartă din fața apărătorilor bazate pe aglomerare, favorizând eliberarea brațului de aruncare;
- mărește timpul de observare a poziției sau mișcărilor portarului, ceea ce constituie un avantaj pentru atacanți;
- mărește posibilitatea de transformare a aruncărilor de la 9m.

Aruncare la poartă din plonjon

Acest procedeu de aruncare este utilizat atât pentru executarea aruncărilor de pedeapsă de la 7m, cât și din acțiune, în cazul în care un jucător primește mingea, fie în mișcare fie în poziție statică, în apropierea semicercului de 6m.

Aruncarea la poartă din săritură cu plonjon

Își găsește aplicarea în special în urma acțiunilor rapide executate pe spații mici, în jurul semicercului.

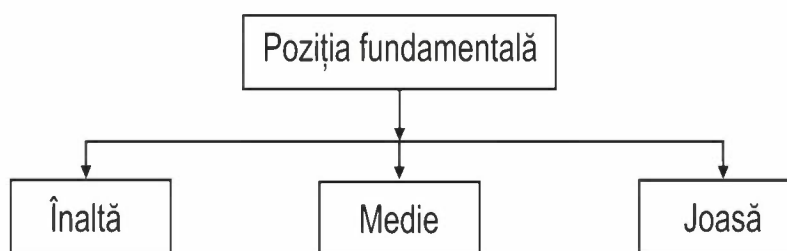
Tehnica execuției este pretențioasă și solicită multă îndemânare și finețe. Săritură nu se execută în înălțime ci în lungime, jucătorul efectuând un plonjon înainte, picioarele părăsesc

complet solul. În timpul acestei sărituri plonjate în semicerc, se pregătește și se execută aruncarea la poartă. Când mingea părăsește mână jucătorului, corpul se află aproape în poziție orizontală, atingerea se face pe o latură a corpului, cu amortizare cu sprijin pe brațul opus.

Tehnica în apărare

Cele mai multe procedee tehnice aparțin jocului de atac. Jocul apărătorului este mult mai sărac decât cel al atacantului în privința procedeele tehnice. Printr-un număr restrâns de procedee tehnice apărătorul trebuie să se împotrivescă multiplelor și variatelor situații de atac create de adversari și să împiedice, în ultimă instanță, înscrierea de goluri în poarta proprie. Dacă în jocul de atac o imperfecțiune tehnică mai poate fi corectată de jucătorul respectiv sau coechipierii săi, în jocul de apărare orice greșeală tehnică poate avea ca urmare înscrierea unui gol de către adversari.

Procedeele de execuție ale poziției fundamentale specifice jocului de apărare sunt:



În afara acestor procedee de mișcare în teren, tehnica apărătorului cuprinde și unele strâns legate de lupta împotriva atacantului care se găsește în posesia mingii cum ar fi:

- poziția fundamentală în apărare;
 - apărătorul se găsește cu privirea îndreptată spre adversarul cu mingea sau spre adversarul direct. Atunci când stă pe loc, picioarele sunt depărtate lateral cu 30-40 cm, găsindu-se de cele mai multe ori pe aceeași linie, mai rar unul în față, iar celălalt în spate. Greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare. Vîrfurile picioarelor sunt orientate înainte, deci tălpile sunt paralele. Genunchii sunt ușor îndoiți și împinși din glezne înainte. Trunchiul este arcuit și ușor aplecat în față. Brațele sunt îndoite din coate, puțin depărtate de trunchi, fără a fi întinse în lături, deoarece regulamentul interzice ducerea brațelor lateral în scopul opririi adversarului, indiferent dacă acesta este sau nu în posesia mingii.
- *scoaterea mingii de la adversar;*

Sunt mai multe procedee tehnice de deposedare a adversarului de minge:

- scoaterea mingii din dribling prin atac din lateral;
- scoaterea mingii din dribling prin atac din spate;
- scoaterea mingii din dribling prin atac din față;
- scoaterea mingii din ținere echilibrată;
- scoaterea mingii prin interceptie.

➤ *blocarea aruncărilor la poartă;*

Apărarea porții nu rămâne exclusiv în seama portarului. Apărătorii au sarcina să colaboreze cu el, acoperind cu corpul și cu brațele un colț al porții.

Procedeele de execuție ale acestui element tehnic sunt:

- blocarea mingilor înalte;
- blocarea mingilor laterale;
- blocarea mingilor joase cu două mâini.

Procedeele de blocare a mingilor spre poartă se învață individual și pe grupuri de 2-3 jucători. La început vor simula blocarea, din saritură, prin fandare cu ducerea brațelor lateral, oblic, pe direcția mingii la semnalul antrenorului.

➤ *atacarea adversarului cu corpul;*

Regulamentul permite apărătorului să blocheze cu corpul drumul adversarului spre poartă, să-i oprească înaintarea prin executarea unei rezistențe corporale.

Contactul apărătorului cu corpul adversarului trebuie să se facă numai cu pieptul, fără a folosi brațele, șoldul sau picioarele.

➤ *mișcarea sau deplasarea în teren, specifică apărării;*

Procedeele de deplasare în teren, cărora apărătorii trebuie să le facă față în timpul jocului, în toate fazele de apărare:

- alergare cu față, sprint scurt de 2-5m;
- opriri bruște executate din alergare în cea mai mare viteză;
- porniri scurte și rapide;
- întoarceri;
- alergare cu spatele;
- sărituri înalte cu elan scurt, dar și fără elan pentru blocarea aruncărilor la poartă.

Tehnica portarului

O serie de elemente din tehnica portarului sunt comune cu cele ale jucătorilor de câmp, care vizează prinderea mingii, pasărea mingii, driblingul și mișcarea în teren.

În evoluția tehnicii de apărare, s-au conturat mai multe stiluri, protruiv calităților motrice și tipului temperamental individual al fiecărui portar. Unii portari preferă să stea mai aproape de linia porții, alții se apară mult în afară acestei linii, fiind mai agresivi în intervenții; la mingile joase, unii portari apară numai cu piciorul, pe când alții, preferă plonjonul.

În cele ce urmează vom expune numai procedeele tehnice specifice jocului portarului. Acestea sunt:

- *poziția fundamentală specifică;*

Poziția portarului este asemănătoare poziției fundamentale adoptate de jucătorii aflați în apărare. Deosebirea apare la depărtarea picioarelor, care nu depășește distanță de 20-30 cm., fiind orientate puțin în afară, iar brațele sunt ceva mai întinse din coate. Portarul va avea în permanentă privirea ațintită spre minge. Această poziție este valabilă pentru ambele stiluri de apărare.

Piciorul stâng este apropiat de bara verticală, iar dreptul este orientat lateral spre dreapta, pentru o închidere cât mai bună a unghiului de aruncare. Important este ca greutatea corpului să se afle pe piciorul de lângă bară, poziție din care portarul poate interveni la închiderea unghiului de aruncare, atât spre mijlocul cât și spre unghiul lung al porții.

- *deplasarea în poartă (spațiul porții);*

Portarul se deplasează în poartă cu pași scurți și adăugați (asemănător cu deplasarea apărătorilor pe semicerc), fie că o fac pe linia porții (defensiv), fie pe traiectoria unui arc de cerc cu deschiderea de 1-1,5 m., trasat în față porții (ofensiv). Este riscant pentru portar să ridice prea mult picioarele de pe sol, sau să execute sărituri în timpul deplasării în poartă. Deplasările spre stânga și spre dreapta vizează circulația mingii și a jucătorilor aflați în atac.

- *prinderea mingii;*

Mingile aruncate spre poartă au o mare viteză de zbor. Portarul va încerca să utilizeze toate procedeele de prindere : pentru mingile înalte, cu douăamaini de sus, iar pentru celelalte va învăța să prindă la piept, la abdomen și după caz, prin ghemuirea corpului (la mingile ricsate din sol). Avantajul prinderii mingii se materializează prin lansarea rapidă a contraatacului.

- *respingerea mingii cu brațele;*

Pentru a respinge mingile trimise cu forță spre unul din colțurile de sus ale portii, portarul va îndrepta brațul cu palmă întinsă în direcția mingii, ducând și corpul în aceeași direcție. La mingile laterale se intervine cu brațul și antebrațul, iar la mingile joase, aruncate paralel cu solul, intervenția mâinilor va fi înlocuită de o fandare accentuată pe piciorul din direcția mingii. Respingerea se va face în aut de poartă.

- *respingerea mingii cu piciorul;*

La mingile joase, care nu pot fi aparate cu brațul, portarul va interveni prin interpunerea talpei piciorului și a gambei pe direcția mingii, însoțită și de o fandare sau o alunecare în sfoară. Mâna cu palmă deschisă va însoți piciorul, pentru o eventuală ricosare a mingii din sol.

- *plonjonul*;

Plonjonul este folosit când apărarea porții cu alte procedee devine imposibilă. Fiind deosebit de spectaculos, plonjonul presupune o aruncare a corpului în direcția mingii, cu palmă sau palmele întinse pe traiectoria mingii, cu intenția de respingere și chiar de prindere a acesteia.

- *fentele (mișcările înșelătoare)*;

Acestea sunt mișcări efectuate cu corpul sau cu anumite segmente ale corpului, pe care portarul le utilizează cu scopul de a deruta adversarul aflat în poziție de aruncare la poartă. În cazul unui adversar scăpat singur pe semicerc, portarul va schița deplasarea spre o parte a porții, oferind cealaltă parte adversarului ce se pregătește să arunce la poartă. Dacă adversarul a intrat în jocul portarului, acesta din urmă are șansă de a apăra mingi foarte grele.

- *Degajarea mingii.*

Deplasarea portarului în spațiul de poartă, chiar și atunci când se află cu mingea în mână, este nelimitată. Pentru repunerea mingii în joc, portarul poate face oricâți pași dorește. Degajarea mingii, în cele mai multe situații, se realizează cu elan de pași adăugați, încrucișați sau sălțați. Aceste procedee se utilizează în situația în care un coechipier se află în situație de contraatac, sau în situația în care portarul vrea să degajeze rapid mingea pentru realizarea contraatacului susținut.

CURSUL II. TACTICA JOCULUI DE HANDBAL ÎN ATAC

Tactica jocului de handbal constă în organizarea și coordonarea acțiunilor jucătorilor în vederea realizării succesului prin folosirea conștientă, în limitele regulamentului și a moralei sportive a celor mai corespunzătoare complexe de procedee, valorificând calitățile și particularitățile jucătorilor proprii, precum și lipsurile în pregătire ale adversarilor.

În concluzie, tactica reprezintă folosirea conștientă a întregului arsenal tehnic, fizic, teoretic și psihic al jucătorilor, în vederea valorificării punctelor forte ale propriei echipe și speculării punctelor slabe ale adversarilor, în vederea asigurării succesului.

Componentele tacticii sportive

În sfera tacticii sunt cuprinse atât laturi ale pregătirii teoretice, concretizate în principii, noțiuni, concepte și reguli, cât și în acțiuni practice sub forma execuțiilor și combinațiilor tactice.

Componentele tacticii sunt:

- concepția tactică;
- planul tactic;
- acțiunea tactică;
- sistemul de joc;

Concepția tactică

Concepția tactică reprezintă un sistem de principii, idei, reguli și norme relativ stabile, elaborate în vederea participării cu succes în competiție.

Concepția tactică este stabilită în general de antrenori și alți specialiști – metodiști, psihologi și medici, în urma analizei stadiului de dezvoltare a handbalului pe plan mondial. În ajutorul acestora vin și comisiile tehnice și organizatorice ale federației internaționale, care înaintează federațiilor naționale, concluziile desprinse din desfășurarea celor mai importante competiții. Acestea sunt adaptate de către federația de specialitate la particularitățile pe niveluri ale sportivilor, la condițiile organizatorice și materiale

Planul tactic

Pentru abordarea fiecărei competiții se întocmesc planuri tactice diferențiate, conform concepției tactice. El este diferit de la o competiție la alta.

Planul tactic este o particularizare temporară a tacticii. Poate fi definit ca ”ansamblul măsurilor stabilite în vederea rezolvării problemelor tactice ridicate de pregătirea și desfășurarea acțiunilor de atac și apărare”.

Acțiuni tactice

Acțiunile tactice sunt instrumente practice de realizare a planului tactic și concepției tactice. Sunt componente concrete ale tacticii și se desfășoară pe mai multe faze, cele mai multe fiind de natură psihologică și una motrică, practică, concretă, de rezolvare a situației tactice:

- perceperea și analiza situației competiționale care favorizează o anumită acțiune tactică;
- rezolvarea mentală prin elaborarea unei strategii adecvate și decizii;
- analiza efectelor acțiunii tactice.

Acțiunile tactice se prezintă ca structuri înlănțuite, denumite combinații, scheme și inițiative individuale efectuate în scopuri tactice bine determinate.

Combinația tactică

Combinația tactică– reprezintă “coordonarea acțiunilor individuale a doi sau mai mulți coechipieri, într-o fază a jocului cu scopul realizării unei sarcini parțiale de atac sau apărare ” (L. Teodorescu, 1975).

Combinațiile tactice sunt proprii oricărui sistem de joc.

Schema tactică

Este o formă a combinației tactice mai evoluată, aplicată cu precădere în atac. Ea este mai complexă, mai rigidă și stereotipă. La efectuarea ei participă de obicei un număr mai mare de jucători și se aplică mai ales în momentele fixe ale jocului.

Circulația tactică

Se folosește în atac și este forma superioară a schemei tactice. Cu ajutorul ei se realizează faza de pregătire a atacului în cadrul sistemului de joc adoptat.

O bună circulație tactică trebuie să se caracterizeze prin:

- agresivitate – demarcaje succesive ale jucătorilor, iar circulația mingii să fie orientată spre poarta adversă, să constituie în permanență o amenințare pentru apărare și să pună în situație de a înscrie pe toți jucătorii sau majoritatea jucătorilor;
- reversibilitate – să se poată executa atât pe partea dreaptă, cât și pe partea stângă a terenului;
- accesibilitate – să poată fi învățată relativ ușor și să corespundă pregătirii tehnice a jucătorilor.

Toate aceste componente ale tacticii se supun în timpul jocului principiilor care guvernează jocul în atac:

- asigurarea mingii;
- variațiile de ritm la deplasare;
- alternarea acțiunilor tactice;

- păstrarea posturilor;
- schimbarea jocului de pe o parte pe alta;
- variația în acțiuni.

În concluzie putem spune că, în jocul în atac întâlnim *acțiuni tactice individuale și acțiuni tactice colective*.

Tactica individuală în atac cuprinde totalitatea principiilor și regulilor după care acționează un atacant atunci când se află în luptă directă cu un apărător sau în situație de colaborare cu 1 – 2 coechipieri.

Tactica colectivă în atac reprezintă totalitatea principiilor și regulilor după care se desfășoară jocul de ansamblu al echipei, atunci când jucătorii, colaborând, acționează în mod unitar împotriva sistemului defensiv advers.

Acțiunile tactice individuale în atac

Din punct de vedere tactic, jocul individual în atac stă la baza acțiunilor colective. Pentru un joc colectiv eficient este nevoie să se acționeze cât mai periculos.

Acțiunile tactice individuale sunt: pătrunderea și demarcajul.

Demarcajul și pătrunderea

Demarcajul este acțiunea prin care atacantul fără minge caută să scape de sub supravegherea apărătorului pentru a primi mingea și a dezvoltă fazele de atac sau finalizare. Demarcajul poate fi direct sau indirect.

Cel direct se realizează prin forțe proprii utilizând judicios și oportun procedeele înlănțuite ale “mișcării în teren”, precum și acțiuni de derutare a apărătorului (învingerea vigilenței lui). când atacantul se deplasează de la poartă proprie spre cea adversă, pentru a realiza demarcajul direct, pornește brusc în fâșii libere de teren, schimbă ritmul de apărare în mod repetat, efectuează schimbări de directive surprinzătoare (simple, duble, piruete), opriri bruște din alergare urmate de priviri în alte direcții.

În atacul pozițional jucătorii se demarcă în funcție de postul în care acționează, așa de pildă jucătorii de lângă zona se retrag pentru a prinde sau a lua elanul necesar aruncării, cei din linia de 9m se deplasează lateral pentru a ieși în întâmpinarea mingii pasate, iar pivotii pornesc brusc de lângă apărători în spații libere.

Pătrunderea este un procedeu special de demarcare, fiind urmată , în mod normal, de prinderea mingii și aruncarea la poartă. Deci, pătrunderea este acțiunea de demarcare către poartă (când se trece în atac) sau spre semicerc (atac pozițional sau în circulație), efectuată în viteză și forță cu scopul primirii mingii și a aruncării ei la poartă.

Depășirea

Depășirea este acțiunea de tactică individuală prin care atacantul posesor al mingii se eliberează corect de marcajul apărătorului direct și acționează hotărât spre poartă pentru a arunca sau pasă.

Depășirile constau din complexe de procedee tehnice și din valorificarea calităților fizice de viteză (reactive, execuție, deplasare), îndemânare și forță.

În efectuarea unei depășiri apar mai multe faze:

- judecarea situației și prevederea eventualităților;
- efectuarea fentei;
- sesizarea răspunsului adversarului și corectarea eventuală a planului;
- depășirea propriu-zisă;
- finalizarea acțiunii individuale;

Recuperarea mingilor

Ca urmare a aruncărilor la poartă din acțiune, de la 7m și de la 9m, mingea poate intra în poartă (gol), poate fi reținută de către portar sau respinsă de acesta, de bară sau din blocările efectuate de apărători.

Jucătorii în atac se așază într-un dispozitiv care asigură tuturor premise pentru o activitate ordonată. În *figura nr. 1*, se prezintă locul jucătorilor pe teren în cadrul atacului cu un pivot. Se remarcă așezarea atacanților pe două linii; prima - care acționează pe semicerc sau în imediată apropiere a lui - include cele două extreme și pivotul și se numește linie de semicerc; A doua linie de atac este constituită din cei doi jucători interii, la care se adaugă conducătorul de joc, se numește linia de 9m.

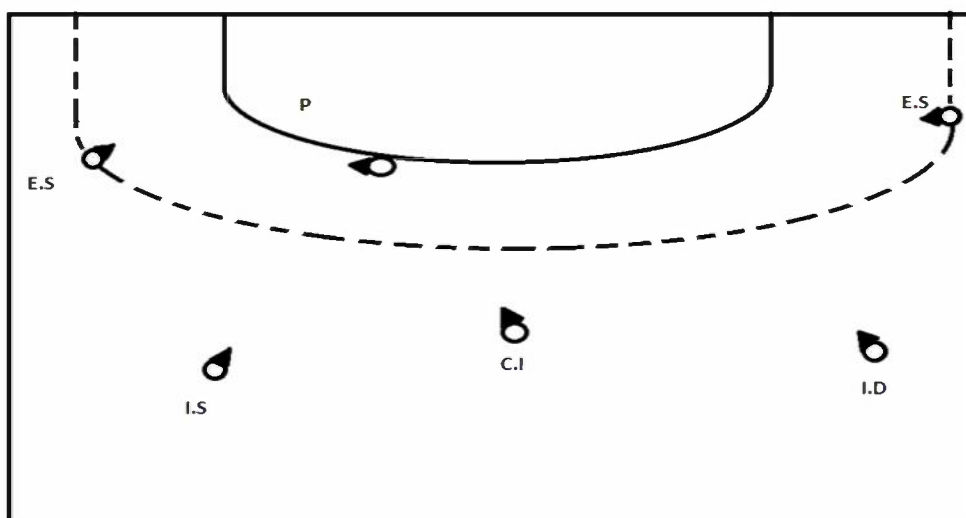


Figura nr. 1. Așezarea jucătorilor în atac

Cerințele jocului și așezările jucătorilor în teren au determinat o specializare a lor pe post. Orice jucător, însă, trebuie multilateral pregătit pentru a putea fi capabil să joace pe orice post, după necesitate impusă de situațiile date în timpul jocului.

Extremele au rolul de a purta contraatacul, de a da lărgime frontului de atac, de a circula cu viteză printre apărători, de se infiltra între sau în spatele acestora.

Pivotii au sarcina de a destrămă apărarea și de crea culuare în care să acționeze jucătorii de la 9m, de a da adâncime atacului prin aruncări de pe 6m și printre apărători, de a fixa un apărător prin plasament sau fără paravan, de a efectua blocaje favorizante acțiunilor decisive inițiate, de jucătorii de 9m.

Calitățile pe care trebuie să le aibă un pivot:

- forță și tărie fizică pentru a lupta continuu cu apărătorul;
- viteză de reacție;
- execuție;
- simțul plasamentului;
- prinderea sigură a mingii în condițiile luptei directe cu adversarul;
- aruncări la poartă din plonjon;
- plonjon sărit.

Interii sunt considerați temelia oricărei echipe - deoarece ei înscriu goluri de la distanță, ei joacă extremele și pivotii, ei se retrag primii în apărare. Calitățile pe care trebuie să le aibă un inter:

- ❖ înalți;
- ❖ puternici;
- ❖ supli și îndemânatici;
- ❖ cu o bună tehnică individuală în prinderea și pasarea rapidă a mingii;
- ❖ siguri în folosirea fenteleor de aruncare și a celor de pasăre;
- ❖ cu o forță deosebită de aruncare și cu o eficacitate crescută a procedeeleor de aruncare;
- ❖ stăpânirea procedeeleor speciale de angajare a pivotilor.

Conducătorul de joc sau centrul atacului, ajută echipa să desfășoare un joc colectiv în care să se valorifice toate capacitățile coechipierilor săi. Împreună cu interul, asigura transportul mingii în atac și se repliază primul în apărare, inițiază și dirijează acțiunile colective în atac, contribuie la demarcajul indirect al interilor sau pivotului. Trebuie să posede calități mai complexe decât interul, la care se adaugă :fantezia și experiență bogată, execuții rapide și surprinzătoare ale aruncărilor la poartă.

Acțiunile tactice colective în atac

Tactica colectivă în atac cuprinde principiile și modalitățile după care se desfășoară jocul de ansamblu al echipei atunci când jucătorii colaborează unii cu alții, acționând în mod unitar împotriva sistemului defensiv advers.

Principiile atacului

Principiile atacului reprezintă liniile directoare de orientare și organizare a jocului unei echipe în atac.

Asigurarea mingii

Echipa care intră în posesia mingii se consideră echipa în atac și preia inițiativa jocului. Jucătorii echipei în atac sunt datori să se preocupe de asigurarea mingii. Mingea trebuie asigurată și păstrată în posesia echipei până la înscrierea unui gol în poartă adversă. Principiul asigurării mingii a determinat apariția în tactică jocului de atac a unui mare număr de reguli tactice, a căror aplicare contribuie la obținerea unui randament sporit.

Variațiile de ritm la deplasarea în teren

În teren jucătorul nu se deplasează uniform. Atacantul își reduce sau accelerează viteză de deplasare în funcție de următoarele criterii:

- este sau nu în posesia mingii;
- se găsește departe sau aproape de adversar;
- participa sau nu la faza respectivă dejoc.

Alternarea acțiunilor tehnico-tactice

Rezolvarea diferitelor situații de atac depinde în cea mai mare măsură de surprinderea adversarului. Surprinderea adversarului reușește cu atât mai bine dacă atacantul nu-i da elemente de anticipație sau îi furnizează chiar elemente eronate prin mișcări înșelătoare. Este necesar ca procedeele tehnice și acțiunile tactice efectuate de atacant să fie alternate în permanentă. Pentru ca acest principiu să fie aplicat cu succes trebuie ca jucătorii să posede un bogat bagaj tehnico-tactic.

Păstrarea posturilor

Fiecare post în atac trebuie să fie ocupat de un jucător, asigurând astfel un echilibru propriului atac și punând în dificultate apărarea adversă. Jucătorii care își păstrează postul fără un scop tactic bine definit comit o greșeală tactică și se abat de la disciplina tactică de joc.

Schimbarea jocului de pe o parte pe alta

Se știe că apărarea se aglomerează și se concentrează mai mult asupra porțiunii de teren unde se află mingea. Un atac inițiat pe o parte trebuie continuat și terminat surprinzător pe partea cealaltă. Schimbarea judicioasă a jocului de pe o parte pe alta de câteva ori duce aproape sigur la realizarea golului. Posesorul mingii este răspunzător de păstrarea acesteia. El nu are voie să riște

transmiterea mingii pe partea cealaltă a atacului decât după ce a luat contact vizual cu coechipierul său și este sigur că mingea ajunge la acesta.

Variația în acțiuni

Acest principiu se referă la jocul de ansamblu al echipei, impunându-i acesteia ceea ce principiul alternării acțiunilor tehnico-tactice impune fiecărui jucător în parte. Jocul de atac nu trebuie să se șablonizeze sau să se schematizeze datorită aplicării mecanice a unor indicații date de antrenor.

Încrucișarea simplă și dublă, se realizează în scopul de a pune în situație favorabilă de aruncare la poartă un jucător din linia de 9m.(*figura nr. 2 și figura nr.3*)

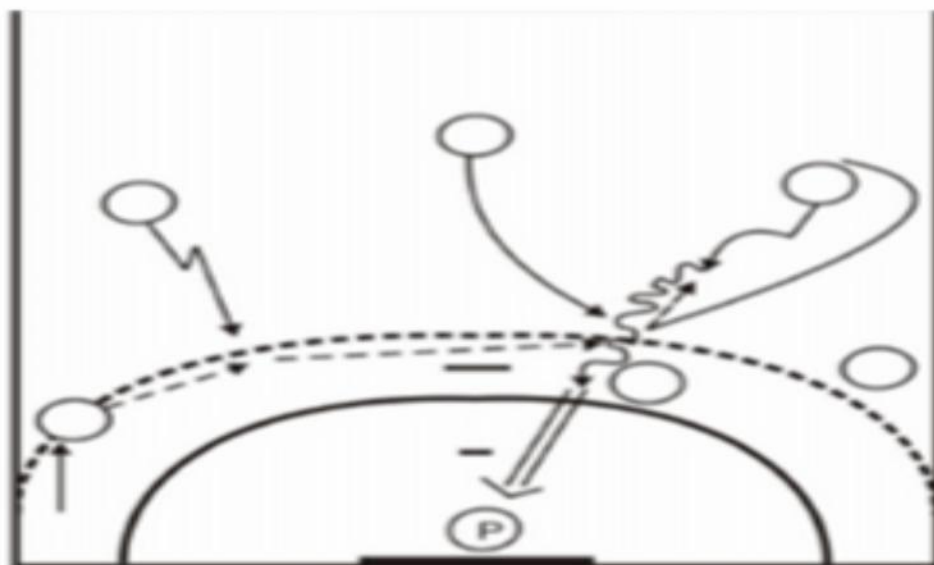


Figura nr.2. Încrucișarea simplă

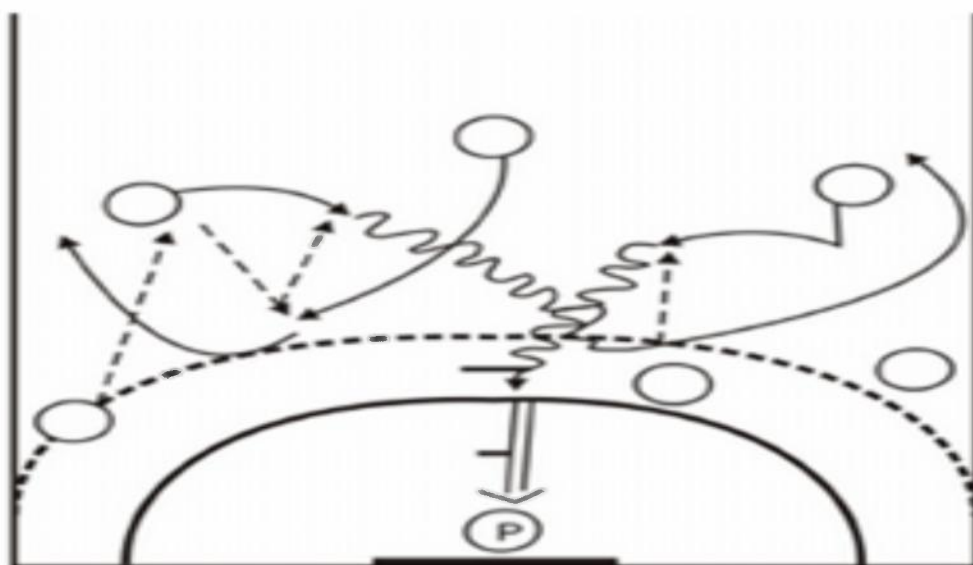


Figura nr.3. Încrucișarea dublă

Paravanul urmărește favorizarea aruncărilor la poartă din săritură, de la distanță peste apărători, pentru protejarea aruncărilor libere de la 9m. numit „paravan fix” de pe loc precum și în unele acțiuni din deplasare de către extreme și pivot aflate în circulație (*figura nr.4 și figura nr.5*);

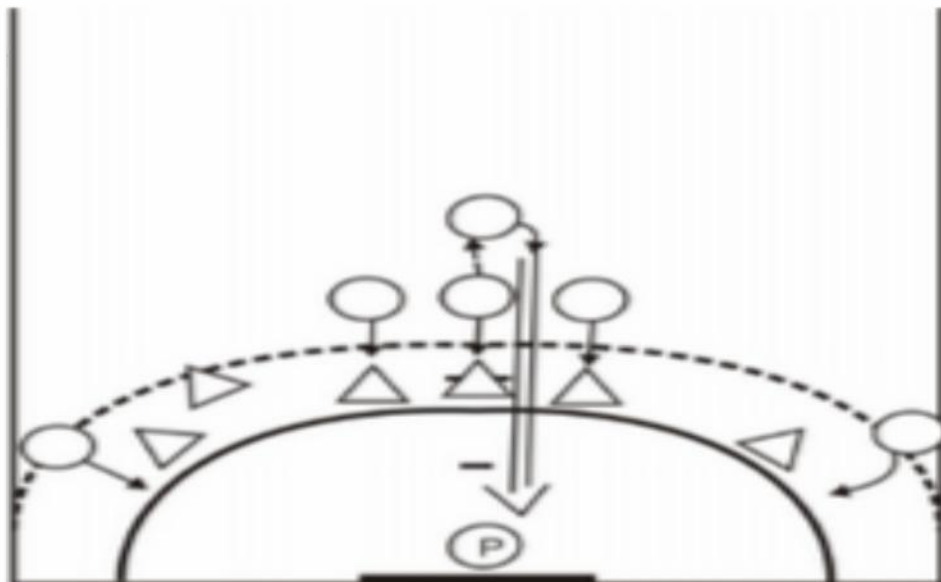


Figura nr.4. Paravan fix

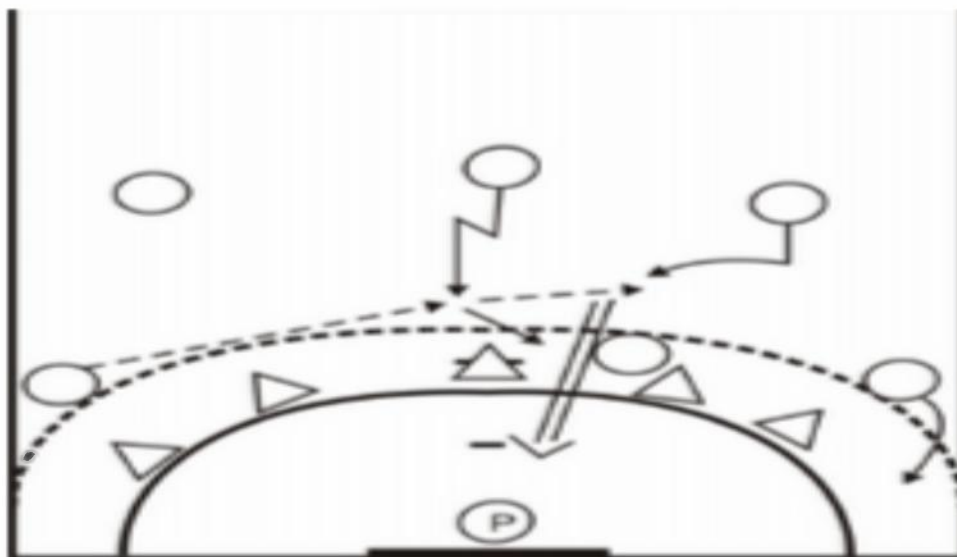


Figura nr.5. Paravan la unele acțiuni din deplasare de către extreme și pivot aflate în circulație

Blocajele se folosesc în mai multe scopuri:

- pentru favorizarea eliberării unui coechipier, marcat „om la om”;

- pentru formarea unui culoar de pătrundere a unui atacant spre poartă – blocaj interior, dublu blocaj (*figura nr. 6 și figura nr. 7*);

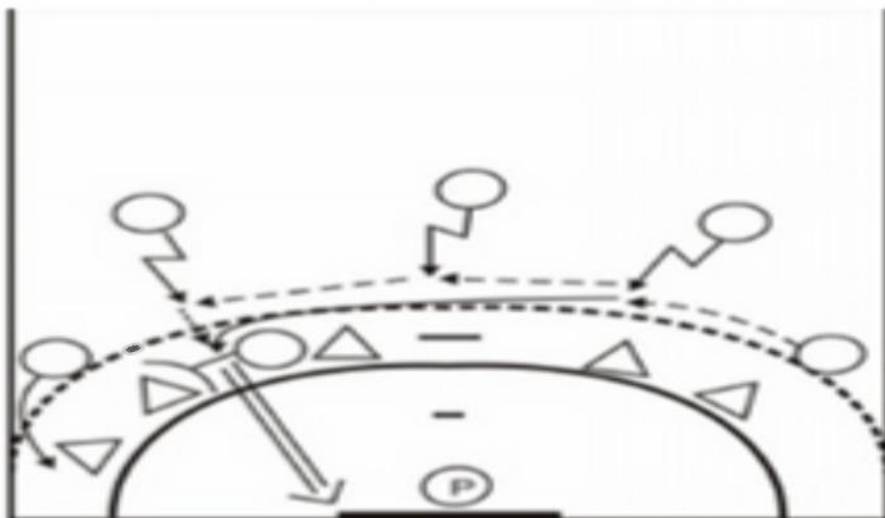


Figura nr. 6. Blocaj interior

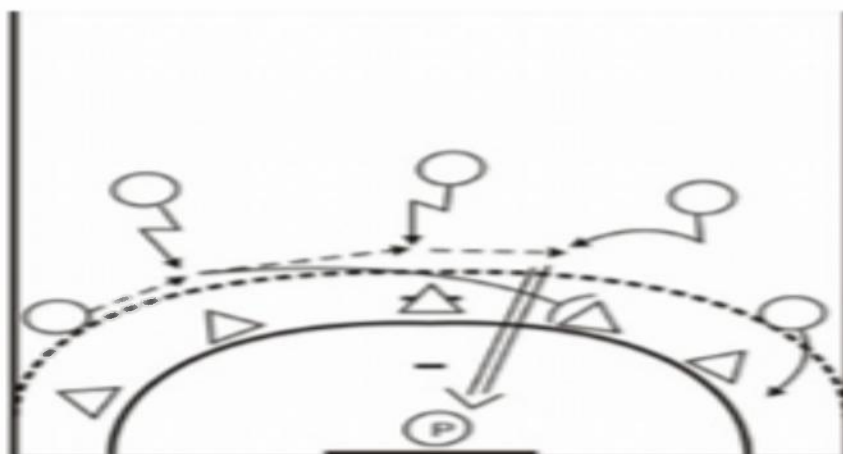


Figura nr. 7. Dublu blocaj

- pentru formarea unui culoar de aruncare la poartă – blocaj exterior (*figura nr.8*);

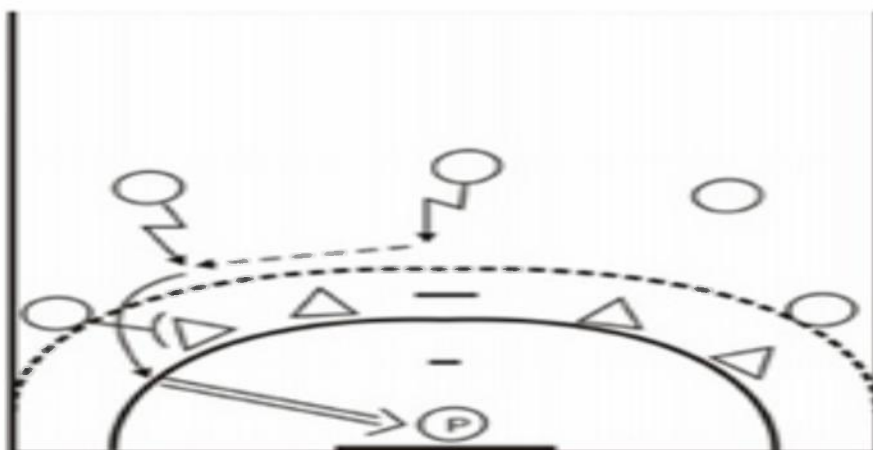
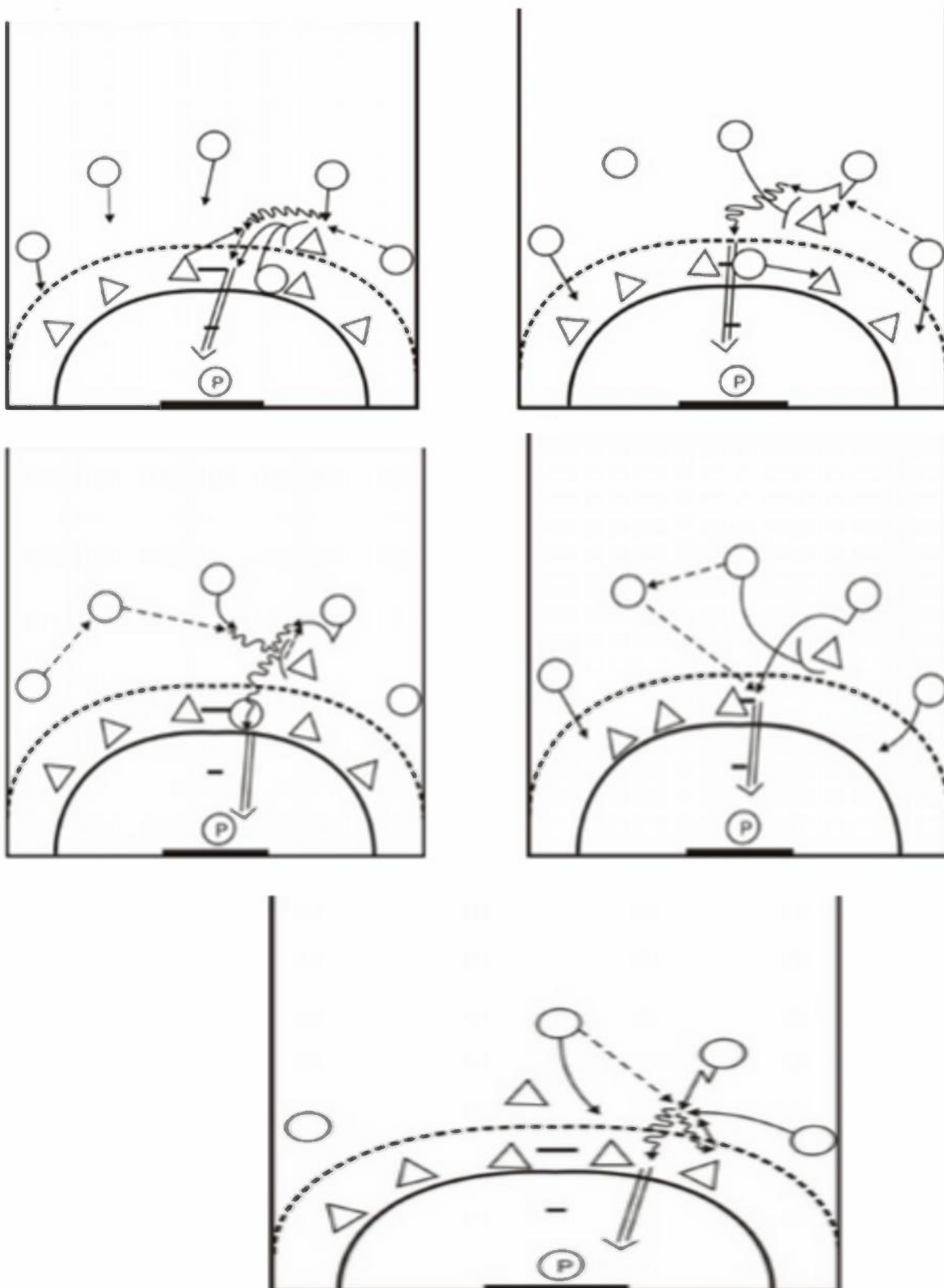


Figura nr. 8. Blocaj exterior

- blocaj - plecare din blocaj se realizează între cele două linii de atac (*figura nr. 9, 10, 11, 12, 13*);



Figurile nr. 9, 10, 11, 12, 13. Realizarea blocajului între cele două linii de atac

- exterioară când finalizează interul de pe post de extremă, prin pasa dată de centru. (figura nr. 14);

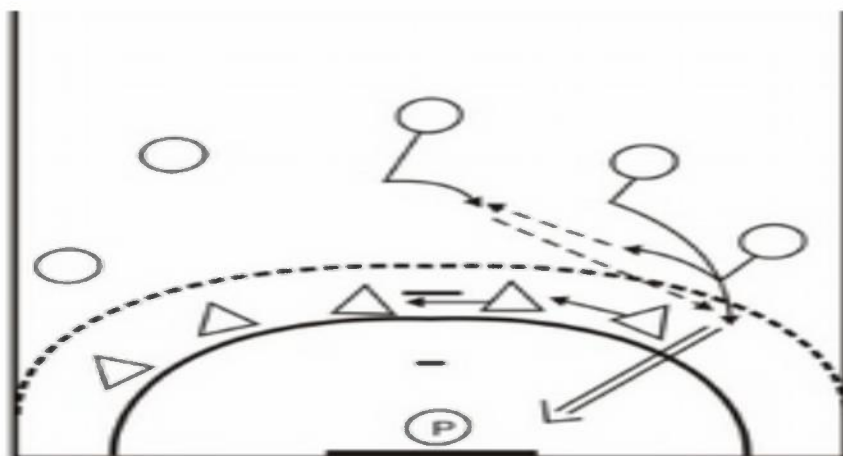


Figura nr. 14. Finalizarea interului de pe post de extremă

Învăluirea

Învăluirea este o acțiune tactică între inter, extremă și pivotul de pe aceeași parte a terenului. Interul atacă culoarul dintre apărătorul intermediar și cel lateral. Pivotul blochează exterior apărătorul central. În momentul în care interul strânge apărătorii intermediar și lateral, lasă mingea extremei venite prin spatele său care aruncă la poartă prin culoarul apărut între apărătorul intermediar și cel central. Învăluirea poate fi interioară sau exterioară. (figura nr. 15 și 16).

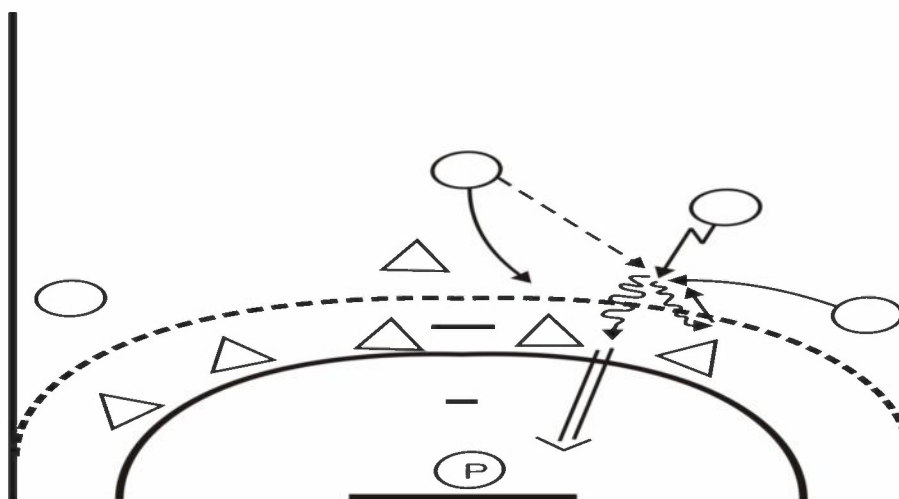


Figura nr. 15. Învăluirea interioară

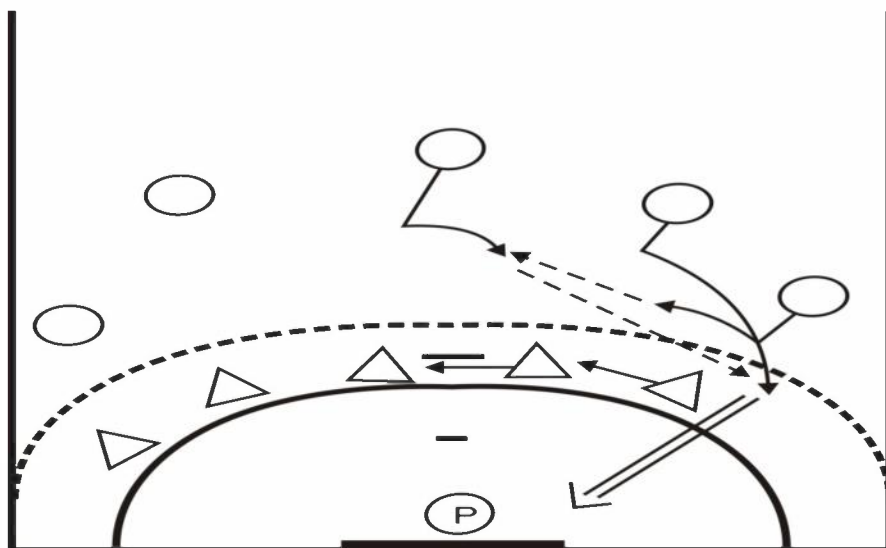


Figura nr. 16. Învăluirea exterioară

CURSUL III. TACTICA JOCULUI DE HANDBAL ÎN APĂRARE

Jocul apărătorului este mult mai sărac decât cel al atacantului. Printr-un număr restrâns de acțiuni tactice, apărătorul trebuie să se împotrivescă multiplelor și variabilelor situații de atac create de adversari și să împiedice înscrierea de goluri în poarta proprie.

Tactica individuală în apărare cuprinde totalitatea regulilor și principiilor după care un apărător acționează în joc, atunci când mingea se află în posesia echipei adverse, în vederea depozitării adversarului de minge și de împiedicare a aruncărilor la poartă.

Tactica colectivă în apărare reprezintă totalitatea principiilor și regulilor după care se desfășoară acțiunile de colaborare dintre doi sau mai mulți apărători în vederea opririi acțiunilor adversarilor. Apărarea porții reprezintă o acțiune conștientă a portarului, bazată pe reguli tactice stabilite prin îndelungi observații, analize și procese de gândire.

Întregul joc, în desfășurarea sa, se ghidează după anumite principii tactice, care stau la baza întregului joc. Principiile tactice ale jocului în apărare sunt:

- asigurarea echilibrului defensiv;
- replierea în timp util;
- repartizarea adversarilor;
- atacarea permanentă a jucătorului cu mingea.

Acțiunile tactice individuale în apărare

Acțiunile tactice individuale specifice jocului în apărare sunt: marcajul, atacarea adversarului aflat în posesia mingii, acoperirea brațului de aruncare, retragerea pe semicerc, mișcarea de translație a apărătorului și închiderea pătrunderii².

Marcarea adversarului

Acțiunea tactică de apărare prin care apărătorul supraveghează mișcările atacantului, îl împiedică în mod regulamentar să prindă mingea, să se deplaseze cu ea în teren s-o paseze sau să o arunce la poartă este cunoscută sub denumirea de marcarea adversarului. În funcție de modul de realizare marcarea adversarului poate fi de supraveghere, strânsă sau la interceptie.

Marcajul de supraveghere este caracteristic apărărilor pe zonă sau combinate, dar apare și în cadrul unor variante ale apărării „om la om” sau în anumite momente ale acesteia. Exercițând această formă de marcaj, apărătorul se plasează, față de atacant, pe linia care îl unește pe acesta cu centrul porții, puțin lateral, în funcție de brațul de aruncare al atacantului.

² Igorov Bosi., M., Hantău., C., Caracaș., V., Fundamente Științifice ale Jocurilor Sportive – Handbal, Editura Bren, București, 2014.

Apărătorul supraveghează mișcările atacantului direct, dar este atent și la mișcările celorlalți adversari.

Marcajul strâns este specific apărării „om la om”. Se respectă plasamentul pe linia care îl unește cu centrul porții, dar distanța față de atacant este foarte mică, existând chiar contact corporal.

Marcajul la interceptie se utilizează în general pentru supravegherea pivoților în cazul apărării pe zonă. În această situație, apărătorul se plasează, față de pivot, pe linia care îl unește pe acesta cu posesorul mingii.

Atacarea adversarului aflat în posesia mingii

Atacantul care conduce sau manevrează mingea în zona din fața porții, în locuri din care se poate arunca la poartă, trebuie imediat atacat sau stânenit în mișcările sale. Apărătorul nu are voie să evite sau să întârzie în acțiunea sa, nedând timp adversarului să-și pregătească aruncarea sau să paseze unui coechipier aflat într-o poziție mai bună de aruncare. Ieșirea apărătorului spre jucătorul care trebuie atacat se face cu pași adăugați înainte, fără sărituri, pentru a evita fentele sau schimbările de direcție. Contactul apărătorului cu atacantul se face cu un braț pe șold și cu celălalt pe brațul de aruncare.

Acoperirea brațului de aruncare

La marcarea adversarului, marcajul de supraveghere, s-a văzut că poziția apărătorului este determinată de brațul de aruncare al adversarului direct. Dacă apărătorul se plasează pe bisectoarea unghiului format de mingea ținută de adversar și cele două bari ale porții, atunci un atacant poate înscrie prin surprindere în ambele părți ale porții. În cazul în care apărătorul se plasează pe partea brațului de aruncare al adversarului, poate bloca mai ușor mingea, facilitând acțiunile de apărare ale porții.

Retragerea la semicerc

După ce jucătorul atacat de apărător a fost silit să paseze mingea unui coechipier, apărătorul este obligat să se reintegreze în dispozitivul de apărare pe zonă, pentru a acorda ajutor unui coechipier sau pentru a împiedica pătrunderea altui adversar în spatele său. Retragerea la semicerc se realizează în poziție fundamentală, oblic înapoi pe direcția pe care va este pasată mingea, pastrându-se contactul vizual cu mingea.

Mișcarea de translație a apărătorului

Formelor de apărare pe zonă sau combinate le este specifică mișcarea de translație a apărătorilor, efectuată, în principal, în funcție de circulația mingii prin fața apărării, dar și de plasamentul și mișcarea în teren a coechipierilor și a adversarilor. Mișcarea de translație, spre stânga sau spre dreapta, ca și atacarea adversarului aflat în posesia mingii și retragerea la semicerc stau la baza funcționării tuturor sistemelor de apărare pe zonă.

Închiderea pătrunderii

Pătrunderea spre poartă a unui adversar poate fi închisă de un jucător din zona de apărare, care se deplasează spre direcția de deplasare a adversarului. În felul acesta se oprește înaintarea atacantului spre semicerc și îl împiedică să arunce la poartă. Închiderea pătrunderii se poate face și la semicercul de 6 m prin colaborarea apărătorilor învecinați care se apropie unul de altul, împiedicându-l, regulamentar, pe adversar să treacă.

Acțiunile tactice colective în apărare

Tactică colectivă în apărare constă în regulile și principiile după care se desfășoară acțiunile de colaborare dintre doi sau mai mulți apărători, n vederea opririi acțiunilor de atac ale adversarilor.

Aplicarea unei tactici colective presupune pe lângă o bună pregătire individuală, o omogenizare a apărătorilor prin cunoașterea perfectă a posibilităților fiecăruia de către ceilalți jucători.

1. PRINCIPII TACTICE ÎN JOCUL DE APĂRARE

Mai puțin numeroase ca la jocul în atac, principiile jocului în apărare își au importanța lor în rezolvarea logică a diferitelor situații.

Asigurarea echilibrului defensiv

Acest principiu impune jucătorilor să ia din timp măsuri de prevedere pentru a nu fi surprinși descoperiți în cazul pierderii mingii în atac. Aplicarea echilibrului defensiv revine pe rând tuturor jucătorilor din linia de 9m și extremelor.

Presupunând că atacanții adverși încearcă o acțiune de finalizare pe aripa stângă, atunci interul drept și extrema dreaptă se retrag spre propria poartă, urmărind evoluția fazei de joc. În acest fel, dacă se pierde mingea, cei doi jucători retrași pot ajunge la propriul semicerc înaintea adversarilor.

Repartizarea adversarilor

De multe ori, atacanții reușesc să surprindă apărătorii plasați defectuos în apărare. Acest lucru se datorează unei repartizări greșite a atacanților de către apărători. Ca regulă generală, s-a stabilit ca repartizarea adversarilor să înceapă de la apărătorul lateral către apărătorul central, fiecare marcând atacantul aflat în zona de care răspunde (*figura nr. 17*). Astfel, apărătorul lateral marchează extrema, apărătorul intermediar – interul, un apărător central marchează centrul iar celălalt marchează pivotul.

Acest principiu este valabil în toate fazele apărării, fiind necesar ca toți jucătorii, din moment ce au trecut în apărare, să-și găsească adversarul pe care să-l marcheze, împiedicându-l prin mijloace regulamentare să acționeze în teren.

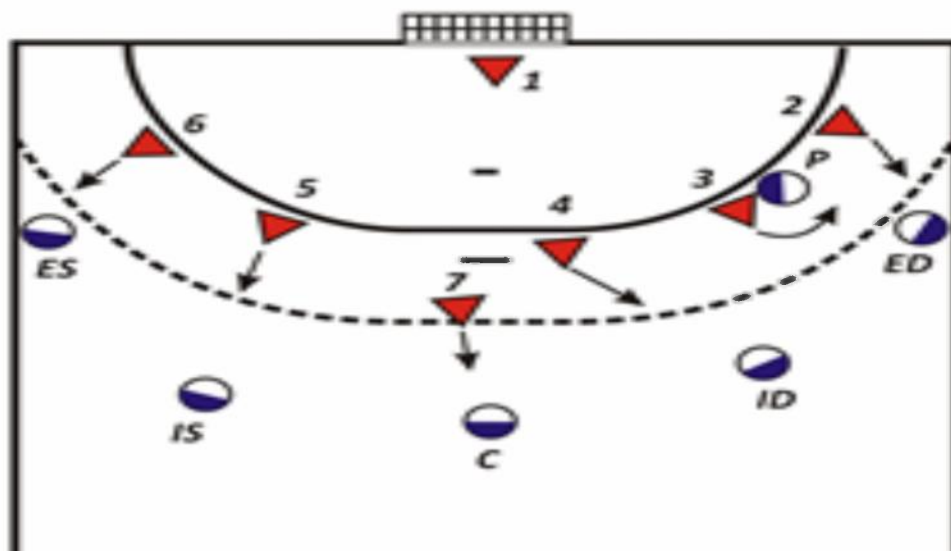


Figura nr. 17. Repartizarea adversarilor

Preluarea, predarea și schimbul de oameni

Preluarea, predarea și schimbul de oameni este acțiunea tactică colectivă utilizată împotriva încrucișărilor, învăluirilor și circulației de jucători (*figura nr. 18*). Apărătorul își marchează atacantul direct și îl însoțește până la marginea zonei de care răspunde, după care îl predă apărătorului învecinat și preia jucătorul intrat în zona sa.

Ca regulă generală pentru forma de apărare în zonă: „se schimbă adversarul, nu zona”.

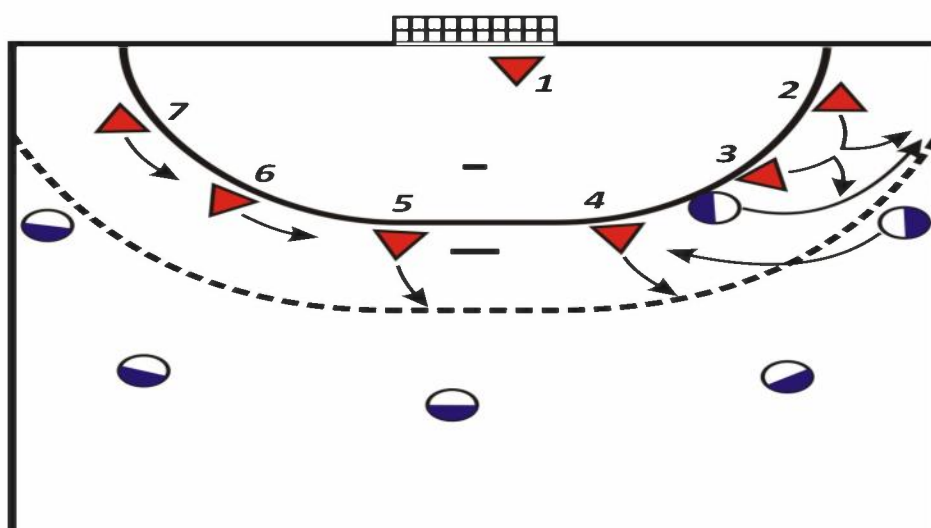


Figura nr. 18. Preluarea, predarea și schimbul de oameni.

Alunecarea

Alunecarea este acțiunea tactică utilizată împotriva blocajelor. Apărătorul care marchează strâns un atacant, în momentul în care, cu vederea periferică, sesizează un atacant care are intenția să îl blocheze, face un pas în spate. În acel moment, el marchează la supraveghere adversarul, lăsând un culoar prin care va trece atacantul care încearcă să facă blocajul. După trecerea acestuia, face din nou marcaj strâns.

Zidul de apărare la aruncările libere de la 9m

În cazul aruncărilor libere de la 9m, apărătorii formează un zid de apărare în funcție de care se orientează portarul în poartă. Zidul este format din 2 sau 3 jucători, în funcție de locul din care se execută aruncarea liberă.

Repartizarea apărătorilor la aruncările de la 7m

Aruncarea de pedeapsă de la 7m este destul de frecvent apărută de portari. Pentru a putea recupera mingea și pentru a declanșa contraatacul, echipa trebuie să-și ia anumite măsuri. Astfel, 4 apărători rămân în apropierea semicercului propriu, pentru a putea recupera mingea, iar ceilalți doi se deplasează către linia de centru, pentru a putea declanșa un contraatac în situația în care mingea este recuperată.

Acțiunile tactice specifice portarului

În jocul de handbal se cere din partea portarului să depună o activitate conștientă pentru apărarea porții, activitate bazată pe reguli tactice izvorâte din experiența îndelungată a antrenorilor și sportivilor (*figura nr. 19*).



Figura nr. 19. Poziția fundamentală a portarului

a) Plasamentul portarului

În poartă este determinat de poziția pe teren a aruncătorului. Portarul se mișcă în poartă în funcție de locul unde se găsește mingea³. Dacă ea este pe centru, atunci se va plasa în mijlocul porții; dacă este mutată pe una din extreme, portarul se va apropia de bara porții. Mișcarea aceasta de translație în cadrul porții se face de unii portari în linie dreaptă (*figura nr. 20*)., de alții pe un semicerc imaginar care se depărtează de linia porții pînă la 1 – 1,5m (*figura nr. 21*.), iar alții pe două semicercuri mai mici (*figura nr. 22*).

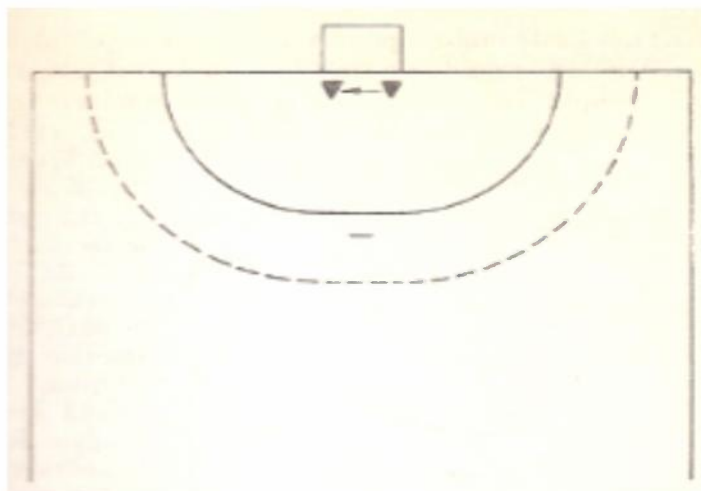


Figura nr.20 Plasamentul portarului în linie dreaptă.

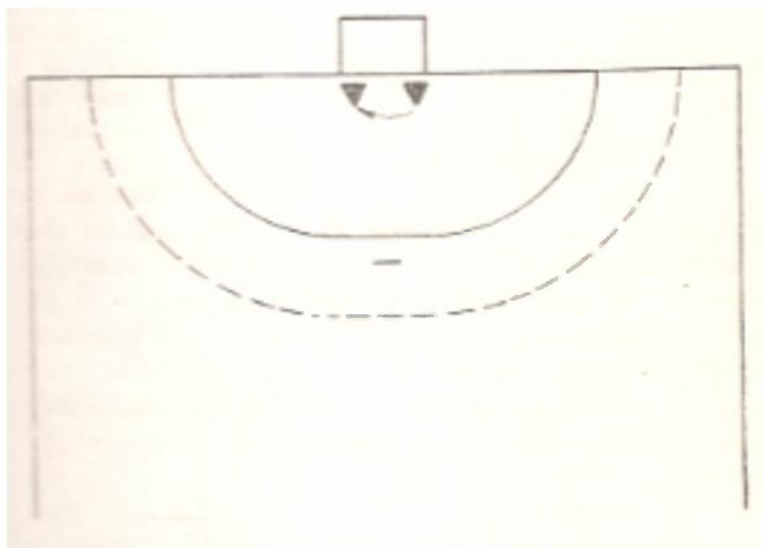


Figura nr.21 Plasamentul portarului pe un semicerc imaginar.

³ Ghermănescu, I.K., "Curs de Handbal" Editura Didactică și Pedagogică, București, 1963

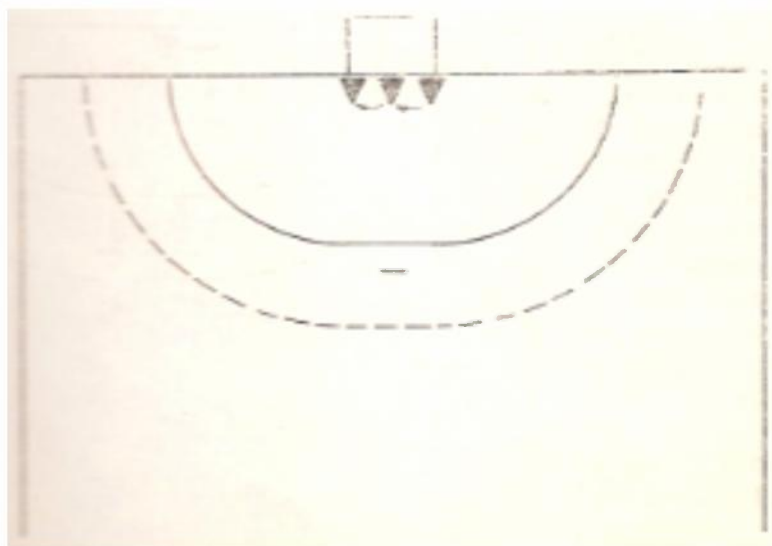


Figura nr.22 Plasamentul portarului pe două semicercuri mai mici.

La aruncările care se fac din unghiuri mai mici de 30^0 portarul se plasează chiar lângă bară în poziția fundamentală descrisă la capitolul de tehnică, încercând să prindă sau să respingă mingea. În strădania lui de apărare a porții, va fi ajutat și de apărătorul din partea respectivă, care va trebui să blocheze cu brațele aruncarea adversarului.

În această situație, portarul are multe șanse să respingă mingea. Dacă adversarul, deși atacă din unghiul de 30^0 , își mărește unghiul de aruncare prin săritură sau prin plonjon sărit, atunci și apărătorul va trebui să fie mai activ și eventual să sară o dată cu înaintașul, împiedicându-l regulamentar să arunce cu toată eficacitatea (figura nr. 23).

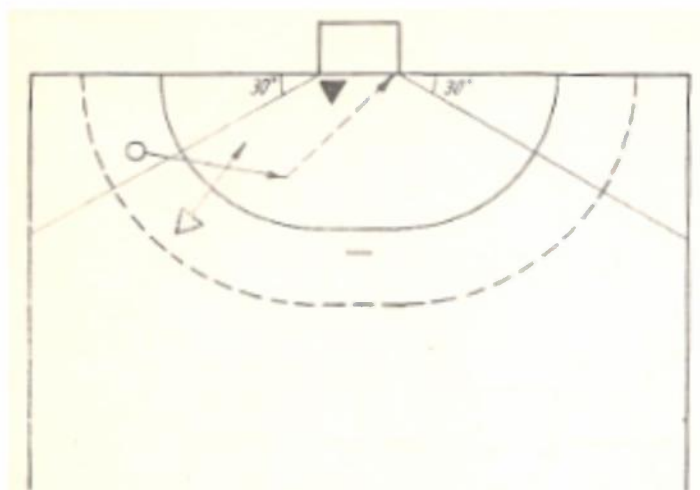


Figura nr.23 Plasamentul portarului lângă bară la aruncările care se fac din unghiuri mai mici de 30^0 .

La celelalte aruncări executate din zona centrală, portarul va trebui să țină seama în plasamentul său de brațul de aruncare al atacantului și de poziția apărătorului față de brațul de aruncare și poartă. De asemenea, la aruncările executate de pe semicerc, va ține seama în acțiunea lui de apărare de procedeul

tehnic folosit de atacant în acel moment, de starea lui de dezechilibru, de orientarea brațului și a privirii în aruncare. În principiu se recomandă portarilor ca atunci când nu au altceva mai bun de făcut, să ofere atacantului colțul lung. În acest caz, drumul mingii devine ceva mai lung și eventual portarul va mai avea timp să intervină.

Cele mai grele mingi de apărare sunt cele aruncate de adversarii scăpați liberi la semicerc. În aceste situații, portarul trebuie să iasă cu curaj în direcția aruncătorului, să se oprească brusc înainte de terminarea mișcării de aruncare de către adversar, pentru a putea astfel reacționa rapid în ambele părți.

b) Colaborarea cu apărătorii

După cum s-a văzut, trebuie să se facă permanent. Acțiunile acestora trebuie bine coordonate, altfel sunt ineficace. Între portar și apărători trebuie să existe o înțelegere prealabilă. Apărătorii pot apăra brațul de aruncare, pot acoperi un colț al porții, pot bloca mingile joase sau pe cele înalte, portarului rămânându-i în sarcină apărarea restului porții.

În *figura nr.24* se observă cum un apărător marchează un înaintaș care aruncă cu mâna dreaptă, portarului rămânându-i în principal apărarea colțului lung. Plasament asemănător va avea portarul și la apărarea aruncărilor de la 9m.

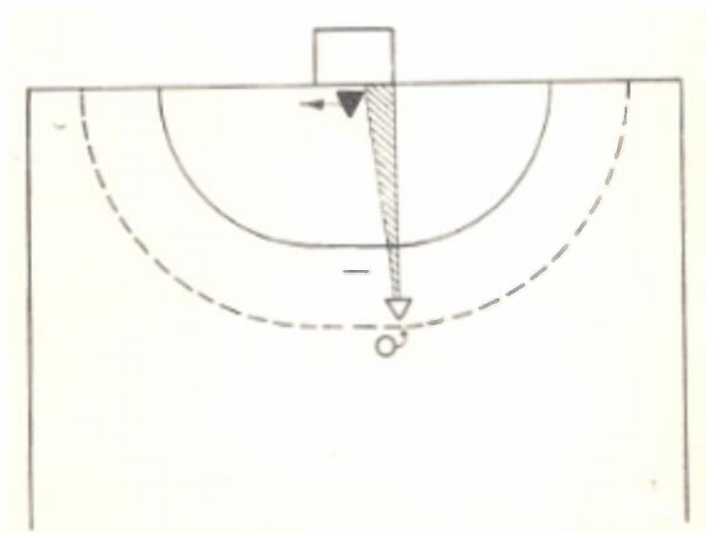


Figura nr.24 Plasamentul portarului pentru apărarea colțului lung, cu un apărător marcând un înaintaș care aruncă cu mâna dreaptă.

Colaborarea cu apărătorii, după cum s-a văzut, trebuie să se facă permanent. Acțiunile acestora trebuie bine coordonate, altfel sunt ineficace. Între portar și apărători trebuie să existe o înțelegere prealabilă. Apărătorii pot apăra brațul de aruncare, pot acoperi un colț al porții, pot bloca mingile joase sau pe cele înalte, portarului rămânându-i în sarcină apărarea restului porții.

În *figura nr. 24* se observă cum un apărător marchează un înaintaș care aruncă cu mâna dreaptă, portarului rămânându-i în principal apărarea colțului lung.

În timpul desfășurării unui atac de către echipa proprie, portarul se va plasa pe semicercul de la 6m, de unde va observa jocul. El va putea da ajutor coechipierilor ca jucător de câmp,

participând în jumătatea proprie de teren la jocul de pase, aruncarea de la margine, executarea unei aruncări libere, sau va putea interveni la o minge prea lungă aruncată de adversari pe contraatac.

CURSUL IV. ATACUL ÎN JOCUL DE HANDBAL (1)

Atacul constituie faza jocului în care echipa aflată în posesia mingii acționează în vederea creării unor situații favorabile de a marca gol, fiind constituită după principiul „să marchezi mai multe goluri decât adversarul”.

Evoluția jocului de handbal consemnează faptul că, de-a lungul timpului, prin contribuția specialiștilor din domeniul, jocul în atac a suferit numeroase transformări, orientate în special spre creșterea eficacității și spectaculozității acestuia.

Caracteristica de bază a jocului în atac este inițiativa față de apărare, determinate de posesia mingii, fapt care face ca acțiunile apărătorilor să fie întârziate, fiind nevoiți să reacționeze permanent la toate mișcările întreprinse de atacanți.

Eficiența jocului în atac depinde de:

- ❖ trecerea cât mai rapidă a jucătorilor și mingii din apărare în atac, cu surprinderea apărătorilor;
- ❖ impunerea ritmului propriu de joc, cu și fără minge, care să determine o variație a finalizărilor de la distanță și din apropierea semicercului ;
- ❖ orientarea acțiunilor (circulația mingii și a jucătorilor) cu precădere în adâncime, spre poartă, supunând apărarea adverse la un asediu permanent;
- ❖ capacitatea tactică a echipei de gestionare în mod corect a situațiilor favorabile ivite (alergarea momentului optim de transmitere a unei pase, de aruncare la poartă, de alergare a coechipierului, de rezolvare a situațiilor neprevăzute);
- ❖ modul de însușire și aplicare în practică a procedeelor tehnice specifice postului de joc în condiții de viteză și precizie, dar și de luptă cu adversarii.

SISTEME DE JOC ÎN ATAC

Sistemele de joc în atac se diferențiază prin așezarea jucătorilor în teren, considerată ca așezare de bază, în cadrul căreia se formează linii și cupluri de jucători, fiecare jucător având de îndeplinit anumite sarcini în timpul jocului.

Sistemele de joc în atac pot fi recunoscute după numărul jucătorilor care acționează în apropierea semicercului și al celor care joacă în afară, în fața apărării. Doar în atacul pozițional se poate recunoaște cu ușurință sistemul de joc al echipei. În atacul în circulație, așezarea de bază a jucătorilor în cadrul unui sistem durează foarte puțin, îngreunând recunoașterea sistemului de joc. O observare atentă a modului cum revin jucătorii, deși își schimbă locurile între ei, sunt specializați pe linii și posturi.

Pregătirea multilaterală tehnico-tactică a jucătorilor trebuie să constituie baza unei pregătiri cât mai specializate, la toți factorii, în funcție de cerințele postului ocupat în echipe. Această specializare pe posturi este necesară pentru obținerea unui randament maxim din partea tuturor jucătorilor în fazele de joc.

Pentru jocul de handbal, sistemele de joc sunt clasificate în funcție de numărul jucătorilor care acționează pe postul de pivot, respective, cu un jucător pivot și cu doi jucători pivoți.

Sistemul de atac cu un pivot

Aacantii sunt așezați pe două linii de atac. O prima linie este formată din jucătorii care acționează pe semicercul de la 6 m. O a doua linie de atac este așezată și acționează la o distanță cuprinsă aproximativ între 10 și 16 metri depărtare de poartă.

În prima linie de atac intră cele două extreme și pivotul, a doua linie de atac este alcătuită din cei doi inter și centru. Practica arată că numărul jucătorilor care formează cele două linii se schimbă în funcție de sistemul de atac folosit (*figura nr. 25*).

Posturile de extremă dreapta și inter drept sunt ocupate de obicei de jucători stângaci. În atacul pozițional pivotul se deplasează între apărătorul lateral și cel intermediar. Extremele își ocupă locurile pe colțurile terenului. Pivotul, prin jocul sau pozițional, caută să fixeze lângă el unul sau mai mulți apărători, ușurând astfel jocul celor din linia de 9 metri.

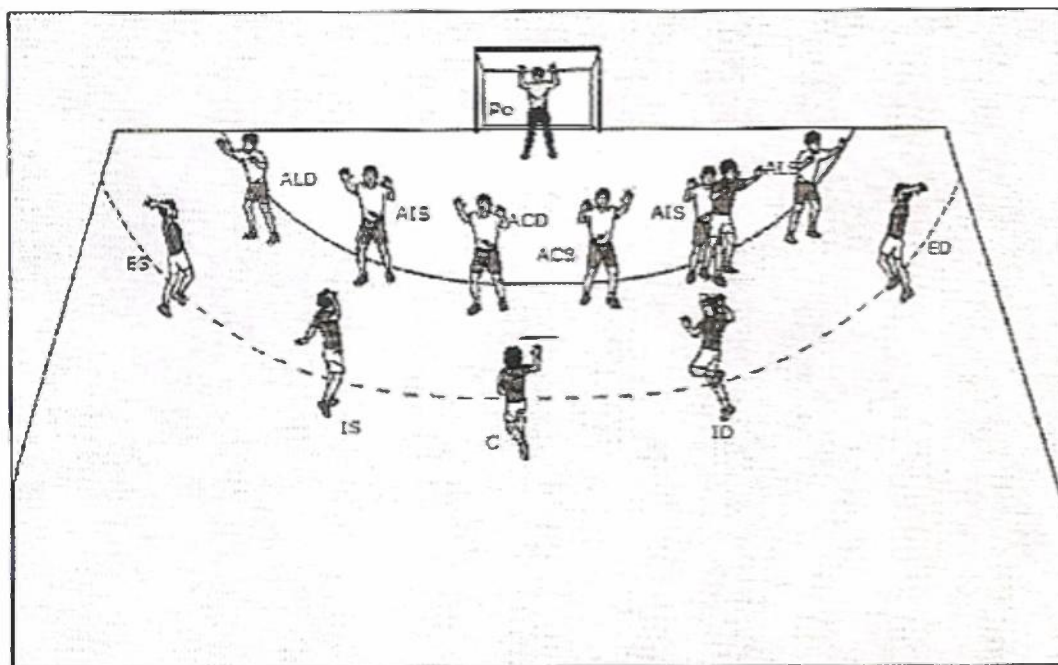


Figura nr.25. Așezarea jucătorilor în sistemul de joc cu un jucător pivot

Atacul cu un pivot deservește prima variant de structură de echipă în care jucătorii trebuie să îndeplinească următoarele sarcini:

- ✚ Pivotul, se va plasa între apărătorul lateral și cel intermediar, se deplasează în funcție de acțiunile interului și extremei. Se va deplasa totdeauna în sens invers acestora.
- ✚ Extremele, se deplasează în permanență spre linia de centru, apoi după pasarea mingii, se îndreaptă spre colțul terenului, în vederea desfacerii sistemului defensiv și menținerii atacului pe un front larg. Extrema va executa combinații cu pivotul și cu interul din aceeași parte, va executa blocaje și paravane.
- ✚ Interii, se plasează mai aproape de extreme decât de centru, acționează în pătrundere, amenințând în permanență poarta, urmând crearea unei situații favorabile atât pentru el cât și pentru extreme și pivoți, prin pătrunderile lui spre poartă eliberează extrema facilitându-i aruncările la poartă.
- ✚ Centrul, este jucătorul care conduce jocul în teren, excelent în pase decisive, aruncă precis la poartă de la distanță și de la semicerc.

Sistemul de atac cu doi pivoți

Indiferent de modul de așezare al celorlalți jucători, pivotii se plasează între apărătorii laterali și intermediari, de fiecare parte a apărării.

Pivotii își schimbă din când în când locurile între ei, în funcție de circulația mingii. În cadrul sistemului cu doi pivoți există două variante de formarea echipei: (*figura nr. 26*).

- două extreme specializate acționează pe colțurile terenului, ca la atacul cu un pivot;
- extremele sunt înlocuite cu jucători din linia de 9 metri, pentru a se mari în felul acesta forța de aruncare la poartă de la distanță.

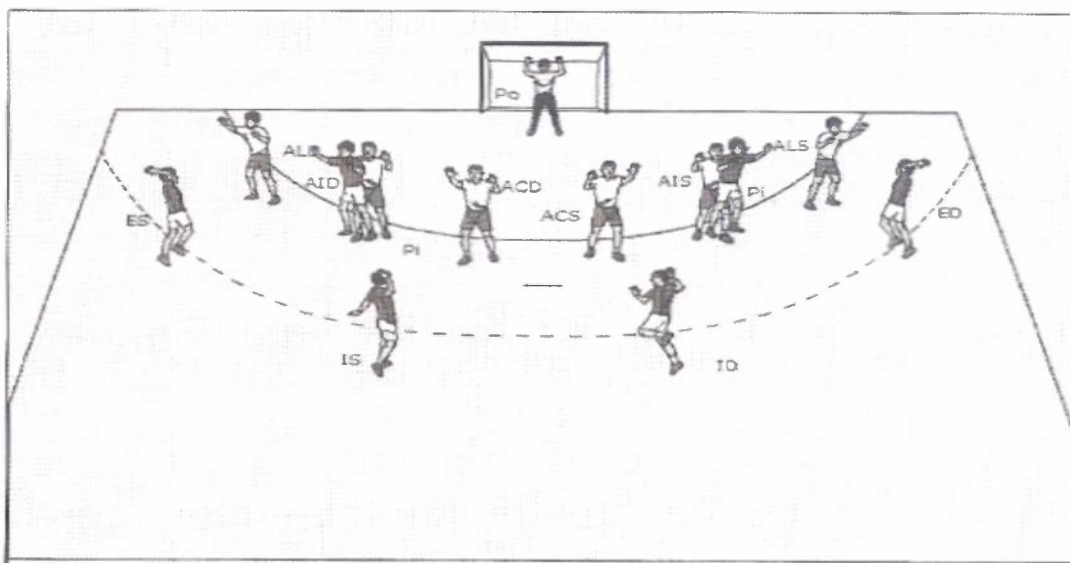


Figura nr. 26 Așezarea jucătorilor în sistemul de joc cu doi jucători pivoți

Acest sistem de joc deservește a doua structură de echipă, în care jucătorii îndeplinesc următoarele sarcini:

- ❖ Pivoții, vor fi plasați între ultimul și penultimul apărător. Se vor deplasa de regulă în sens opus acțiunii jucătorului din linia de 9m, vor executa blocaje, paravane și blocaj-plecare din blocaj, vor schimba locurile între ei în vederea creării culoarelor de pătrundere spre poartă, fiind pregătiți să prindă mingea și să arunce la poartă.
- ❖ Extremele, se vor deplasa în apropierea colțurilor terenului, vor ieși în întâmpinarea mingii și se vor retrage după pasare, se vor infiltra la semicerc pe lângă pivotal care blochează ultimul apărător și pe lângă jucătorii care ies la interceptie, angajând pivotal care este liber între ultimul și penultimul apărător și aruncând la poartă din unghiurile laterale sau din săritură după executarea unei învăluri.
- ❖ Interii, se plasează mai aproape de apărători, pentru a specula orice ieșire a acestora de lângă pivoți, vor arunca la poartă de la distanță, vor executa depășiri și pătrunderi, vor angaja pivoții și extremele rămase libere, asigurând echilibrul defensive.

Sistemul de atac în potcoavă

În sistemul de atac în potcoavă așezarea sau plasarea jucătorilor în dispozitivul de atac se face sub forma unui „U” mare (sau potcoavă), toți atacanții acționând în afara semicercului de la 6m, la distanță relativ mai mare față de apărători (*figura nr.27*). acest sistem de joc permite posibilități sporite atacanților de a manevra mingea, fără pericolul iminent de a pierde posesia acesteia.

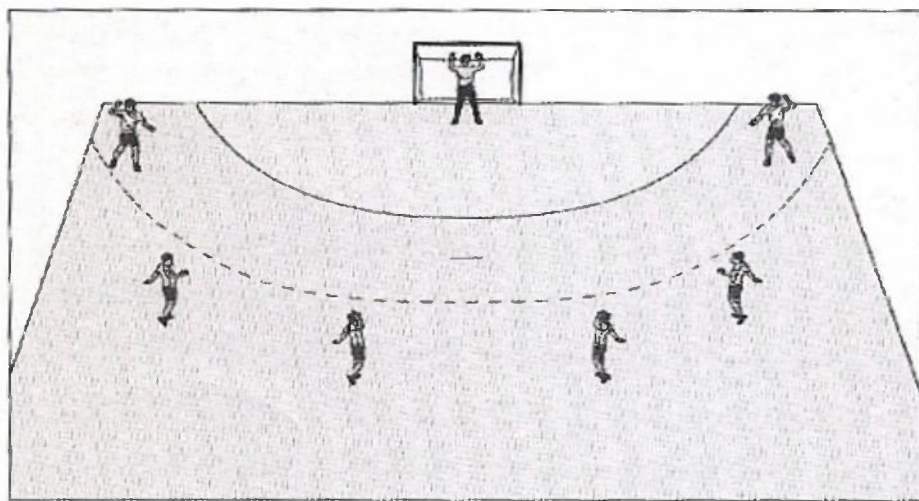


Figura nr.27 Sistemul de atac în potcoavă cu toți jucătorii

Acest sistem este utilizat cu preponderență la nivelul echipelor de începători în practicarea jocului de handbal, prin așezarea tuturor atacanților în apropierea semicercului de la 9m, în vederea obișnuirii copiilor cu pasarea mingii din „om în om”.

CURSUL V. APĂRAREA ÎN JOCUL DE HANDBAL

FAZE DE JOC

Fazele apărării reprezintă succesiunea obiectivă a acțiunilor individuale și colective întreprinse de apărători, precum și relațiile dintre aceștia (inclusiv portarul) din momentul pierderii posesiei mingii până la recuperarea ei (Ciocă S., M., 2008). Pentru jocul de handbal, acestea sunt în număr de patru (*figura nr.28*).

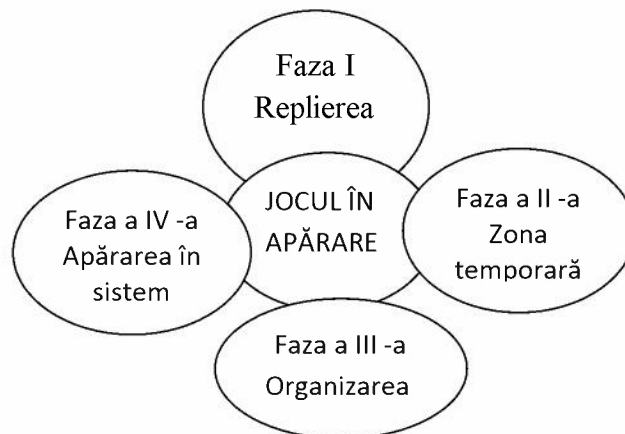


Figura nr.28 Fazele jocului în apărare

Faza I a apărării – Replierea

Replierea reprezintă acțiunea tactică individuală sau colectivă prin care jucătorii aflați în atac se retrag în dispozitivul de apărare, imediat după pierderea posesiei mingii.

Structura motrică a jocului de handbal actual, impune dinamism și viteză privind trecerea în timp util din atac în apărare. În această situație, după implicarea jucătorilor în acțiunile de pierdere a posesiei mingii, are loc retragerea la propriul semicerc, în vederea asigurării echilibrului defensiv al propriei echipe, de multe ori, chiar anticipând contraatacurile adverse (*figura nr.29*).

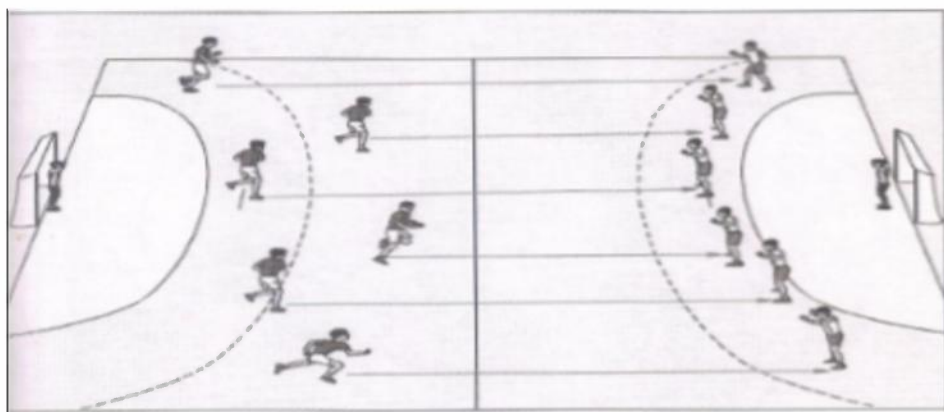


Figura nr.29 Replierea în apărare (Mihăilă. I., Handbal – Teoria jocului, Editura Universității din Pitești, 2013).

Replierea în apărare, trebuie să se realizeze imediat după pierderea posesiei mingii, viteza de alergare pentru repliere fiind corelată cu modul în care adversarii au intrat în posesia mingii și declanșează contraatacul.

Componentele tehnico-tactice de realizare a replierii

- ***Oprirea sau întârzierea lansării contraatacului.*** Se va face de către jucătorul cel mai apropiat de posesorul mingii (portar sau intermediar) prin atac prompt și regulamentar pentru a opri lansarea contraatacului.
- ***Alergarea de viteză*** spre propria poartă, realizată la momentul oportun și fără opriri, pe drumul cel mai scurt.
 - lansată
 - cu schimbări de direcție
 - cu spatele – în apropierea propriului semicerc de la 9m
- ***Porniri, opriri, întoarceri, sărituri*** – realizate în timpul alergării spre propria poartă
- ***Marcajul adversarilor***
 - strâns (om la om) la vârfurile de contraatac
 - la interceptie asupra jucătorilor care participă la dezvoltarea contraatacului.
- ***Scoaterea mingii de la adversar*** (din dribling)
 - Prin atac din spate – urmărind vârful posesorul mingii care conduce mingea spre poartă
 - Prin atac din lateral – alergând umăr la umăr cu vârful de contraatac care se deplasează în dribling
- ***Intercepția mingii*** – situarea pe linia care-l unește pe posesorul mingii cu jucătorul care ar urma să primească mingea
- ***Oprirea acțiunii ofensive*** – atacarea energică a posesorului mingii indiferent de zona în care acționează, chiar cu riscul unui fault, dar care să nu conducă la sancțiuni disciplinare.

Replierea oportună și cu toți jucătorii, poate conduce la asigurarea unui echilibru defensiv care preîntâmpină declanșarea contraatacului advers, și surprinderea apărătorilor nepregătiți pentru acțiune.

Faza a II - a a apărării – Zona temporară

Datorită modului rapid în care adversarii au declanșat contraatacul sau contraatacul susținut, apărătorii nu pot ajunge de fiecare dată pe posturile de joc pe care le au în sistemul

defensiv. Astfel, primii jucători sosiți în apărare, vor ocupa zona centrală a semicercului (cea mai vulnerabilă) și încercând să întârzie faza de finalizare, urmând ca ceilalți care vin să se așeze de o parte și de alta a dispozitivului astfel format, pentru a acționa împreună împotriva jocului de atac. Din cele prezentate, rezultă că zona temporară poate fi formată în două moduri:

- din toți jucătorii, dar care, din criză de timp, nu și-au ocupat posturile în dispozitivul de apărare (*figura nr.30*).
- dintr-un număr redus de jucători care au reușit să se repleze la propriul semicerc (*figura nr.31*).

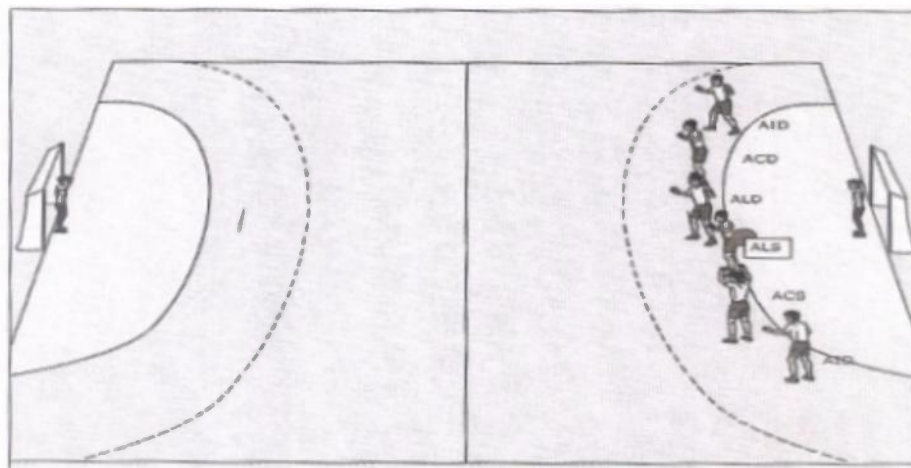


Figura nr.30 Zona temporară formată din toți jucătorii

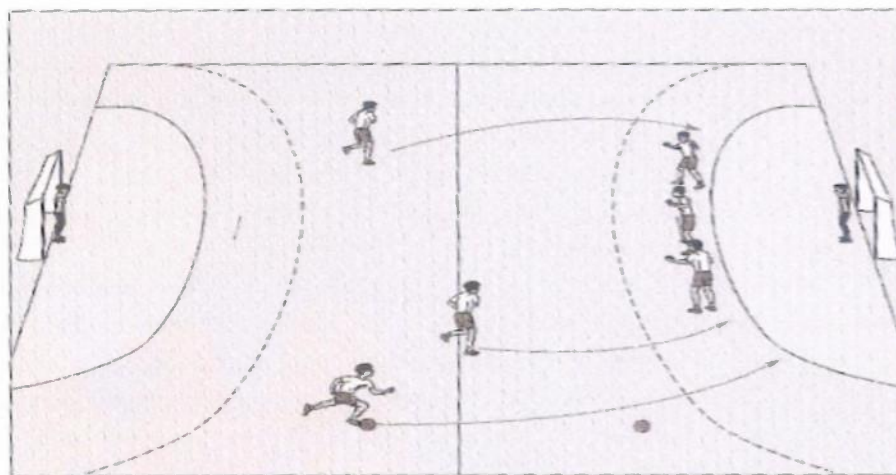


Figura nr.31 Zona temporară formată dintr-un număr redus de jucători

Faza a III – a a apărării – Organizarea și reorganizarea apărării

În cadrul acestei faze a apărării, jucătorii trebuie să-și ocupe posturile de joc pe care sunt specializați în apărare pentru a lupta împotriva atacului pozițional al echipei adverse. (*figura nr. 32*).

Organizarea apărării se realizează atunci când nu există pericolul ca atacanții să marcheze, fiind preocupați de organizarea atacului (atac pozițional) și atunci când mingea nu este în joc sau se joacă pe partea opusă locului unde se realizează schimbul de locuri în apărare.

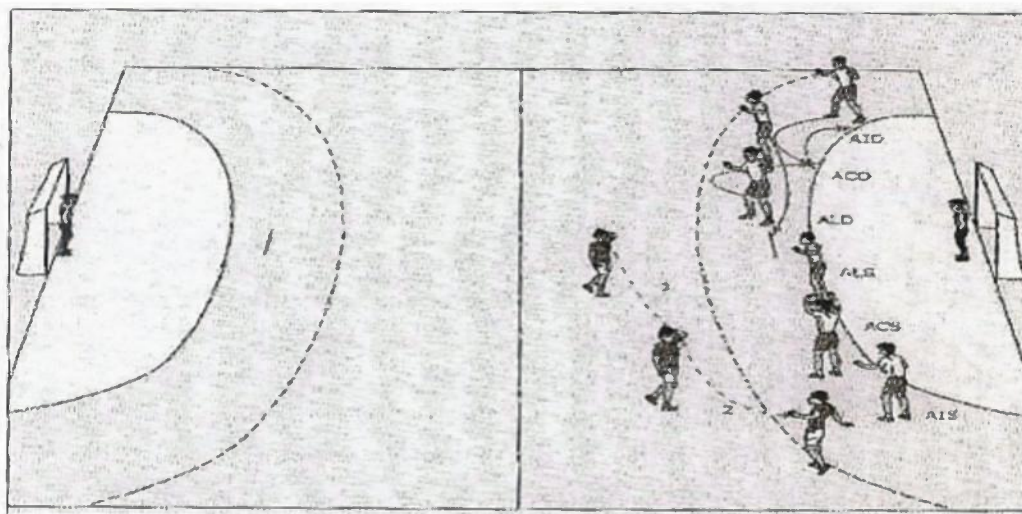


Figura nr.32 Organizarea/reorganizarea apărării

Faza a IV – a a apărării – apărarea în sistem

Jucătorii celor două echipe se găsesc față în față, fiecare dintre ele cu jucătorii pe posturile pe care sunt specializați.

Procedee tehnice cu ajutorul cărora se acționează în această fază a apărării:

- Poziția fundamentală pentru jocul de apărare, este o poziție echilibrată, relaxată și care să permită efectuarea cu ușurință a oricărei mișcări cerute de desfășurarea jocului. Apărătorul are picioarele depărtate calatimea umerilor, tălpile orientate cu vârfurile înainte – gleznele mult îndoite, la fel și genunchii. Greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare, trunchiul ușor înclinat, spatele rotund, brațele sunt duse ușor în lateral.

- Deplasarea în apărare – apărătorul folosește următoarele procedee:

- ✓ Deplasare laterală stânga și dreapta cu pași adăugați;
- ✓ Deplasare înainte și înapoi cu structura de pași diferiți;
- ✓ Mișcări speciale ale brațelor, independente de mișcarea picioarelor: sus, lateral, oblic jos, stânga sau dreapta;
- ✓ Sărituri pe ambele picioare.

- Atacarea adversarului cu corpul – apărătorul aflat pe semicerc se va deplasa înainte și va ataca adversarul cu corpul în momentul în care acesta se pregătește să prindă sau după ce a prins mingea, pentru a-l împiedică să acționeze cu ea.

- Blocarea aruncărilor la poartă – când apărătorul aflat pe semicerc nu are timp să atace adversarul cu mingea, care aruncă la poartă – va cauta să blocheze mingea prin interpunerea unei părți a corpului (*figura nr.33*).
- Scoaterea mingii de la adversar

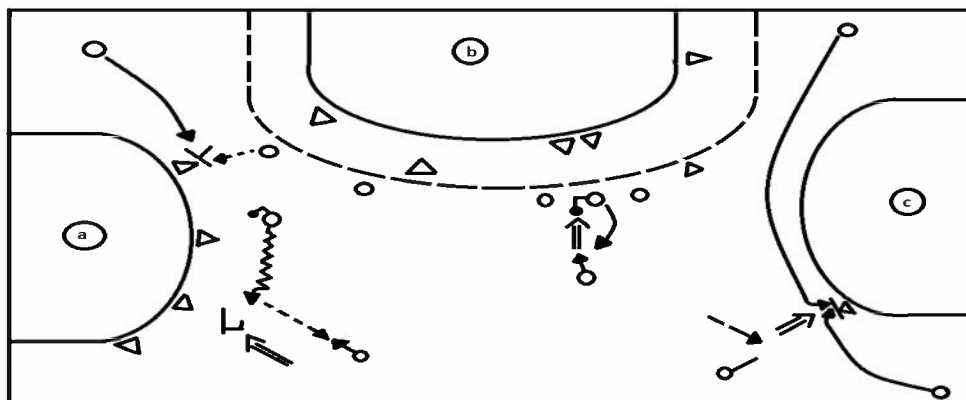


Figura nr.33 Blocarea aruncărilor la poartă

Forme și sisteme de joc în apărare

Reprezintă modul general de așezare a jucătorilor în faza de apărare și de acționare, folosind procedeele tehnice și acțiunile tactice specifice jocului de apărare în diferite momente ale jocului, în vederea apărării porții și intrării în posesia mingii. Jocului de handbal actual îi corespund următoarele forme de joc în apărare (*figura nr.34*).

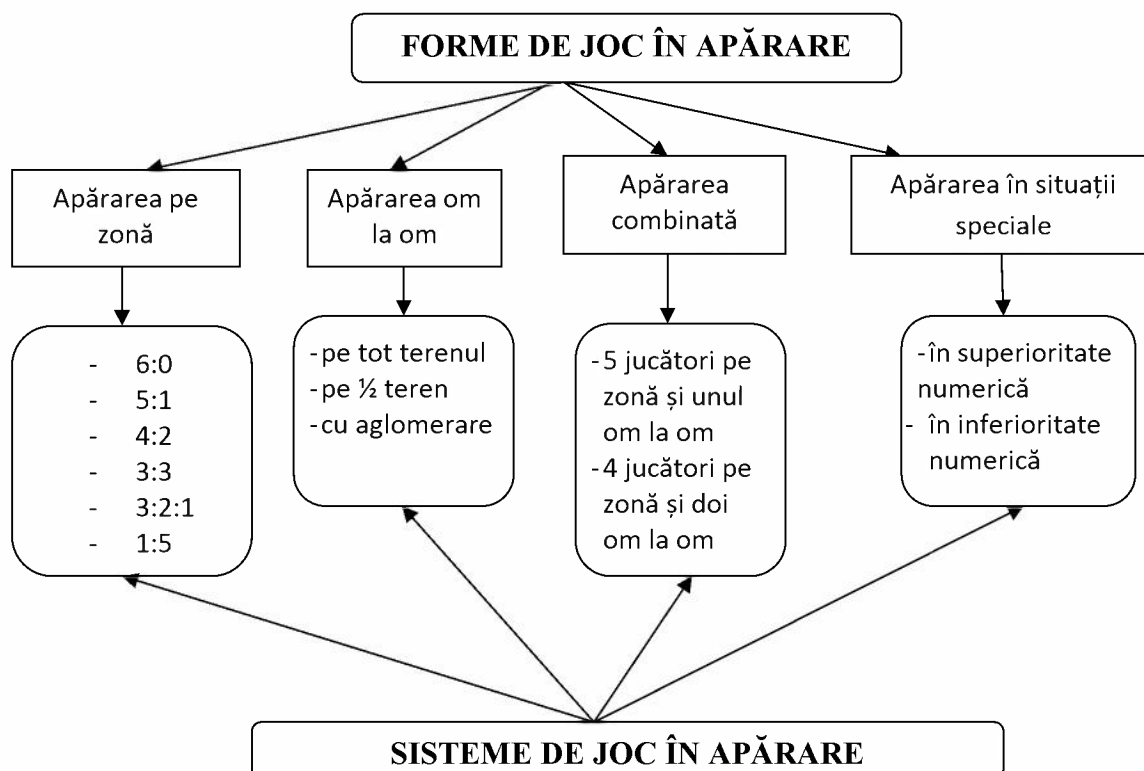


Figura nr.34 Sistematizarea formelor și sistemelor de joc în apărare

Stabilirea formelor și sistemelor de joc în apărare care definesc jocul unei echipe se face în funcție de modul concret în care sunt aplicate regulile și principiile generale de funcționare privind: „, așezarea jucătorilor pe teren în faza inițială a apărării, precum și pe parcursul jocului; modul în care acționează apărătorii împotriva atacanților cu și fără minge; folosirea mijloacelor tactice individuale și colective cum ar fi marcajele și schimbul de adversari.

Fiecare echipă trebuie să aleagă în mod logic și justificat în funcție de avantajele și dezavantajele pe care le oferă, forma de apărare și în cadrul acestei sistemul cel mai adecvat, care să conducă la primirea unui număr cât mai mic de goluri și, implicit, la obținerea victoriei. Funcționalitatea sistemelor din cadrul diferitelor forme de apărare, depinde în primul rând de nivelul de dezvoltare al apărării individuale și, în al doilea rând de gradul de aplicare a regulilor și principiilor tacticii colective de apărare. Toate acestea, trebuie suplinite de o determinare și disponibilitate la efort deosebită, construite pe suportul unei pregătiri fizice generale și specifice adecvate ergogenezei efortului specific handbalului actual.

Rolul și sarcinile jucătorilor pe posturi

Și în apărare, la fel ca și în atac, specializarea pe post este o necesitate, cu condiția asigurării unei pregătiri de bază pe toate posturile.

Sarcinile apărătorului lateral (AL)

Are ca adversar direct extrema.

- trebuie să joace avansat și agresiv la extrema sa, împiedicând-o să participe la inițierea și organizarea atacului și, în primul rând, să stopeze pătrunderea ei spre poartă;
- când mingea este la centru sau pe partea opusă, se deplasează cu fața la extremă, făcând marcaj la supraveghere sau la interceptie;
- când mingea este la interul de pe partea sa, se retrage oblic spre AI, pe care îl dublează;
- dacă interul pasează extremei, aceasta va fi atacată agresiv oprindu-i ferm acțiunile;
- când interul va încerca pătrunderea sau depășirea între AL și AI, închide culoarul de pătrundere și oprește pasa către extremă;
- preîntâmpină pătrunderea extremei în spatele AI, o conduce predând-o acestuia și preia interul sau alt jucător care acționează în zona sa;
- dacă extrema reușește infiltrarea o urmărește și o predă altui apărător, preluând pivotul sau alt atacant;

- răspunde de recuperarea mingiilor respinse de portar sau bara porții spre extremă, inclusiv la aruncările de la 7 m.

Sarcinile apărătorului intermediar (AI).

Are ca adversar direct interul advers.

- ✚ supraveghează și stopează prin mijloace regulamentare jocul interului în faza de organizare și de pregătire a finalizării;
- ✚ atacă pe momentul de prindere al mingii, împiedicând adversarul direct să recepționeze mingea și să o joace în bune condiții;
- ✚ dacă adversarul se îndreaptă spre poartă pentru a arunca, îl atacă frontal pe partea brațului de aruncare, stopând aruncarea, dar și eventualele pase de angajare pentru pivot sau extremă;
- ✚ în cazul în care nu va reuși stoparea acțiunii, va încerca blocarea aruncării;
- ✚ dacă interul aflat în posesia mingii se deplasează spre centru sau extremă, îl însoțește în marcaj strâns până în momentul în care se poate realiza un schimb de oameni, sau pasează mingea.
- ✚ dacă mingea se afșă la extrema de pe partea sa, se retrage oblic spre AL, pe care îl dublează închizând orice posibilitate de pătrundere;
- ✚ dacă mingea se află la centru sau la interul opus, se retrage spre centru, cu fața la minge dublând AC și împiedicând pasarea spre pivotul aflat pe partea sa;
- ✚ efectuează schimb de oameni atunci când:
 - pivotul este plasat între AI și AL, preia pivotul și predă interul AC;
 - centrul încrucișează cu interul marcat, preia centrul și predă interul AC;
 - pivotul iese la blocaj spre inter, preia pivotul și predă interul AC.

Trebuie să recupereze mingiile respinse de portar sau revenite din bară în zona sa și a AL, dacă AL este plecat contraatac.

Sarcinile apărătorului central (AC)

AC are ca adversar principal pivotul în cazul sistemelor de apărare pe zonă 5:1 și 3:2:1, iar în cazul sistemelor de apărare pe zonă 6:0 sau 4:2, în care apar doi AC, unul răspunde de centru și celălalt de pivot.

- ❖ marchează pivotul la supraveghere sau la interceptie în toată zona centrală când nu are mingea și strâns atunci când este în posesia mingii;
- ❖ dacă se aruncă la poartă de la distanță, trebuie să încerce să blocheze aruncarea, chiar dacă în acel moment marchează pivotul;
- ❖ închide pătrunderea oricărui atacant în zona centrală, chiar cu riscul neglijării pivotului;
- ❖ face schimb de oameni în următoarele situații:

- pivotul se deplasează spre extremă în spatele AI, îl predă acestuia și preia centrul;
 - pivotul iese la blocaj împotriva Z, îl predă acestuia și preia centrul;
 - centrul reușește o depășire a Z;
- ❖ face schimb de oameni cu celălalt AC când pivotul se deplasează în cealaltă jumătate de teren, predă pivotul și preia centrul.

Are rolul de a recupera mingiile apărute de portar sau respinse de bară în zona centrală.

Sarcinile zburătorului (Z)

Zburătorul are ca adversar principal centrul advers.

- supraveghează permanent acțiunile centrului, împiedicându-l să organizeze și să coordoneze jocul, iar atunci când acționează direct spre poartă, îl atacă sever oprind pătrunderea sau aruncarea la poartă;
- prin marcaj la supraveghere și la interceptie îngreuiază circulația mingii și a jucătorilor în zona centrală, căutând să acopere câmpul de acțiune al pivotului și să împiedice pasele de angajare ale acestuia;
- atacă interii care au poziție de aruncare în zona centrală, împiedicându-i să arunce sau să angajeze pivoții;
- închide culoarele care apar între AI și AC, atunci când interii sau centrul acționează ofensiv în zona respectivă;

În cazul pătrunderii unui al doilea pivot se retrage să-l acopere sau iese la unul dintre interii, marcându-l om la om.

Portarul – colaborarea cu apărătorii

Rolul și importanța jucătorului specializat pe postul de portar, a fost și este recunoscută dintotdeauna. Obținerea unor rezultate de valoare a fost posibilă numai la acele echipe care au avut în componență portari de excepție, spunându-se că evoluția foarte bună a unui portar, garantează în proporție de 50% victoria, ceea ce pare că practica confirmă.

Trebuie avut în vedere faptul că rolul portarului nu este numai de apărare a porții, el trebuind să colaboreze permanent cu jucătorii atât în faza de apărare cât și în cea de atac, fiind cel care susține moralul echipei prin calmul și siguranța sa.

Conținutul tehnico-tactic

Poziția fundamentală

Această poziție trebuie adoptată deoarece permite portarului executarea în cel mai scurt timp a mișcărilor necesare apărării mingilor aruncate spre poartă favorizând acțiunile în orice direcție cu maximă de eficacitate.

Deplasarea în poartă

Depinde de situația concretă de joc și de unghiul din care atacantul urmează să arunce la poartă. Această deplasare nu trebuie să se realizeze pe linia porții, ci sub forma unui semicerc imaginar paralel cu cel de la 6m între cele două bare ale porții dus până la aproximativ 1 m de linia porții.

Principala modalitate de deplasare în poartă a jucătorului specializat pe postul de portar, o reprezintă deplasarea cu pași adăugați, care poate fi întâlnită în următoarele variante:

- deplasare cu pași adăugați lateral
- deplasare cu pași adăugați înainte
- deplasare cu pași adăugați înapoi
- deplasare cu pași adăugați oblic înainte
- deplasare cu pași adăugați oblic înapoi

Aceste variante de deplasare pot fi combinate între ele, sau cu diferite variante de alergare. În timpul deplasărilor în poartă, portarul trebuie să aibă în permanență un picior în sprijin pe sol și să încerce să evite pe cât posibil săriturile, deoarece în timpul fazei de zbor nu mai poate reveni în poziția inițială fără atingerea solului, ceea ce ar conduce la întârzierea reacției acestuia.

În timpul deplasării pe semicercul imaginar, poziția tălpilor picioarelor depinde de locul din care se găsește atacantul aflat în posesia mingii și care încearcă să arunce la poartă.

Recuperarea rapidă a mingii

În acțiunea de intrare rapidă în posesia mingii de către portar, acesta va fi ajutat în funcție de situația tactică creată, de către jucătorii aflați cel mai aproape de mingile respinse, ricoșate din bară, din plasa laterală sau din spatele porții, de cele mai multe ori, apărătorii centrali și laterali. Atunci când nu este ajutat de coechipieri, portarul trebuie să se deplaseze cât mai repede posibil, alegând forma de deplasare cea mai adecvată, către locul unde se găsește mingea, cu care trebuie în propria suprafață de poartă pentru lansarea contraatacului sau contraatacului susținut.

Pasarea (degajarea) mingii

Pasarea mingii (degajarea) către un coechipier se face pe o pasă zvârlită de deasupra umărului cu elan de pași încrucișați sau pași adăugați, fără săritură, se recomandă ca mingea să fie transmisă totdeauna coechipierului aflat pe cealaltă axă a terenului, pentru a avea un unghi favorabil de aruncare. Transmiterea mingii către un coechipier demarcat se poate face printr-o pasă dreaptă, dată cu intensitate, sau o pasă aruncată cu boltă, în funcție de situația tactică concretă de joc.

După intrarea în posesie a mingii în funcție de modul de acționare al coechipierilor sau adversarilor, portarul are următoarele posibilități :

- transmiterea mingii către vârful de contraatac

- pasarea mingii lateral către coechipier aflat în situație de demarcare laterală pe o traiectorie exterioară și disponibil pentru dezvoltarea fazei de joc.
- Aruncarea mingii în poarta adversă, când portarul advers se găsește la distanță mare față de propria poartă.

Plasamentul

Plasamentul portarului este determinat de unghiul și distanța la care se găsește față de poartă atacantul care aruncă. Pentru apărarea mingilor din unghiuri laterale, portarul se va deplasa lângă bara verticală pe bisectoarea unghiului care-l formează mingea din mâna atacantului cu barele verticale ale porții.

Respingerea mingii

În situația în care portarul nu reușește prinderea mingilor aruncate spre poartă datorită intensității șutului, sau distanței mari față de minge, se recomandă ca acestea să fie respinse cu mâna sau piciorul în afara spațiului porții.

Cele mai des întâlnite modalități de respingere a mingii sunt:

- Respingerea mingilor aruncate lateral – cu două mâini la mingile aruncate de la distanță sau cu forță mică, sau cu o mână atunci când portarul nu mai are timpul necesar să ducă și mâna din plan îndepărtat.
- Respingerea mingilor înalte – cu ambele mâini sau cu o singură mână.
- Respingerea mingilor joase – cu piciorul prin deplasare lateral, sfoară sau plonjon.
- Respingerea mingilor aruncate de pe extreme – cu brațele sau/și picioarele.

Mișcările înșelătoare

Prin aceste mișcări se încearcă fie surprinderea atacanților nehotărâți în alergarea procedului de aruncare sau a locului în care vor să arunce, fie prin plasamentul portarului conducerea atacanților de a arunca în zona în care dorește acesta.

Plonjonul

Acest procedeu etnic specific jucătorului specializat pe postul de portar, foarte spectaculos și cu deosebită eficiență în situația în care portarul se găsește la distanță mare față de minge și nu mai are timpul necesar pentru a se deplasa prin pași adăugați spre locul în care a fost aruncată mingea.

Apărarea aruncărilor de la 7m

În funcție de stilul și calitățile fiecăruia, portarii aleg la aruncările de la 7m, modul de acționare prin care se încearcă să nu primească gol.

Colaborarea cu apărătorii

Datorită vitezei foarte mari cu care se aruncă astăzi la poartă, multe dintre mingile aruncate spre poartă sunt apărute de portari datorită colaborării existente cu coechipierii din apărare.

Oprirea contraatacului

În calitate sa de primul apărător, portarul trebuie să se plaseze în așa fel în afara suprafeței proprii de poartă, încât să poată interveni la o lansare lungă de contraatac a echipei adverse, dincolo de linia de centru. Prin plasamentul său, portarul poate intercepta mingea înainte ca acesta să ajungă la vârful de contraatac, cu prudență fără a faulta atacantul și risca o eliminare.

CURSUL X. METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI CONSOLIDĂRII ELEMENTELOR ȘI PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE JOCULUI ÎN ATAC (1)

Jocului de handbal îi corespund forme generale ale mișcărilor prin care se acționează în manevrarea mingii în raport cu sarcinile jocului și cu regulile lui. Aceste forme sunt cunoscute în general sub denumirea de mijloace de bază ale tehnicii sau de elemente tehnice.

Mijloacele de bază ale tehnicii jocului de handbal sunt următoarele:

-  poziția fundamentală;
-  mișcarea în teren;
-  ținerea mingii;
-  prinderea mingii;
-  aruncarea (pasarea) mingii;
-  conducerea mingii (driblingul);
-  fentele și schimbările de direcție;
-  aruncarea la poartă;
-  tehnica apărătorului;
-  tehnica portarului.

Procedeele tehnice reprezintă concretizarea și adaptarea elementelor de bază ale tehnicii la diferitele situații specifice ale jocului. Ele sunt deci procedeele de execuție a elementelor de bază ale tehnicii. Ele au un caracter concret de execuție, spre deosebire de mijloacele de bază ale tehnicii (elementele tehnice), care au un caracter general, abstract, valabil ca structură generală a mișcării. În situația în care se pronunță, de exemplu, cuvintele „aruncarea la poartă”, se deduce că ele se referă la o anumită acțiune fizică a unui jucător cu scopul înscrierii unui punct. Forma mișcării de aruncare la poartă, deci procedeul tehnic, modul concret în care a fost întreprinsă acțiunea de înscriere a unui punct nu a fost arătată.

În tehnica jocurilor sportive, deci și în tehnica jocului de handbal, procedeele tehnice sunt cunoscute sub două aspecte: simple și complexe.

- procedeele tehnice simple au un caracter invariabil și sunt executate în baza unui stereotip dinamic, în care caz deosebim condiții identice sau foarte asemănătoare de execuție: poziția inițială, execuția propriu-zisă, diferitele mișcări ale corpului și segmentelor lui se efectuează cu ritm, intensitate și amplitudine asemănătoare.

- procedeele tehnice complexe. În general, în procesul de joc, execuția procedeele tehnice își pierde caracterul invariabil, tocmai datorită situațiilor de joc mereu schimbătoare și cu un coeficient suficient de mare de neprevăzut. Aceste situații de joc mereu schimbătoare impun variațiuni de ritm, intensitate și amplitudine în mișcări, poziții inițiale dezechilibrate, întreruperi

ale execuției unui procedeu tehnic și continuarea lui cu altul, înlănțuiri diverse de procedee tehnice.

Mișcarea în teren (complexe de exerciții, exerciții complexe)

În vederea mînuirii mingii cu eficacitate, pentru a iniția și finaliza atacurile spre poarta adversă sau pentru a face față diferitelor probleme legate de jocul de apărare, jucătorii de handbal trebuie să cunoască anumite procedee tehnice specifice deplasării în teren precum și anumite poziții și mișcări caracteristice. Toate aceste procedee tehnice de deplasare, poziții și mișcări caracteristice utilizate de jucătorii de handbal alcătuiesc elementul tehnic de bază cunoscut sub numele de mișcarea în teren.

Mișcarea în teren cuprinde totalitatea pozițiilor și a formelor de deplasare, caracteristice jocului de handbal în vederea mînuirii mingii cu eficacitate; pentru a iniția și finaliza atacurile spre poarta adversă.

Pornirea din poziție fundamentală de atac

Se face în modul următor: jucătorul angajat într-o combinație de joc face o plecare bruscă de lângă apărător caracterizată prin alergare cu pași mici și foarte rapid executați. Prin proiectarea CGG a corpului în direcția dorită sau prin efectuarea unei ușoare sărituri se urmărește scoaterea cât mai rapidă a corpului din poziția statică.

Utilizări:

- ❖ pentru - efectuarea demarcărilor directe;
- ❖ depășirilor;
- ❖ realizarea contraatacului.

Metodica învățării

- ✚ porniri din poziție fundamentală de atac, după sărituri ca mingea, din mers, din joc deglezne, din alergare;
- ✚ porniri din ghemuit, șezând, culcat înainte după efectuarea piruetelor, opriri, întoarceri;
- ✚ porniri bruște pentru a primi mingea sau după pasarea mingii;
- ✚ porniri pe contraatac la semnal vizual sau auditiv

Alergarea.

- *Alergarea tropotită și alergarea accelerată* sunt utilizate pentru a realiza trecerea în cel mai scurt timp la alergarea de viteză cu pas lansat

Caracteristici:

- corpul aplecat înainte;
- picioarele împing în sol înapoia CGG;

- genunchii pendulează înainte și se extind înapoi;
- contactul cu solul se face pe pingea;
- sprijinul posterior este energic;
- trunchiul se menține ușor aplecat înainte;
- spatele și umerii sunt relaxați; -frecvența pașilor este mărită;
- laba piciorului nu se rulează;
- mișcările brațelor scurte și energice.

Greșeli de execuție:

- ✚ exagerarea frecvenței pașilor;
- ✚ împingerea insuficientă în sol;
- ✚ contractarea prea accentuată a musculaturii care ca efect crisparea efectuării mișcărilor

- *Alergarea cu pas lansat sau alergarea de viteză* – apare ca urmarea firească a alergării accelerate

Caracteristici:

- ❖ se realizează atunci când lungimea pașilor este optimă, iar poziția trunchiului este normală;
- ❖ trecerea de la alergarea accelerată la alergarea lansată se face lin și economic;
- ❖ este o alergare cu pas întins și relaxat;
- ❖ piciorul ia contact cu solul pe pingea (laba piciorului rulează elastic de la călcâi spre vârf);
- ❖ corpul este aplecat înainte;
- ❖ lungimea și frecvența pașilor este relativ constantă;
- ❖ respirația trebuie să fie amplă, cutia toracică nu se blochează.

- *Alergarea obișnuită* – ca modalitate generală de deplasare a jucătorului în teren este alcătuită din pași de alergare care se repetă succesiv.

Descriere

La un pas de alergare distingem două perioade:

- una de sprijin care permite faza de amortizare, momentul verticalei și faza de impulsie. În aceste trei faze corpul trece dinapoi spre înainte având ca punct de sprijin laba piciorului care rulează dinspre călcâi spre vârf;
- alta de pendulare care cuprinde faza pasului posterior, momentul încrucișării și faza pasului anterior.

- *Alergarea cu spatele*

Utilizată mai mult în jocul de apărare sub denumirea de repliere, alergarea cu spatele se regăsește și în conținutul tehnic al atacului. După o încercare nereușită de pătrundere spre poartă sau spre semicercul de 6 m jucătorul se retrage pe postul ocupat în cadrul dispozitivului de atac.

Caracteristici:

- ❖ greutatea corpului este lăsată puțin înapoia poligonului de sprijin;
- ❖ picioarele se mișcă în sens invers alergării înainte;
- ❖ piciorul de sprijin se întinde brusc, corpul este împins înapoi;
- ❖ împingerea pe verticală în înainte (luând direcția deplasării) se face pe vârful picioarelor;
- ❖ brațele se mișcă normal pe lângă corp ajutând alergarea și menținând echilibrul acestuia
- *Alergarea cu pași încrucișați* – se execută mai ales de către extreme în tentativa lor de a-și orienta cât mai bine corpul în direcția zonei în care va ajunge mingea. Ea se transformă repede în alergare obișnuită.

Metodica învățării procedeelor de alergare

- școala alergării – mers cu pas întins; cu rularea tălpii pe sol; mers pe vârfuri sau pe călcâie; mers cu alternarea lungimii pașilor; mers cu pas fanat; mers ghemuit; mers cu pași încrucișați;
- joc de glezne cu rotarea și arcuirea brațelor; cu ridicarea amplă a unui genunchi la piept;
- alergare cu pas săltat;
- alergare printre jaloane sau printre obstacole;
- alergare cu accelerare, cu creșterea sau cu reducerea numărului de pași pe anumite porțiuni de teren;
- alergare cu handicap, cu atingerea celui din față;
- combinarea diferitelor forme de mers și alergare.
- porniri bruște pentru a primi mingea sau după pasarea mingii;
- porniri pe contraatac la semnal vizual sau auditiv.
- școala alergării – mers cu pas întins; cu rularea tălpii pe sol; mers pe vârfuri sau pe călcâie; mers cu alternarea lungimii pașilor; mers cu pas fanat; mers ghemuit; mers cu pași încrucișați;
- joc de glezne cu rotarea și arcuirea brațelor; cu ridicarea amplă a unui genunchi la piept;-alergare printre jaloane sau printre obstacole;

- 🚦 alergare cu accelerare, cu creșterea sau cu reducerea numărului de pași pe anumite porțiuni de teren;
- 🚦 alergare cu handicap, cu atingerea celui din față;
- 🚦 combinarea diferitelor forme de mers și alergare

Frânări și opriri

Frânarea alergării are ca scop reducerea vitezei atinse la un moment dat.

Caracteristici:

- trunchiul execută o ușoară extensie;
- articulațiile picioarelor, genunchilor și coxo-femorale se blochează și cedează treptat la contactul piciorului cu solul;
- utilizată în situații de contraatac, când vârful de atac nu poate intra în posesia mingii.

Oprirea din alergare se poate face într-un timp sau în doi timpi.

Caracteristici:

- ✓ înclinarea bruscă a corpului înapoi, executându-se o ușoară săritură;
- ✓ aterizarea se efectuează cu CGG și trunchiul ușor înapoia tălpilor, pentru a rula inerția cinetică;
- ✓ articulațiile gleznelor, genunchilor și coxo-femorale sunt flexate pentru a amortiza șocul produs de aterizare-sprîjinirea puternică (bătaie) pe piciorul cu care se execută pașirea înainte, realizându-se frânarea;
- ✓ bătaia puternică pe piciorul de sprijin împinge corpul în sus și spre înapoi;- șocul produs de oprirea bruscă aduce trunchiul înainte.

Opririle se mai pot realiza și prin pași oblic înainte (stînga-dreapta) ducând la schimbarea de direcție.

Greșeli de execuție

- picioarele nu se avîntă înaintea CGG
- greutatea corpului nu se repartizează uniform pe suprafața de sprijin;
- capul este prea mult împins înainte (nu realizează mișcarea de flexie) ceea ce duce la dezechilibrări sau căderi înainte.

Schimbările de direcție

Scop: demarcarea atacantului de marcajul strîns al apărătorului sau pentru a intra la timp într-o acțiune colectivă.

Clasificare

1. schimbare de direcție cu pas oblic – lateral;
2. schimbare de direcție prin pas încrucișat;

3.schimbare de direcție prin piruetă;

4.schimbare de direcție cu frânare pe două picioare Schimbarea de direcție cu pas oblic – lateral (schimbare simplă de direcție)

Descriere

Jucătorul aflat în deplasare – pășește cu piciorului corespunzător direcției spre care se va face schimbarea, oblic lateral și înainte. Pentru schimbarea de direcție spre stânga jucătorul face cu piciorul stâng un pas lateral-oblic, înainte preluând greutatea corpului; piciorul drept se poziționează pe noua direcție. Printr-o împingere puternică a piciorului stâng și o mișcare de avântare a trunchiului, jucătorul pornește cu piciorul drept pe noua direcție.

Schimbarea de direcție prin piruetă

Descriere

Jucătorul aflat în deplasare va efectua următoarele acțiuni:

-  piciorul stâng (sau drept) se va duce oblic înainte spre dreapta (stânga);
-  greutatea corpului va trece pe piciorul corespunzător concomitent cu întoarcerea spatelui către adversar;
-  celălalt picior se va așeza înapoi și în sens invers deplasării inițiale;
-  piciorul din față împinge energic pornind prin piruetă înapoi, schimbând direcția deplasării.

Metodica învățării

- ✓ mers și alergare cu pas schimbat, încrucișat;
- ✓ mers șerpuit printre jaloane;-sărituri pe unul și pe două picioare;
- ✓ fandări înainte-înapoi și lateral;
- ✓ alergare cu piruete;
- ✓ efectuarea schimbărilor de direcție în prezența adversarului.

Sucesiunea învățării tipurilor de schimbări de direcție se va face în ordinea complexității mecanismului de bază. Se va învăța mai întâi schimbarea de direcție cu frânare pe două picioare (pentru că este cea mai accesibilă), apoi cea prin pas oblic – lateral, urmată de schimbarea prin piruetă, de cea prin pas încrucișat și de schimbările duble de direcție.

Greșeli de execuție

- gleznele și genunchii prea rigizi;
- centrul de greutate nu este coborât suficient;
- trunchiul nu se înclină oblic – înainte spre interiorul schimbării de direcție pentru acontracara forțele contrare (centrifugă și inerția).

Săriturile

Sunt efectuate de către atacant în vederea prinderii mingilor înalte; pentru depășirea apărătorilor în momentul aruncărilor la poartă sau pentru a câștiga teren în aruncările din unghiuri mici față de poartă. Se efectuează de pe loc sau din deplasare, pe unul sau pe ambele picioare.

Descriere

- ❖ genunchii îndoiți, efectuându-se o ușoară ghemuire;
- ❖ brațele ușor înapoi pe lângă corp, pentru a ajuta la execuția elanului necesar desprinderii;
- ❖ corpul se avântă în sus prin întinderea bruscă a picioarelor și împingerea energetică avârfurilor pe sol, iar brațele se pendulează brusc dinapoi spre înainte – sus contribuind la înălțarea și la echilibrarea lui.

Metodica învățării

Execuția săriturilor este strâns legate de celelalte procedee (de deplasarea în teren, pasă, aruncările la poartă). Totuși ele pot face obiectul educării forței de desprindere la nivelul membrelor inferioare în lecțiile de pregătire fizică.

Mișcarea în teren realizată de jucător - în atac - pe post

- deplasări înainte – înapoi;
- deplasări cu pași adăugați stânga-dreapta;
- porniri bruște cu pătrunderi în breșa apărării și retrageri;
- deplasări în zona de teren, opriri, porniri, schimbări de direcție;
- ușoare sărituri de pe loc sau din deplasare specifice postului.

Opririle.

Opririle din alergare se fac într-un timp și în doi timpi. Problema care se pune în jocul de handbal este aceea de a avea posibilitatea tehnică de a anula inerția în cel mai scurt timp. Lucrul acesta este valabil și pentru înaintași și pentru apărători. Oprirea se face printr-o înclinare bruscă a corpului înapoi, apoi prin sprijinirea puternică în sol a piciorului cu care pășim înainte, prin bătaia acestuia pe sol.

Schimbările de direcție

Acestea sunt făcute cu scopul de a scăpa din marcajul strâns al adversarului sau pentru a permite înaintașului intrarea la timp într-o acțiune colectivă de atac. Ele se pot executa în felul următor:

- Schimbarea de direcție cu pas oblic lateral. Aceasta schimbare simplă de direcție, în realitate nu este decât o oprire prin punerea unui picior frână oblic înainte lateral, prin oprirea din direcția inițială de deplasare și plecarea în direcția opusă.

- Schimbarea de direcție prin pași oblici sau schimbarea dublă de direcție. Se execută oprirea pe un picior deplasat oblic și înainte, trecându-se greutatea corpului pe acesta. Se ridică celălalt picior de pe sol și se schițează cu el un pas oblic în direcția cealaltă în așa fel, încât să rezulte pentru adversar cu el un pas oblic în direcția cealaltă în așa fel, încât să rezulte pentru adversar iluzia unei plecări în direcția aceea.
- Schimbarea de direcție prin pași încrucișați se poate executa și în alergare în cea mai mare viteză. Găsindu-se în alergare, jucătorul trece un picior peste celălalt, schimbând în acest fel direcția.

Pentru îmbunătățirea execuției diferitelor procedee ale mișcării în teren, ca și pentru mărirea eficacității execuțiilor diferitelor procedee tehnice executate cu mingea, este necesar să se asigure o corespunzătoare dezvoltare a forței și supleței. Aceste două calități permit jucătorului să obțină rezultate din ce în ce mai bune, chiar în executarea în joc a celor mai grele mișcări, fie că sunt sau nu legate de mânăuirea mingii.

Obișnuirea cu mingea (jocuri dinamice specifice handbalului)

În general, prin jocuri dinamice se înțeleg acele exerciții fizice care au un caracter stimulat, urmăresc unul sau mai multe obiective operaționale și au reguli de desfășurare proprii.

Jocurile dinamice specifice jocului de handbal sunt folosite în învățământul primar, gimnazial, liceal, pentru:

- ✚ învățarea și exersarea componentelor tehnice, acțiunilor tactice, structurilor de joc ale handbalului, necesare jocului școală care va urma;
- ✚ dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice ale elevilor.

În cadrul jocurilor dinamice, învățarea și exersarea elementelor, structurilor, acțiunilor jocului de handbal se face în cadrul execuțiilor cu caracter de întrecere individuală sau pe echipe, cu scop recreativ – distractiv, având în vedere dorința elevilor de a se juca, de a se întrece individual sau în cadrul unei echipe. Prin folosirea lor, instruirea în tainele jocului de handbal este mai plăcută, mai atractivă.

Astfel, jocurile dinamice aferente jocului de handbal vor fi concepute și organizate în forme variate și multiple, subordonate acțiunilor de joc care urmează să fie învățate – repetate.

Exemplu:

- a) jocuri dinamice pentru prinderea, ținerea și pasarea mingii;
- b) jocuri dinamice pentru dribling, pasă, aruncare la poartă;

c) jocuri dinamice pentru aruncări la poartă, din alergare sau cu structuri de pași, sau din săritură;

d) jocuri dinamice pentru deplasarea în teren cu și fără minge;

e) jocuri dinamice pentru jocul în apărare.

În ceea ce privește jocurile dinamice destinate dezvoltării aptitudinilor psiho-motrice generale și mai ales specifice jocului de handbal, se pot sistematiza astfel:

a) Jocuri dinamice pentru alergări specifice handbalului

Exemple:

- Cursa pe numere;
- Leapșa;
- Leapșa pe perechi;
- Crabii și creveții;
- Năvodul;
- Cursa de 1 minut (30 sec., 40 sec.);
- De-a prinselea cu ajutor;
- Al treilea fuge;
- Culesul și semănatul cartofilor;
- Ocupă mingea.

b) Jocuri dinamice pentru sărituri specifice handbalului

Exemple:

- Cursa vrăbiuțelor;
- Lupta cocoșilor într-un picior;
- Lupta cocoșilor în ghemuit;
- Coarda săltăreață;
- De-a vulpea șchioapă;
- Leapșa pe încălecate;
- Cursa într-un picior;
- Cercul zburător;
- Broșcuța săltăreață.

c) Jocuri dinamice pentru prinderea și pasarea mingii – aruncări specifice handbalului

Exemple:

- Lupta cu mingile;
- Cursa celor două mingi;
- Mingea fuge;

- Străpunge cercul;
- Mingea prin tunel;
- Rațele și vânătorii;
- Cel mai puternic câștigă (cu mingea medicinală);
- Cine execută mai multe pase (perechi) în 20, 30, 40 sec., etc.;
- Cine ține mingea mai mult;
- Ferește capul.

În general, scopul jocurilor dinamice este de învățare, repetare a structurilor jocului, a componentelor tehnice fundamentale pregătind „jocul școală” care va urma.

Jocurile dinamice specifice jocului de handbal se folosesc în lecțiile de antrenament cu echipele reprezentative ale școlii, ale claselor, în oricare parte a lecțiilor, fiind subordonate obiectivelor operaționale ale acestora.

Jocurile dinamice, atractive prin ineditul lor, prin caracterul spectaculos, prin starea de emulație pe care o conferă, asigură o eficiență crescută atât în privința creșterii densității lecției, cât și în privința rezultatelor. *Jocurile dinamice reprezintă un exercițiu complex cu efecte cumulative asupra organismului, impunând manifestări motrice complexe, efectul lor fiind condiționat de scopul urmărit în lecție de către profesor.*

Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice

Prin intermediul ștafetelor am urmărit consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice învățate anterior în condiții variate de execuție și efort, desfășurate sub formă de întrecere. În conținutul acestora am inclus maximum două deprinderi însușite, iar alergarea a fost inclusă întotdeauna. Un efect crescut au avut deprinderile:

- alergarea
- săritura liberă
- aruncare-prindere
- transportul de greutate
- echilibrul
- escaladarea.

Deprinderile de echilibru, târare, escaladare au fost plasate la începutul ștafetei fiind executate numai la ducere, urmate obligatoriu de alergare. Presupunând întrecerea, am alcătuit din efectivul de copii un număr de echipe făcând o repartizare numerică echilibrată, în principal pe criteriul potențialului motric. Deoarece într-o echipă am avut 5-6 copii, în cadrul ștafetelor am realizat o densitate corespunzătoare.

„Constructorii”

Studentii sunt împărțiți în două echipe egale așezate în formație de șir. În dreptul fiecărei echipe se așează o cutie cu cuburi, în față se trasează marcajul pentru mersul în echilibru și o linie care reprezintă locul unde ei construiesc. Primii studenții din fiecare echipă iau câte două cuburi, merg în echilibru cu mâinile întinse lateral până la locul marcat, lasă cuburile acolo, se întorc în alergare, ating pe următorii și-și ocupă locurile. Studenții au obligația să așeze cuburile în așa fel încât să construiască un zid. Sunt declarați buni constructori componenții echipei care au terminat primii și cel mai corect construirea zidului.

„Ștafeta cu obstacole”

Studentii au fost împărțiți în două echipe egale, așezate în formație de șir înapoia unei linii de plecare. Înaintea echipelor pe traseu, se pun în 3 locuri câte două coșulețe din material plastic pe care se sprijină câte un baston de gimnastică.

Distanța dintre obstacole este de 2m. La comandă, primii din fiecare echipă pornesc în alergare și sar peste obstacole. La întoarcere aleargă spre următorii coechipieri pe care îi ating pe umăr. Câștigă echipa care termină prima și parcurge corect traseul (fără să doboare bastonul).

„Cursa iepurelui”

Studentii sunt împărțiți în echipe egale ca număr, așezate în șiruri înapoia liniei de plecare. La 6-8m de aceasta se trasează linia de sosire. Primii studenții din fiecare echipă așteaptă semnalul de plecare în poziția ghemuit. La semnal, ei pornesc cu săritura iepurelui până la linia de sosire, înconjoară în alergare un jalon care marchează locul întoarcerii și revin în alergare la echipele lor, după ce au atins cu mâna pe umăr următorul coleg. Câștigă echipa care a terminat prima cursa.

„Toți la steguleț”

Studentii sunt împărțiți în două echipe egale, așezate în șiruri înapoia liniei de plecare. În fața echipelor se află o linie de plecare, iar la 5-6m o saltea. La semnal, primii pornesc, aleargă, se rostogolesc pe saltea, iau în mână un steguleț din suport îl flutură, îl pun la loc, aleargă spre echipa lor, îi ating pe umeri pe următorii și se așează la coada șirurilor. La sfârșit iese învingătoare echipa care a terminat prima și a executat mai corect mișcările.

„Atinge clopoțelul”

Studentii sunt împărțiți în două echipe așezate înapoia liniei de plecare. Înaintea fiecărei echipe, la distanță de 2m se află două buturugi (bancuțe) perpendicular pe direcția de deplasare. La comandă, primii din echipe aleargă până la buturugă, pe care o escaladează, sar de pe ea și aleargă până la clopoțelul suspendat, îl ating, se întorc în alergare, îi ating pe umăr pe următorii și se așează la coada șirurilor.

„Cel mai bun țintaș”

Studentii sunt împărțiți în două echipe așezate pe șiruri înapoia liniei de ochire. În dreptul fiecărei linii se află o galetușe cu mingi mici. La comandă, studenții din fiecare echipă iau câte o minge și o aruncă în coșul așezat la o distanță de 2-3m. După ce au aruncat, aleargă până la coș, îl ocolesc și se întorc atingându-l pe primul coleg din echipă. După aceea se așează la capătul șirului. Câștigă echipa care are mai multe mingi în coș.

„Cursa șerpilor”

Studentii sunt împărțiți în grupe egale ca număr. Echipele sunt așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare. La câțiva metri de aceasta se trasează linia de sosire. La comandă, primii studenții se culcă în sprijin pe abdomen și încep să se târască (ajutându-se de abdomen) până la linia de sosire. Se ridică și se întorc alergând până la următorii care așteaptă în poziția culcat, îi ating pe umăr și apoi trec la coada șirurilor.

1. Mingea călătoare (acomodarea cu mingea)

Colectivul este dispus pe două rânduri față în față cu interval de un braț între jucători. (figura nr. 35). Distanța dintre cele două rânduri va fi de 3 m. La semnal, primul jucător va preda mingea jucătorului din dreapta sa. Mingea va fi transmisă în continuare spre dreapta din om în om până când ajunge la ultimul jucător. Jocul se poate opri aici și câștigă echipa care termină prima de transmis mingea, sau poate continua, ultimul jucător după ce a primit mingea aleargă prin spatele formației și se așează în poziția de primul jucător din stânga. În acest caz jocul continuă până când un jucător greșește (scapă mingea) sau o echipă are avans de un tur față de ceilalți.

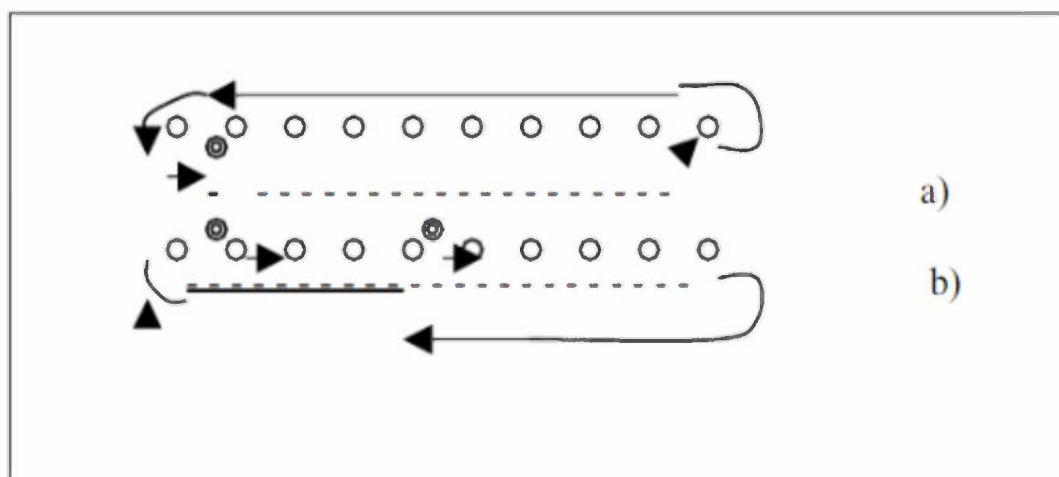


Figura nr. 35

- ❖ Jocul se mai poate desfășura folosind 2 – 3 mingi, jocul continuând până când un jucător nu mai poate prelua mingea din cauză că încă nu a reușit să transmită mingea care o avea deja în mână (o minge o ajunge pe cealaltă). Jucătorul respectiv este penalizat cu un punct. Câștigă jucătorii care au cele mai puține penalizări.

❖ Înainte de a da mingea jucătorul trebuie să facă un dribling pe loc.

1. Mingea prin tunel. (acomodarea cu mingea)

Colectivul este organizat pe două șiruri, cu interval de 3 m între ele, iar jucătorii la 1 m distanță față de celălalt, stând cu picioarele depărtate. La semnal, primul jucător transmite mingea printre picioare la jucătorul din spatele lui, care o transmite în continuare până când mingea ajunge la ultimul jucător. Acesta aleargă în poziția de primul jucător și continuă jocul până când redevine ultimul. Echipa care termină prima câștigă jocul.

3. Ștafete cu mingea rostogolită (acomodare cu mingea)

Se împarte colectivul în 2-3-4 echipe dispuse în coloană câte unul la linia de start. (figura nr. 36). La semnal primul jucător conduce mingea cu mâna dreaptă prin rostogolire de la jalonul 1 la jalonul 2, pe care-l ocolește și conduce mingea înapoi cu mâna stângă. La jalonul 1 ia mingea în mână și o plasează următorului jucător care continuă jocul. Câștigă echipa care termină prima.

➤ Aceeași ștafetă, dar rostogolirea mingii se face printre jaloane

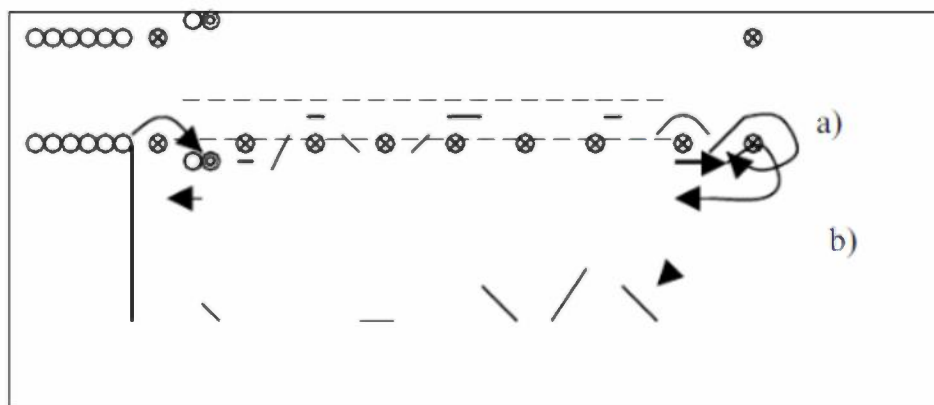


Figura nr. 36

4. Mingea peste cap (acomodarea cu mingea)

Se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Mingea se transmite la jucătorul din spate pe deasupra capului, prin oferire și primire cu ținerea mingii prin apucat. Jucătorii nu au voie să privească înapoi în timpul transmiterii mingii. Câștigă șirul care a efectuat mai repede transmiterea mingii folosind toți jucătorii.

Același lucru se poate face transmițând mingea pe lângă șold. Se poate folosi una sau mai multe mingi.

5. Mingea la căpitan (prinderea și pasarea mingii).

Fiecare echipă își alege un căpitan. (figura nr. 37). Restul echipei se va plasa în fața căpitanului la o distanță de 3 - 4 m, în linie cu o distanță de 1 m între ei. Căpitanul va pasa și va reprimi mingea de la fiecare pe rând. Echipa care termină prima toate pasele câștigă.



Figura nr. 37. Mingea la căpitan

6. Scapă de minge (prinderea și pasarea mingii)

Colectivul formează un cerc cu distanța de 3 – 4 m distanță între elevi. (figura nr. 38). La semnal elevii încep să paseze mingile (2 – 3 mingi) la colegii din partea stângă. Elevul la care o minge o ajunge pe cealaltă primește o pedeapsă simbolică sau iese din joc.

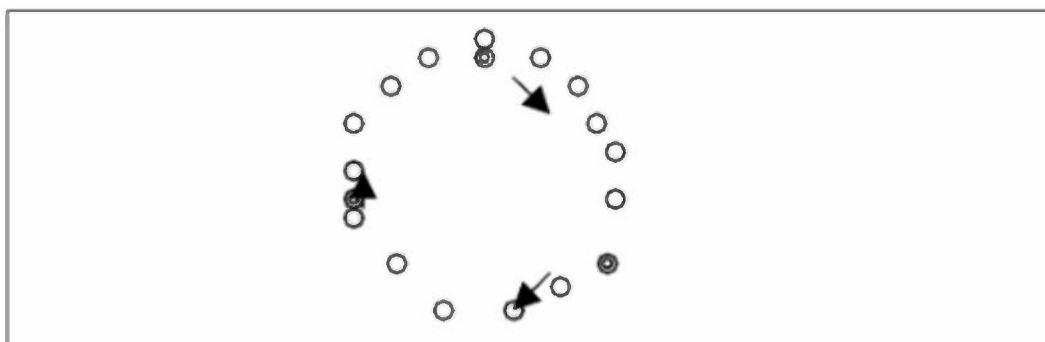


Figura nr. 38. Scapă de minge

7. Mingea în „zig zag” (prinderea și pasarea mingii)

Se împarte colectivul în două grupe așezate în linie față în față, la 3 -4 m distanță una de alta și 1 – 1,5 m între elevi. (figura nr. 39). Pasele încep de la stânga spre dreapta de la o grupă la alta, mingea trebuind să treacă pe la fiecare jucător în ordinea așezării. Cine scapă mingea sau dă pasă greșită are 1 punct penalizare. Câștigă jucătorii cu cele mai puține puncte penalizare.

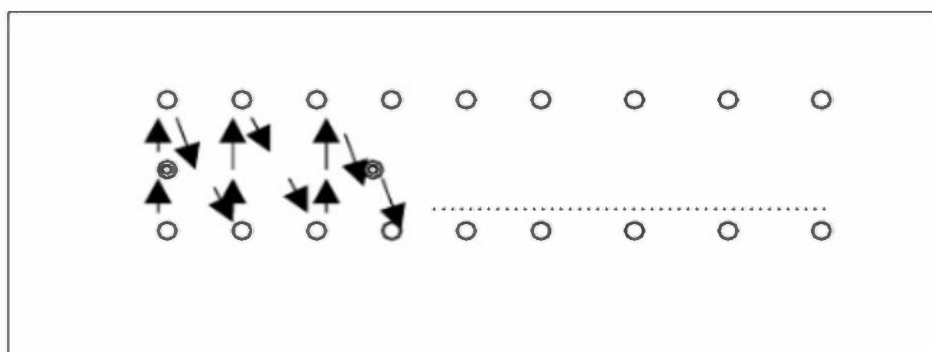
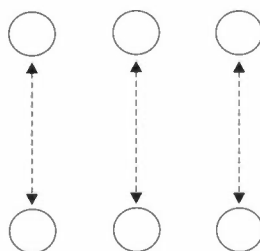


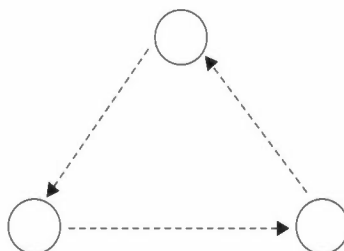
Figura nr. 39. Mingea în zig zag

Exerciții de pasare a mingii de pe loc

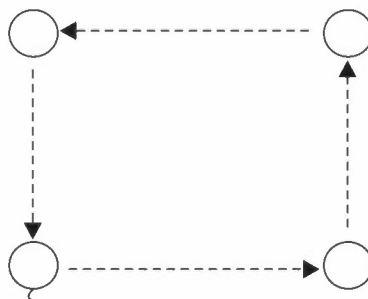
Jucătorii plasați pe două șiruri, față în față, distanța 3-4 m, pase cu două mâini de deasupra capului, pase cu două mâini din dreptul pieptului, pase lansate din dreptul șoldului.



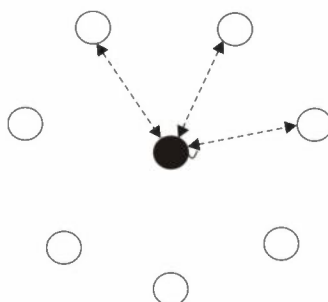
 *pase în triunghi*



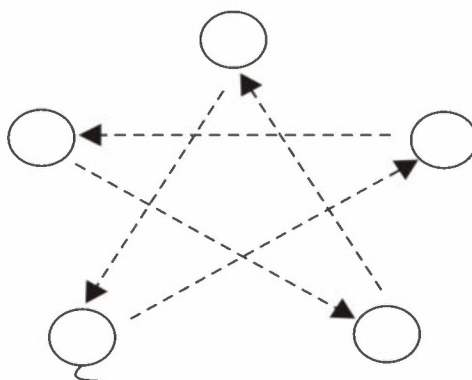
 *Pase în pătrat*



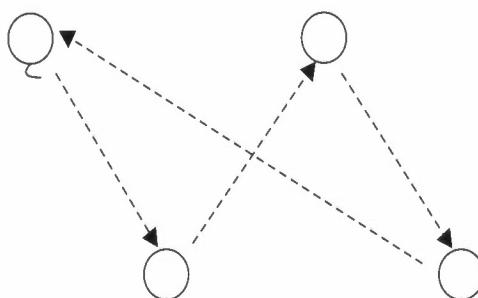
 *Pase în cerc*



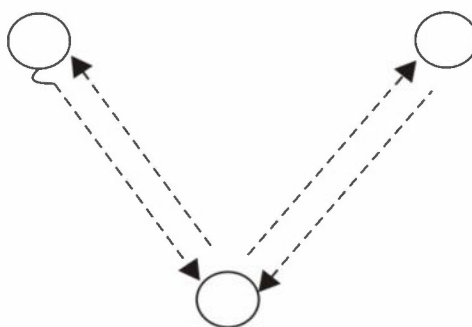
 *Pase în stea*



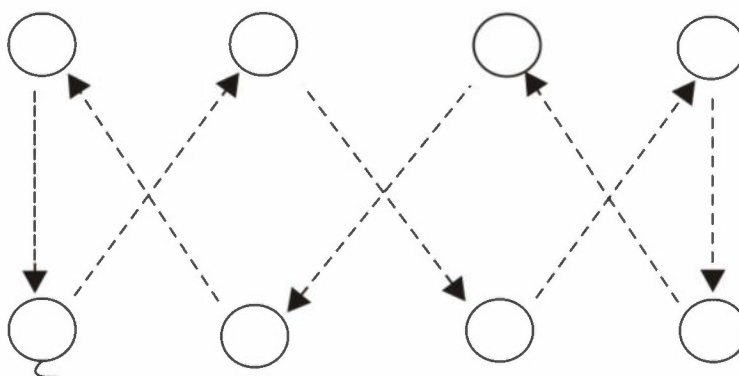
 **Pase în romb**



 **Pase cu două mingi**



 **Pase în zig - zag**



Prinderea și pasarea mingii din deplasare

Ca element de baza al jocului de handbal, prinderea mingii cuprinde mai multe procedee prin care un jucător intră în posesia ei, transmisă de un coechipier. Viteză și precizia acțiunilor de joc din handbalul actual, nu mai permit apariția unor greșeli în prinderea mingii.

La prinderea mingii, apar anumiți factori care ușurează sau îngreunează prinderea. Aceștia sunt: viteză de zbor și traiectoria mingii, poziția celui care prinde, față de cel care pasează, viteză de deplasare și poziția jucătorului în momentul prinderii mingii și poziția adversarului față de cel care urmează să primească mingea. Ținând seama de factorii de mai sus, apar mai multe procedee tehnice de prindere a mingii, printre care cele mai importante sunt:

- Prinderea mingii cu două mâini în dreptul pieptului:

- în așteptarea mingii, jucătorul aflat în poziție fundamentală de atac, trebuie să fie relaxat, iar pe măsură apropierea mingii, va întinde brațele în întâmpinarea ei, cu palmele orientate în jos-înainte și degetele răsfirate. Având degetele mari apropiate, palmele formează o cupă, care amortizează șocul contactului cu mingea, prin îndoirea progresivă a articulațiilor pumnului și coatelor;

- Prinderea mingilor joase:

- se execută cu schimbarea poziției palmelor, acestea fiind orientate în jos, cu degetele mici apropiate și cele mari depărtate;

- Prinderea mingilor înalte:

- se efectuează la pasele înalte, executate cu boltă peste apărători, când înălțimea mingii depășește înălțimea capului primitorului. Ea se poate prinde de pe loc, din alergare și din săritură. În mod firesc, brațele ridicate deasupra capului, vor avea palmele cu degetele mari apropiate și celelalte desfăcute, iar amortizarea primirii mingii se va face printr-o ușoară îndoire a brațelor din coate, spre înapoi;

- Prinderea mingilor rostogolite pe sol:

- la aceste mingi, jucătorul va efectua, la momentul oportun, o ghemuire bruscă și va culege mingea în funcție de direcția ei de rostogolire, așezând o mână orientată cu degetele în jos și palmă înainte, pentru cuprinderea mingii, iar cealaltă palmă așezată în aceeași poziție, dar opusă primei;

- Prinderea mingii cu o mână - acest procedeu apare în două situații extrem de opuse:

- atunci când jucătorii începători, din exces de zel și dorința de epatare, încearcă prinderea cu o mână, deși situația de joc nu este favorabilă și eșecul continuării fazei este iminent;

Greșeli generale de prindere (începători)

- insuficienta flexie a brațelor duce la o amortizare defectuoasă a mingii;
- palmele și degetele sunt orientate față în față și fac posibilă “trecerea” mingii printre ele;
- contactul mingii efectuat cu palmele, articulațiile pumnului sau degetele rigide vor da posibilitate mingii “să sară ca din zid”;

- lipsa legăturii dintre prindere și amortizare are influență negativă asupra pregătirii acțiunii următoare, “creând timpi morți” în joc.

Metodica învățării

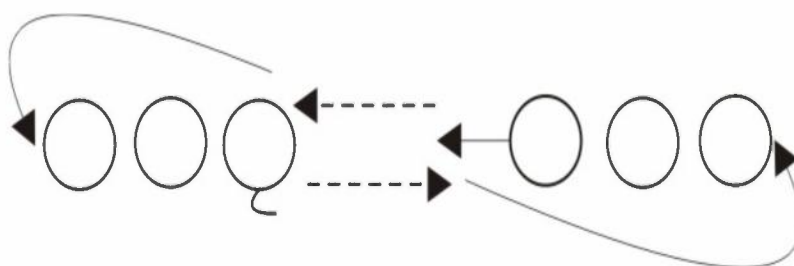
- ❖ aruncarea mingii în sus, deasupra capului, la 3-4 m, după care se prinde fără să cadă pe sol;
- ❖ același exercițiu, în timpul cât mingea este în aer, se vor efectua bătăi din palme, după care se prinde;
- ❖ același exercițiu, cu una sau mai multe ghemuiri până la reprimerea mingii;
- ❖ mingea aruncată în sus este lăsată să cadă pe sol și abia după aceea este prinde;
- ❖ prinderea mingii cu două mâini în dreptul pieptului și pasă cu două mâini de la piept unui partener;-prinderea mingilor ricoșate din perete;
- ❖ aruncarea mingii cu o mână de jos în sus și prinderea ei la diferite înălțimi;
- ❖ ștafete și jocuri dinamice (mingea călătoare, mingea prin tunel, mingea rostogolită în suveică simplă).

Perfecționarea prinderii mingii se va face în raport direct cu procedeele tehnice de pasare, de prezență și agresivitatea adversarului.

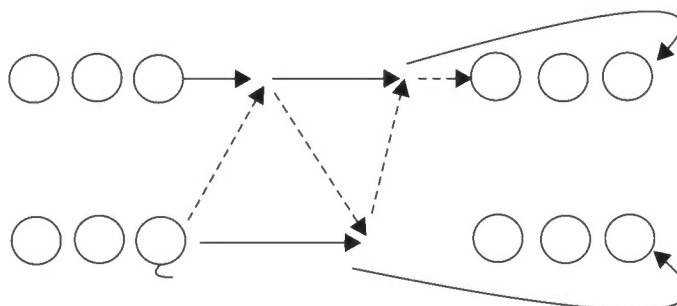
Pasarea mingii

Pasarea mingii este elementul principal de legătură între jucători, în cadrul unui joc colectiv. O pasă se compune dintr-o aruncare și o prindere. Modul în care se realizează aceste două elemente, impune exigențe mărite în ceea ce privește: precizia, siguranță, lungimea și viteza pasei. O pasă reușită, asigură premisele depășirii jucătorilor adversi aflați în apărare.

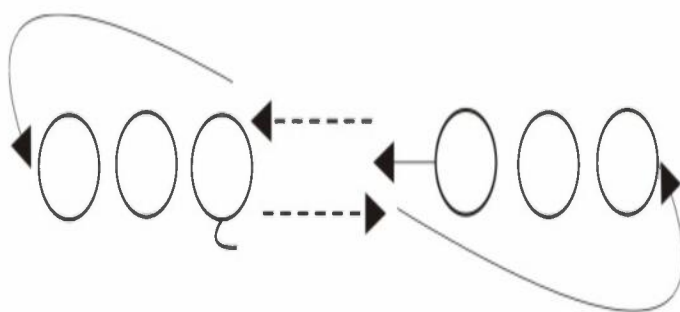
🌈 Suveică simplă



🌈 Suveică dublă



🌈 Pase în pătrundere cu retragere la urma șirului propriu



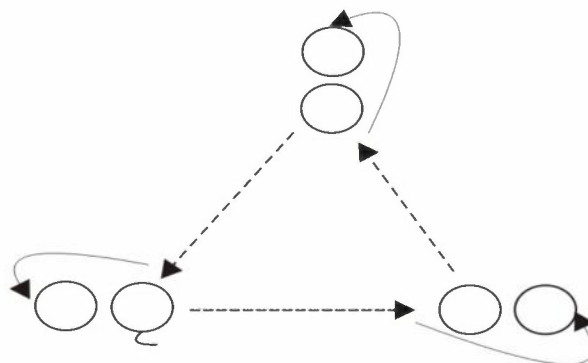
✚ **Pase în triunghi cu două mingi**

Trei jucători stau în colțurile unui triunghi echilateral. Doi dintre jucători, îl obligă pe cel de-al treilea la prindere – pasare alternativă, în condiții de coordonare.

Traseul mingii: A-B-A, C-B-C, A-B-A, C-B-C

Continuarea exercițiului :

- se va schimba brațul de aruncare,
- B – după fiecare prindere, va executa o rotație completă,
- B – după fiecare aruncare, execută o rotație completă.

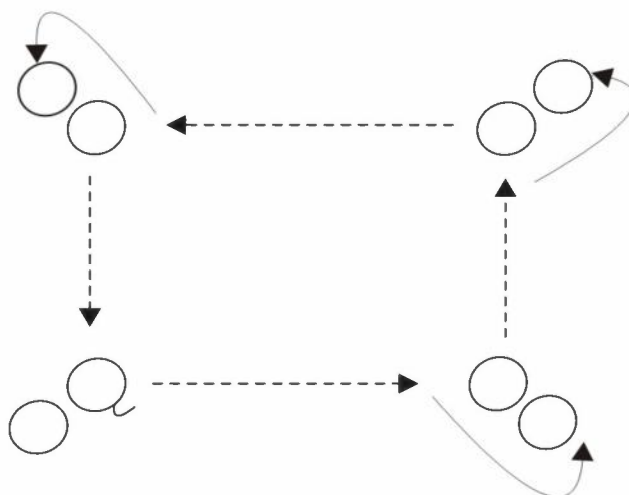


✚ **Pase în pătrat cu schimburi de locuri**

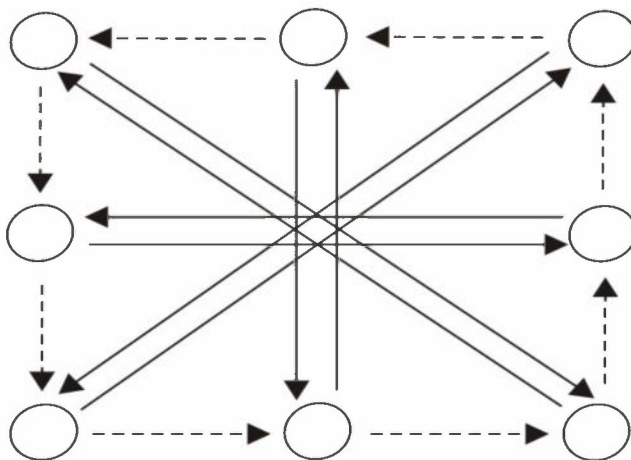
- în colțurile unui pătrat se află situați pe una din diagonale câte 2 jucători cu o minge, iar pe cealaltă câte un jucător.

Traseul mingii:

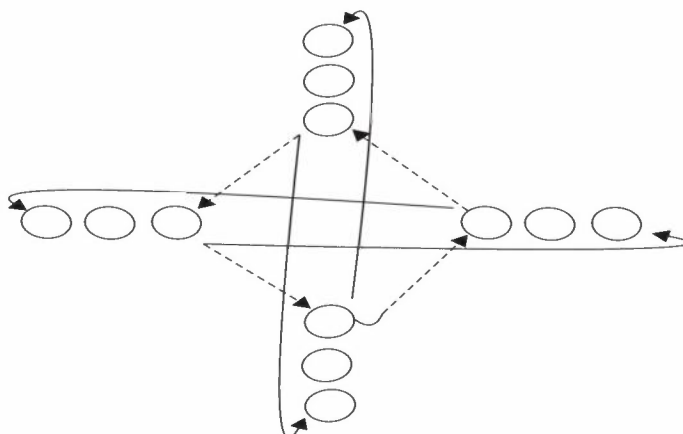
- mingea se pasează pe laturile AB și CD ale pătratului, iar deplasarea se execută pe laturile AD și BC.



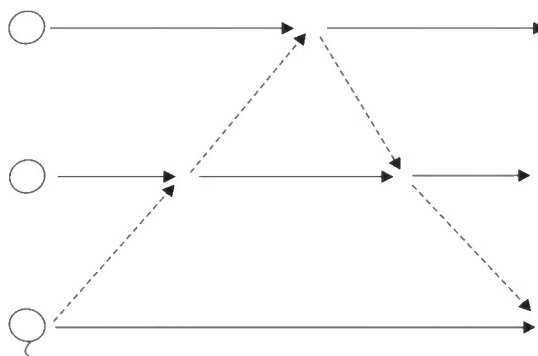
✚ **Pătratul mișcător:** cu una sau două mingi pasate în același sens, de la jucător la jucător. După pasare jucătorii schimbă locurile cu cei din fața lor:



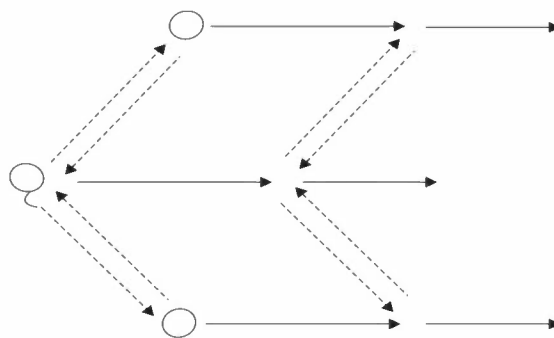
✚ **Pasarea mingii din alergare în suveică în cruce.** Mingea se poate pasa spre dreapta, apoi spre stânga;



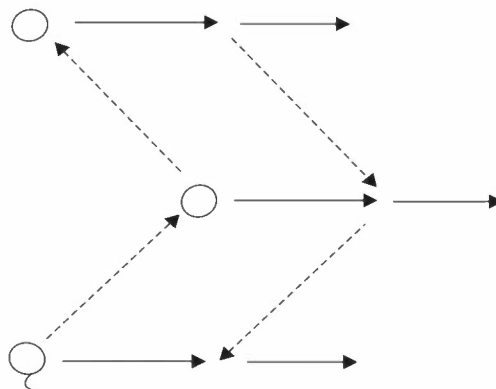
✚ **Pase în trei în același plan;**



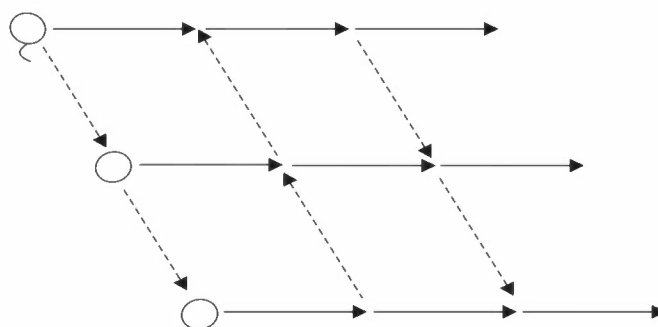
✚ **Pase în formație de cocor cu vârful retras;**



Pase în formație de cocor cu vârful avansat



Pase în formație de scară



Din momentul intrării în posesia mingii și până la încheierea atacului, jucătorii unei echipe apelează la o gama diversificată de procedee de pasare. Succesiunea fazelor de atac conduce spre o prima formă de clasificare a paselor:

- pasele generale, folosite uzual pentru construirea atacului, în scopul apropierii cât mai favorabile de poartă adversă;
- pasele speciale, folosite de cele mai multe ori în fazele de finalizare, cu scopul de a pune în posesia mingii, un coechipier aflat în poziție favorabilă de aruncare la poartă (pivotal demarcat pe semicerc, extremă, sau un alt atacant care pătrunde hotărât printre apărătorii adversi).

Exemplificăm în continuare procedee de pasare a mingii:

- din alergare continuă (de pe piciorul brațului de aruncare);

- împinsă (se elimină faza de tracțiune a brațului);
- cu pământul – ricoșeu din sol;
- cu folosirea ambelor brațe;
- cu prinderea și pasarea din săritură (aeriană);
- voleibolată cu una – două mâini.

Driblingul – conducerea mingii

Driblingul este un element tehnic care a apărut în jocul de handbal odată cu introducerea regulii celor trei pași și a celor trei secunde.

Folosirea exagerată a driblingului în joc frânează construirea fazelor de atac și dăposibilitatea apărării adverse să se organizeze.

Driblingul simplu

Acest procedeu tehnic se execută, în limitele permise de regulament, în felul următor: să presupunem că jucătorul prinde mingea când se găsește în sprijin pe piciorul stâng, el are voie să facă în continuare trei pași cu mingea în mână, după care, înainte de a face cel de-al patrulea pas va trebui să împingă mingea spre pământ. Mingea care va ricoșa din pământ va fi prinsă de jucător.

Driblingul multiplu

Acest procedeu tehnic permite o deplasare nelimitată a jucătorului în teren. Concepția modernă de joc acceptă folosirea driblingului multiplu atunci când un jucător a scăpat liber pe contraatac și se îndreaptă spre poarta adversă, nestingherit de apărători, precum și în acele cazuri când nu găsește pentru moment nici un coechipier liber pentru a-i pasa mingea.

Driblingul multiplu constă dintr-o serie de împingeri succesive a mingii spre sol, executate prin apăsări cu palma pe suprafața acesteia.

Dacă driblingul se execută din alergare, atunci, ca și driblingul simplu, mingea este împinsă spre sol în partea laterală a corpului, sub un unghi care este proporțional cu viteza de deplasare a jucătorului

Metodica învățării driblingului

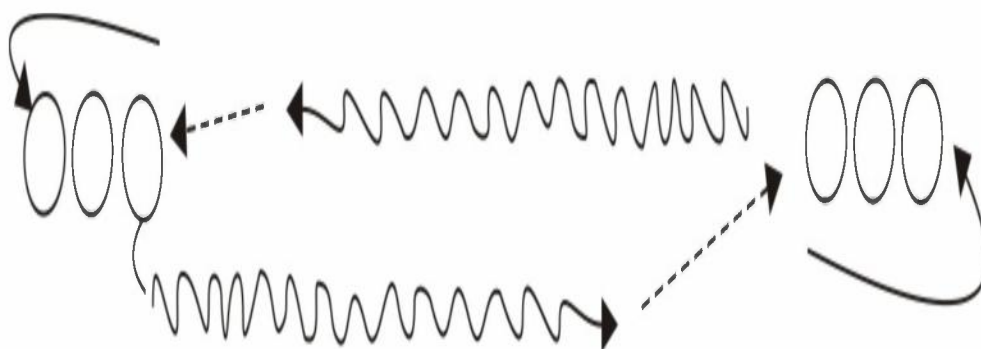
Însușirea driblingului simplu nu ridică greutăți de ordin metodic pentru antrenor. După o sumară explicare și demonstrare a driblingului simplu, jucătorii sunt lăsați să se deplaseze liber în teren, în grupe de câte doi-trei sau mai mulți jucători, să-și paseze mingea unul altuia, după ce în prealabil a executat dribling simplu.

Driblingul multiplu cere bună îndemânare și coordonare a mișcărilor. Învățarea driblingului multiplu începe prin executarea de pe loc a unor împingeri repetate asupra mingii. După aceea, jucătorul este lăsat să se deplaseze înainte, lateral și înapoi, la început în mers, mai

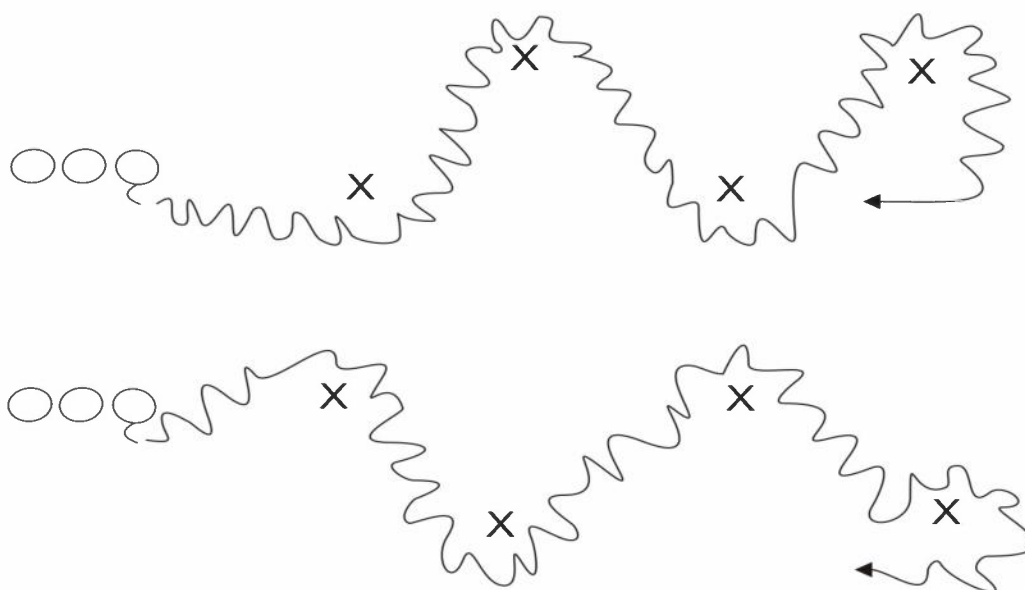
târziu în alergare ușoară în linie dreaptă, în linie șerpuită și cu schimbări de direcție. Pe măsură ce jucătorul obține siguranță în conducerea mingii, va crește și viteza de deplasare în teren.

Exerciții individuale:

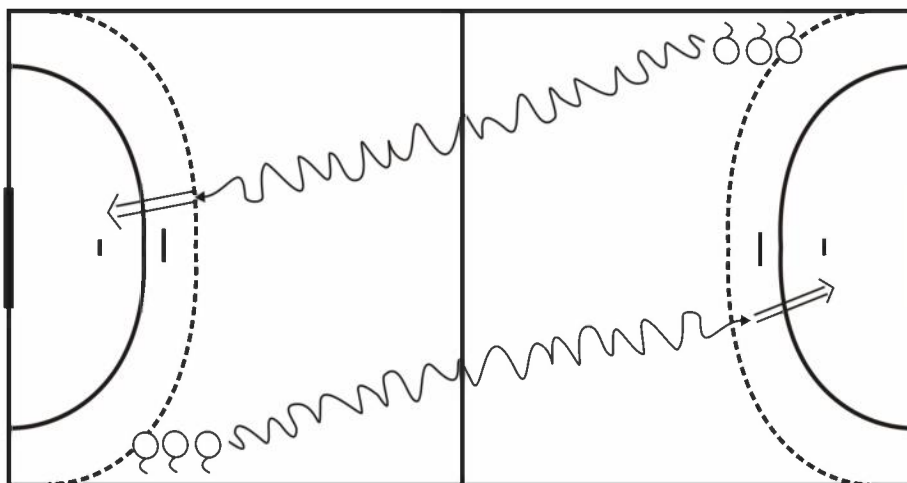
- de pe loc dribling cu mână dreaptă, cu mână stângă;
- pe lungimea terenului, dribling din mers, apoi din alergare ușoară, cu mână dreaptă cu mână stângă;
- ștafete cu dribling în linie dreaptă;
- suveică cu dribling.



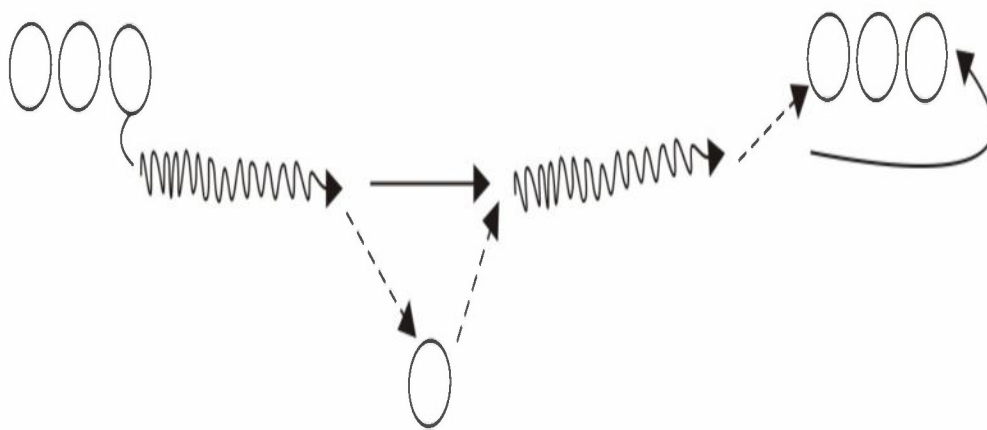
- dribling printre jaloane, distanța între jaloane 2 m, în dreptul fiecărui jalon se driblează cu brațul exterior



- pe lungimea terenului dribling cu schimbare de direcție; jucătorii plasați pe șiruri în colțurile terenului, în diagonală unii față de ceilalți, dribling pe lungimea terenului, cu aruncare la poarta din alergare.



- dribling și pase (dribling, pasă laterală, reprimire, dribling, pasă).



Scoaterea mingii din dribling

- explicarea și demonstrarea scoaterii mingii din dribling;
- dribling multiplu în ritm uniform, cu brațul îndemânatic, apărătorul încearcă să scoată mingea;
- același exercițiu dar driblingul se execută cu brațul neîndemânatic;
- scoaterea mingii unui jucător care se deplasează în alergare ușoară;
- scoaterea mingii unui jucător care se deplasează cu schimbare de direcție;
- scoaterea mingii unui jucător care execută dribling într-o suprafață de teren limitată;
- într-un spațiu limitat, fiecare jucător cu minge. Cu o mână driblează, iar cu cealaltă încearcă să scoată mingea de la adversar;
- un distribuitor aruncă mingea în teren iar jucătorul care prinde mingea se deplasează în dribling spre poartă, iar apărătorul încearcă să scoată mingea.

Fentele sau mișcările înșelătoare

Fentele sunt acțiuni ale corpului sau ale segmentelor acestuia, cu sau fără minge, pe loc sau în deplasare, cu scopul de a-l induce în eroare pe adversar în raport cu adevăratele intenții ale jucătorului.

Scopul fiecărei fente (sau al mișcărilor înșelătoare), este de a provoca adversarul la reacții false, conducându-i mișcările intenționat pe o cale greșită. Pentru aceasta mișcările înșelătoare trebuie să acționeze veridic sau dacă nu trec drept fente, să creeze un avantaj.

Sisteme de acționare

- pe grupe 4-5 jucători la o minge, se deplasează în teren, fără să se depărteze prea mult, pasează mingea cu diferite fente de pasare. Fiecare jucător simulează pasarea mingii print-un procedeu spre un coechipier, și pasează altuia cu un alt procedeu;
- fentele de pasare se perfecționează în față apărătorilor, pe grupe de jucători, care exersează anumite combinații tehnice;
- pe cupluri de jucători în atac, cu apărători pasivi exersează fentele de aruncare la poartă urmate de angajarea pivotului la semicerc;
- joc la o poartă cu efectiv redus (3 la 3 sau 4 la 4), jucătorii încercând să folosească fentele în funcție de situația concretă în teren;
- jocuri școală pentru aplicarea fentelor învățate.

Schimbările de direcție

Sunt procedee ale mișcării în teren care pot constitui elemente derutante pentru apărători sau care se asociază cu alte mișcări făcute cu brațele și corpul, dând astfel naștere unui procedeu de fentare mai complicat și mai eficace. Schimbările de direcție urmăresc în principal eliberarea atacantului de apărătorul care-l marchează strâns. Menționăm în plus că împotriva apărării om la om pe tot terenul, schimbările de direcție, urmate de sprinturi scurte, opriri bruște și alergări de viteză presărate mereu de alte schimbări de direcție sunt mijloace de bază pentru realizarea demarcajilor, a depășirilor apărătorilor și a pătrunderilor spre poartă.

Fenta simplă de pornire. Acest procedeu tehnic este folosit de jucătorii din linia a doua, atunci când acționează împotriva unei apărări agresive circulând în "opt" sau efectuând încrucișări simple. Fenta simplă de pornire se execută de pe loc sau din ușoară deplasare înainte. Pentru a acționa decisiv spre dreapta, atacantul face mai întâi un pas oblic înainte cu piciorul stâng, simulând pornirea în această direcție.

Fenta dublă de pornire

Pentru a deruta mai mult un apărător se folosește fenta dublă. Se execută asemănător cu cea simplă, cu deosebirea că primul pas cu stângul urmează un nou pas cu dreptul oblic spre dreapta după care pornirea se va face spre stânga, adică în direcția primului pas.

Fenta de pasare

Ținerea apucată a mingii a favorizat apariția a numeroase fente de pasare. Ele se execută fie premeditat, fie ca urmare a situației create. În toate cazurile se cere multă îndemânare și un bagaj bogat de procedee tehnice de pasare.

Jucătorul simulează mișcarea de aruncare a mingii spre un coechipier. Prin strângerea degetelor pe minge, el o reține înainte ca aceasta să părăsească mâna. Apoi, după ce apărătorii s-au mișcat, reacționând la fenta făcută, atacantul pasează mingea în altă direcție, folosind unul din procedeele tehnice de pasare, adecvat rezolvării momentului tactic respectiv. Fenta de pasare poate fi urmată de o pasă simplă din pronație, opasă lansată, o pasă pe la spate sau pe deasupra umărului etc.

Fenta de aruncare la poartă

Atacantul aflat în pătrundere simulează aruncarea la poartă cu pas încrucișat, cu pas adăugat sau cu pas săltat, după care, sesizând blocajul apărării, oprește mișcarea brațului, reține mingea, frânează înaintarea corpului cu piciorul stâng și pasează imediat coechipierului liber.

Fenta de aruncare la poartă poate fi urmată de o pasă de angajare a pivotului, de o pasă laterală sau de o aruncare la poartă cu procedeul inițial sau cu un alt procedeu. Aceasta poate fi începută, de exemplu, prin simularea unei aruncări pe lângă șold și continuată, dacă blocajul apărătorului advers a fost prompt, cu o altă aruncare la poartă executată pe deasupra umărului, prin evitare cu cădere laterală etc.

Metodica învățării fentelor

Învățarea fentelor presupune stăpânirea perfectă în condiții de joc, a procedeele tehnice cu care se încearcă inducerea în eroare a adversarului. Nu se poate începe învățarea unei fente de aruncare la poartă armată, de exemplu, de o angajare a pivotului cu o pasă dată pe sub picior, până ce procedeele componente nu sunt bine însușite și utilizate în joc.

Când procedeele tehnice componente sunt cunoscute, se poate trece la îmbinarea lor într-o fentă. Acest lucru se face în cadrul antrenamentelor individualizate, la început fără adversar, apoi cu adversar semiactiv și coechipier activ, cu adversar sau adversari activi și coechipieri activi. în condiții apropiate de joc.

Condițiile obligatorii pentru învățarea fentelor sunt:

- ❖ îmbunătățirea îndemânării;
- ❖ o bună coordonare a mișcărilor;
- ❖ dezvoltarea simțului echilibrului;
- ❖ perfecționarea tehnicii individuale.

Exerciții simple de învățare a fentelor: (figura nr. 40)

- jucătorii merg în coloana câte unul, în jurul terenului la 1,5 m. distanță între ei; ultimul jucător pornește în alergare șerpuită printre ceilalți, până ajunge în capul șirului; același exercițiu se poate folosi cu mingea în dribling;

- pe o suprafață limitată de teren, un jucător încearcă să-i prindă pe ceilalți, care se deplasează prin eschive și schimbări repetate de direcție ;

- în grupe de 4-5 jucători, aceștia își pasează mingea într-o suprafață limitată de teren, făcând în prealabil o fenta de pasăre ;
- același exercițiu se poate folosi și pentru fentele de aruncare la poartă ;
- joc la o poartă 2 la 2, sau 3 la 3, cu aplicarea fentelor învățate.



Figura nr. 40. Fenta simplă de pornire

Fenta dublă de pornire

Pentru a deruta mai mult un apărător se folosește fenta dublă. Se execută asemănător cu cea simplă, cu deosebirea că primul pas cu stângul urmează un nou pas cudreptul oblic spre dreapta după care pornirea se va face spre stânga, adică în direcția primului pas (figura nr. 41). Sistematizarea procedeelor tehnice de fentare este destul de dificilă, deoarece mișcările sunt complexe, constituite de cele mai multe ori din începutul unei mișcări, întrerupte la un moment dat și reluate cu altă execuție tehnică, care la rândul ei poate fi înlocuită cu execuția în final a altui procedeu tehnic.



Figura nr. 41 Exerciții simple de învățare a fentelor

Fenta de pasare

Ținerea apucată a mingii a favorizat apariția a numeroase fente de pasare. Ele se execută fie premeditat, fie ca urmare a situației create. În toate cazurile se cere multă îndemânare și un bagaj bogat de procedee tehnice de pasare. Jucătorul simulează mișcarea de aruncare a mingii

spre un coechipier. Prin strângereadegetelor pe minge, el o reține înainte ca aceasta să părăsească mâna. Apoi, după ce apărătorii s-au mișcat, reacționând la fenta făcută, atacantul pasează mingea în altă direcție, folosind unul din procedeele tehnice de pasare, adecvat rezolvării momentului tactic respectiv. Fenta de pasare poate fi urmată de o pasă simplă din pronație, o pasă lansată, o pasă pe la spate sau pe deasupra umărului etc.

Fenta de aruncare la poartă

Atacantul aflat în pătrundere simulează aruncarea la poartă cu pas încrucișati, cu pas adăugat sau cu pas săltat, după care, sesizând blocajul apărării, oprește mișcarea brațului, reține mingea, frânează înaintarea corpului cu piciorul stâng și pasează imediat coechipierului liber. Fenta de aruncare la poartă poate fi urmată de o pasă de angajare a pivotului, de o pasă lateral sau de o aruncare la poartă cu procedeul inițial sau cu un alt procedeu. Aceasta poate fi începută, de exemplu, prin simularea unei aruncări pe lângă șold și continuată, dacă blocajul apărătorului advers a fost prompt, cu o altă aruncare la poartă executată pe deasupra umărului, prin evitare cu cădere lateral.

CURSUL VII. METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI CONSOLIDĂRII ELEMENTELOR ȘI PROCEDURELOR TEHNICE SPECIFICE JOCULUI ÎN ATAC (2)

Aruncarea la poartă

Numeroase procedee tehnice de aruncare la poartă care până nu demult au fost considerate execuții personale sau "stiluri" ale unor jucători cu calități fizice deosebite, au intrat astăzi în arsenalul jucătorilor obișnuiți și sunt observate tot mai des chiar la juniori și copii.

Astăzi nu se mai poate concepe un jucător de handbal care să nu cunoască cel puțin 4 -5 procedee diferite de aruncare la poartă specifice postului ocupat în echipă. Aruncarea la poartă, ca și pasarea mingii, poate fi realizată, sub aspectul mișcării și acțiunii brațului aruncător, prin zvârlire, lansare și prin împingere.

Aruncarea zvârlită

Este procedeul care corespunde cel mai bine executării aruncărilor la poartă. Cu acest procedeu de aruncare se imprimă cel mai bine mingii o mare viteză de zbor, se obține o bună precizie și se creează condiții de derutare a portarului, ca și al apărătorilor, prin fentele de aruncare la poartă sau de pasare, care sunt favorizate de aruncarea zvârlită.

Aruncările la poartă, indiferent de modul de aruncare folosit (zvârlit, lansat sau prin împingere), pot fi executate de pe loc, din alergare, din săritură, din plonjon, cu elan cu pași încrucișați, adăugați și cu pas săltat.

Astfel vom enumera:

- aruncarea prin evitare;
- aruncarea pe la spate;
- aruncarea cu prinderea și aruncarea mingii din săritură;
- aruncările de pe extreme din săritură și plonjon;
- aruncarea din plonjon sărit;
- aruncarea din săritură precedată de pas săltat;
- aruncarea cu fandare sau cădere laterală spre brațul de aruncare;
- alte tipuri de aruncări.

Aruncarea lansată

Este un procedeu de aruncare mai rar utilizat și numai în situații speciale. Mecanismul tehnic este identic cu cel al pasei lansate, la care se adaugă elanul corpului efectuat pentru aruncare. Aruncarea lansată se poate efectua prin lateral, dinainte spre înapoi, cu rotarea brațului, printre picioare.

Aruncarea prin împingere

Se execută în situații extreme, când un jucător pătruns în viteză spre semicercul de 6 m nu mai are timp să ducă mingea deasupra umărului. Astfel, el împinge mingea cu o mână sau cu două, din dreptul pieptului, a umărului sau de deasupra capului. Aceste execuții tehnice nu pot avea forță mare de aruncare, dar pot rezolva situația creată, surprinzând portarul pe picior greșit sau nepregătit pentru acest gen de aruncare.

Procedeele de aruncare fiind în număr destul de mare (cca 60) ne vom opri și le vom studia mecanismele tehnice, doar la cele care sunt mai uzitate, eficiente și indispensabile inițierii-instruirii studenților cursului de bază. Celelalte procedee de aruncare se pot studia din sursele bibliografice existente.

Aruncarea la poartă din alergare

Procedeele sunt folosite de vârfurile de contraatac, prin care se urmărește surprinderea portarului. Aflat în dribling, vârful de contraatac prinde mingea răscolită din sol când se află pe piciorul stâng, iar pe timpul pendulării piciorului drept înainte, mingea este dusă deasupra umărului drept, pregătind aruncarea.

Faza de tracțiune a brațului începe odată cu punerea piciorului drept pe sol și pendularea piciorului stâng înainte. Portarul, care se așteaptă la o aruncare din săritură, va fi surprins de aruncarea efectuată instantaneu, de pe piciorul din partea brațului cu mingea.

- Aruncări la poartă de la semicerc

Procedeele de aruncare la poartă de la semicerc sunt utilizate, cu precădere, de către jucătorii de semicerc. Aceștia sunt pivoții și extremele.

Aruncarea la poartă de pe extremă stânga

Această aruncare se poate executa în două feluri:

- cu aterizare pe piciorul de bătaie, ca la o aruncare simplă din săritură ; - prin săritură cu plonjon.

În faza de inițiere a jucătorilor pe posturi, se folosește prima variantă. Extremă, care și-a creat o situație favorabilă de pătrundere spre poartă, va face o săritură în lungime spre interiorul careului, pentru mărirea unghiului de aruncare, așezând talpă piciorului de bătaie, paralel cu linia de la semicerc. După o plutire lungă în aer, susținută de piciorul drept, care va fi ridicat în față îndoit din genunchi, urmează o aruncare zvârlită de deasupra umărului.

A doua variantă, aruncarea cu plonjon sărit, se folosește atunci când unghiul de aruncare este foarte mic. Extremă execută o săritură deasupra semicercului, cu corpul aproape de orizontală și razant cu solul. Mâna care ține mingea prin apucare, este întinsă mult înainte și execută aruncarea la momentul potrivit, de regulă în colțul lung.

Aruncarea la poartă de pe extremă dreapta

În handbalul de performanță, în componentă unei echipe trebuie să existe și jucători care au ca mână îndemnatică, mână stânga. În această situație, biomecanică aruncărilor la poartă de pe extremă dreapta este asemănătoare cu cea a ”dreptacilor”.

În caz contrar, apar următoarele modificări în mișcările componente ale aruncării de pe extremă dreapta: În aruncarea cu aterizare pe piciorul de bătaie, elanul și săritură vor fi orientate oblic spre stânga, iar brațul cu mingea va fi dus mult deasupra capului, atrăgând și o înclinație a corpului pe aceeași parte. În felul acesta se mărește mult unghiul de aruncare. După aruncare, aterizarea se face pe piciorul de bătaie.

În varianta aruncării cu plonjon sărit de pe extremă dreapta, plonjonul se face în direcția centrului semicercului. La începutul zborului, mingea este ținută cu două mâini în dreptul abdomenului după care, este dusă deasupra umărului și aruncată în momentul oportun. Aterizarea se face în ordine, pe brasul stâng, piciorul stâng și rulare cu întreg corpul spre dreapta.

Aruncarea din plonjon cu cădere în față

Este o aruncare zvârlită efectuată de jucătorul pivot, aflat cu față la poartă. În momentul aruncării, pivotul împinge bazinul înainte, duce mingea deasupra umărului și se lasă în față, întreg corpul formând un arc de cerc. După aruncare, șocul căderii se amortizează prin sprijinirea brațelor pe sol.

Aceeași aruncare se poate efectua și cu plonjon sărit. Săritură se realizează prin împingere pe piciorul stâng, corpul este proiectat înainte deasupra semicercului, iar picioarele pierd contactul cu solul. Aterizarea se face prin sprijin pe brațe și rulare sau rostogolire pe coapse, sold sau abdomen. În bagajul tehnic al jucătorilor de performanță se regăsesc și alte procedee tehnice de aruncări la poartă.

De exemplu:

Aruncări de la distanță:

Din săritură:

- aruncare la poartă cu ducerea brațului prin lateral;
- aruncare la poartă cu aterizare pe piciorul din partea brațului de aruncare;
- aruncare la poartă cu bătaie pe piciorul din partea brațului de aruncare;

De pe sol:

- ✚ aruncarea la poartă pe lângă sold;
- ✚ aruncarea la poartă pe lângă genunchi;
- ✚ aruncarea la poartă prin evitare;
- ✚ aruncarea la poartă prin evitare cu plonjon;

Aruncări de la semicerc:

Din plonjon:

- aruncare la poartă din plonjon sărit cu cădere laterală;
- aruncare din plonjon sărit de pe extremă stânga;
- aruncare din plonjon sărit de pe extremă dreapta.

Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol precedată de elan de pas încrucișat

Acesta este un procedeu tehnic care permite realizarea unor aruncări puternice de la distanță. Ei trebuie să aparțină bagajului motric al jucătorilor care acționează la linia de 9m, adică al aruncătorilor de la distanță.

Aruncarea la poartă cu pas încrucișat se execută cu o tehnică asemănătoare cu cea folosită de atleți în aruncarea suliței.

Jucătorul, pregătindu-se de aruncare, efectuează o încrucișare a piciorului drept peste sau prin spatele celui stâng, după care își fixează piciorul stâng pe sol. În timpul acestor mișcări făcute cu picioarele, mingea este dusă deasupra umărului, iar corpul se răsuțește spre dreapta, privirea rămânând însă ațintită înainte.

Ritmul pașilor este inegal și anume; primii doi pași, încrucișați (stângul-dreptul) se execută mai rapid, iar ultimul mai lung și mai lent, se fixează bine pe sol. Prinderea mingii pe piciorul stâng obligă scurtarea timpului de pregătire și aruncarea după doi pași (dreptul-stângul), care se execută cu o ușoară săritură.

Aruncarea cu pas încrucișat poate folosi cu succes procedeele de aruncare zvârlită de deasupra umărului, lateral pe lângă umăr, lateral pe lângă șold și pe lângă genunchi.

11.1.3. Aruncarea la poartă precedată de pași adăugați

La acest procedeu tehnic mișcările pregătitoare pentru aruncare se execută în felul următor: jucătorul face un pas cu stângul înainte, aduce printr-o săritură piciorul drept lângă celstâng, pe care-l mută din nou cu un pas înainte, în acest timp mingea a fost dusă deasupra umărului drept și pregătită pentru aruncare.

Față de aruncarea cu pas încrucișat prezintă avantajul că în timpul pregătirii pentru aruncare axul umerilor este paralel cu linia porții, deci procedeul oferă mari posibilități de observare a portarului; în schimb aruncările nu sunt chiar așa de puternice.

Metodica învățării aruncărilor la poartă cu pas încrucișat și pas adăugat

Învățarea acestor procedee de aruncare impune însușirea mișcărilor care precedă aruncarea propriu-zisă.

➤ exerciții pregătitoare:

- alergarea cu încrucișare a picioarelor drept peste cel stâng și invers.
- mers normal cu schimbarea pasului, adică cu săritură de pe stângul pe dreptul și invers;
- din mers normal, schimbarea pasului sau încrucișarea picioarelor, cu ducerea mingii deasupra umărului drept;
- același lucru cu simularea aruncării la poartă;
- dribling, aruncare la poartă cu pas adăugat sau pas încrucișat;
- pasarea mingii în doi ,trei, din deplasare, cu aruncare la poartă cu pas adăugat, sau pas încrucișat.

Alte tipuri de aruncări la poartă:

- aruncarea la poartă pe lângă șold;
- aruncarea la poartă pe lângă genunchi;
- aruncarea la poartă prin evitare;
- aruncarea la poartă din săritură cu evitare;
- aruncarea la poartă prin evitare cu plonjon;
- aruncarea la poartă pe la spate;
- aruncarea înapoi pe lângă șold;
- aruncarea zvârlită prin lateral;
- aruncarea pe la spate cu piruetă;
- aruncarea la poartă cu prinderea mingii în săritură;
- aruncarea la poartă cu fandare sau cu cădere laterală spre partea brațului de aruncare;
- aruncarea cu două mâini printre picioare.

11.1.4. Aruncarea la poartă din săritură

Acest procedeu tehnic a apărut din necesitatea de a executa aruncări la poartă peste apărătorii masați în fața semicercului, pentru mărirea unghiului de aruncare, pentru evitarea călcării semicercului și pentru micșorarea distanței dintre aruncător și poartă.

Aruncarea la poartă din săritură poate fi executată cu întârziere, dând posibilitatea de a fi observate mult mai bine mișcările portarului de către atacant, lucru care îi oferă acestuia mari posibilități de derutare.

Jucătorul care se află în pătrundere spre poartă va prinde mingea, pasată de uncoechipier sau reținută din dribling, pe piciorul drept. Aceasta îi favorizează aruncarea fie după un pas, fie după trei pași făcuți cu mingea în mână.

Bătaia pentru săritură se face pe piciorul stâng, cu o tehnică asemănătoare săriturilor din atletism. În urma bății, în care laba piciorului rulează dinspre călcâi spre vârf și piciorul se

destinde din articulații, corpul este aruncat în sus și înainte, înălțarea corpului este ajutată și de pendularea piciorului drept, care în timpul bătăii se ridică în sus cu genunchiul îndoit spre piept. În timpul înălțării corpului, mingea se duce deasupra umărului drept, fiind sprijinită la început și de mâna stângă, apoi ținută în mâna dreaptă, echilibrat sau prin apucare.

Când jucătorul atinge momentul maxim al înălțării, corpul se blochează în aer pentru a oferi un punct de sprijin brațului care efectuează mișcarea propriu-zisă de aruncare. Piciorul drept pendulează în jos și înapoi, în timp ce brațul drept (brațul aruncător) trece înainte. Aterizarea din săritură se face tot pe piciorul stâng, adică pe piciorul de bătaie.

Metodica învățării aruncării la poartă din săritură

Rularea labei piciorului și ridicarea brațului opus în sus se deprind cu ajutorul pasului săltat. Pentru dezvoltarea forței în picioare se pot face următoarele exerciții:

- sărituri succesive cu bătaie și cădere pe același picior, fără și sub formă de concurs;
- sărituri peste o bancă cu bătaie și aterizare pe același picior;
- același exercițiu, cu ridicarea brațului drept în sus;
- apoi cu ridicarea mingii deasupra umărului drept.

Pentru executarea propriu-zisă a aruncării din săritură se vor folosi la început exerciții de pasare din săritură între coechipieri dispuși în diferite formații. După ce jucătorii au învățat să paseze din săritură, sunt trecuți în fața porții, unde vor arunca la început acționând individuali din dribling, pe urmă primind mingea de la coechipieri.

Pentru realizarea unei bune aruncări din săritură trebuie să dezvoltăm în mod corespunzător forța membrelor inferioare. În paralel vom dezvolta și forța brațelor, cu precădere a brațului de aruncare, pentru realizarea unor aruncări puternice. Recomandăm câteva exerciții simple pentru dezvoltarea detentei membrelor inferioare:

- sărituri ca mingea pe ambele picioare;
- sărituri simple, alternate cu sărituri cu genunchii la piept;
- sărituri ca mingea, cu depărtarea și apropierea picioarelor în aer;
- din poziția ghemuit, sărituri explozive pe verticală, cu extensia trunchiului în aer și revenirea în ghemuit;
- sărituri succesive pe un picior cu ridicarea celuilalt la piept și întins în față;
- sărituri succesive pe un picior cu pendularea celuilalt înainte, înapoi și lateral;
- sărituri ușoare ca mingea, alternate cu:
 - sărituri înalte cu depărtarea și apropierea picioarelor în aer;
 - cu încrucișarea picioarelor în aer;
 - cu ducerea unui picior înainte și celuilalt înapoi;

- cu ridicarea picioarelor întinse în față, depărtate sau apropiate, cu atingerea vârfului picioarelor cu palmele;

-din poziția ghemuit, sărituri cu întinderea unui picior alternativ înainte;

-sărituri succesive pe același picior, de pe loc și din deplasare;

-sărituri succesive de pe un picior pe altul (pas sărit);

-sărituri cu coarda de gimnastică;

-sărituri în înălțime cu aterizare pe un obstacol;

-sărituri în adâncime de pe obstacole mai înalte.

Pentru includerea săriturii în procesul de manevrare a mingii, vom grada treptat următoarele execuții:

-pase în doi jucători și apoi în diferite formații, din săritură;

-acțiune individuală în dribling spre poartă, urmată de o aruncare la poarta din săritură;

-pase în doi din alergare, urmate de aruncare la poartă din săritură;

-inițierea altor formații de pasare a mingii, în care aceasta vine din față, din lateral stânga și dreapta și din urmă.

BIBLIOGRAFIE

1. Abălașei, B., Iacob, M. R., Handbal – Îndrumar metodic, Editura Pim, Iași, 2007
2. Antonescu, C., Gârleșteanu, D., “Laurii Handbalului Romanesc”. Editura Sport Turism, București, 1964
3. Axinte, A., Noțiuni generale de fiziologie și de performanță. Editura Media, Bacău- 2000
4. Axinte, A., Eftene, A., Handbal de la inițiere la marea performanță. Editura Media, Bacău, 2003
5. Badiu, T., Mereuță, C., Teoria si metodică educației fizice si sportului, Galați, 1998
6. Baștiurea, E., Handbal - concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, Editura. Academică, București, 2006
7. Baștiurea, E., Handbal - Metode și mijloace pentru dezvoltarea diferențiată a capacităților coordonative. Editura. Valinex, Chișinău, 2005.
8. Baștiurea, E., Handbal pas cu pas, Editura. Evrika, Brăila, 2001.
9. Biro, F., Roman, C., Dragoș, P., Handbal-inițiere, Editura Universității din Oradea, 2002.
10. Bompa, T. O., Periodizarea – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Constanța, 2000.
11. Bota, I., “Handbal – Modele de joc și pregătire” Editura Sport Turism, București, 1984.
12. Bota, I., Bota, M., “Handbal – Pregătirea și formarea echipelor de performanță” Editura Sport Turism, București, 1987
13. Bota, M., Bota, I., “Handbal – 500 Exerciții pentru învățarea jocului” Editura Sport Turism, București, 1990
14. Bota, I., Macovei, B., “Handbal – Antrenamentul portarului”, Editura Sport Turism, București, 1983
15. Cercel, P., Curs de handbal, Ediția a III-a, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 1993
16. Cercel, P., Handbal – Antrenamentul echipelor masculine, Editura Sport Turism, București, 1983
17. Cercel, P., “Handbal – Exerciții pentru fazele de joc”, Editura Sport Turism, București, 1980
18. Cercel, P., “Handbal – Calitățile motrice în handbal”, Editura Sport Turism, București, 1975
19. Cojocaru, V., “Handbal – Pregătirea Echipelor De Handbal”, Editura Tineretului, 1957
20. Cojocaru, V., Editată fără numele autorului “handbal – tehnica si tactica jocului” - Editura Tineretului, 1952
21. Cojocaru, V., Editată fără numele autorului “handbal” - Manual Pentru Școli Medii De Cultura Fizica și Sport – S.M.T.C.F. Editura de stat CCFS, 1949
22. Colibaba, E., Bota, I., Jocuri Sportive – Teorie și metodică, Editura Aldin – 1998
23. Constantin, C., Popescu, P., “Handbal, jocul portarului”. Editura C.N.E.F.S, 1969

24. Csudor, G., Handbal – Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București, 1986.
25. Csudor, M., Cusudor, G., Handbal – combinații tactice, Editura Sport – Turism, București, 1989.
26. Dragnea, A. Antrenamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
27. Dragnea, A., Antrenamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995.
28. Ghibu, E, Todan, E., “Sportul românesc de-a lungul anilor”. Editura Stadion, 1970
29. Ghermănescu, I.K., “Handbal - Tehnica și tactica jocului”. Editura Sport Turism, București, 1978
30. Ghermănescu, I.K., “Handbal în 7” – tradusă în limba rusă, germană și japoneză Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport – 1963 / Ediția II, 1966
31. Ghermănescu, I.K., Curs de handbal, M.E.I. –I.E.F.S., București, 1977
32. Ghermănescu, I.K., “Curs de Handbal” Editura Didactică și Pedagogică, București, 1963
33. Ghermănescu, I.K.; Hnat, V., Handbal I, ediția a II-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2000 (și ediția I, 1996).
34. Ghermănescu, I.K., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I.C. - Handbal antrenamentul copiilor și juniorilor, Editura Printech, București, 2004.
35. Ghermănescu, I.K., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1993.
36. Ghermănescu I.K.; Gogăltan, V.; Jianu, E.; Negulescu, I., Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
37. Gogăltan, V., “Instruirea copiilor și juniorilor în handbal”. Editura Stadion, 1974
38. Hantău, C., Handbal – Antrenamentul copiilor și juniorilor, Editura Printech – București – 2004
39. Hantău, C., Handbal – jocul în apărare, Ed. Printech, București, 2002.
40. Hantău, C., Handbal – Jocul în apărare. Editura A.N.E.F.S., 2000
41. Hantău, C., MDS Jocuri de echipă – Handbal, Editura. ANEFS, 2009
42. Igorov Bosi., M., MDS Handbal – Curs universitar, Ed. A.N.E.F.S., București, 2011
43. Igorov-Bosi, M., Handbal-Instruirea copiilor și juniorilor, Editura Moroșanu, București 2010.
44. Igorov-Bosi, M., Handbal-Metodică, Editura Moroșanu București 2009
45. Igorov-Bosi, M., Handbal-Bazele antrenamentului sportiv Editura Academiei de Înalte Studii Militare București, 2005
46. Igorov Bosi, M., Handbal – Bazele antrenamentului sportiv. Editura Universității Naționale de Apărare, 2004.

47. Mihăilă, I., Handbal-Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Editura Universitaria, Craiova, 2006
48. Mihăilă, I., Handbal – Curs teoretic- Editura. Universității din Pitești, 2004.
49. Mihăilă, I., Handbal-Pregătirea fizică specifică diferențiată, Editura Valinex S.A. Chișinău, 2004
50. Mihăilă, I., Handbal Curs teoretic, Editura Universității Pitești, 2004
51. Mihăilă, I., Popescu, D.C., Handbal-Îndrumar practico-metodic, Editura Universitaria, Craiova, 2006
52. Mihăilă, I., Preda, D.C., Handbal-tehnica și metodică jocului. Editura- The Flower Power 2002 Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță, Editura Universitaria, Craiova, 2006
53. Negulescu, C.I., Manual de handbal, Editura Carta Universitară, București, 2005
54. Negulescu, C.I., Handbal-Tehnica jocului, Editura A.N.E.F.S, București, 2000
55. Nicu, A., Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, Editura Fundatiei Romania de maine, Bucuresti, 2002.
56. Nicu, A., Antrenamentul sportiv modern, Editis, București, 1983.
57. Niculescu, M., Metode de cercetare științifică, Editura ANEFS, Bucuresti, 2002.
58. Niculescu, M., Elemente de psihologia sportului de performanță și de înaltă performanță, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999
59. Popescu Colibasi, D., O viață pentru sport, Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1990.
60. Popescu Colibași, D., Bădescu, R., “Hronicul handbalului românesc”, Editura Sport Turism, București, 1981
61. Popovici, I., Handbal-Curs de bază, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2006
62. Rizescu C., Handbal - curs de specializare, Editura University Press, Constanța, 2005.
63. Rizescu C., Handbal, Editura University Press, Constanța, 2000.
64. Sotiriu, R., Handbal Inițiere – performanță. Editura Oglinda Pres – 2000
65. Sotiriu, R., “Handbal – Antrenament teorie și metodică” Editura Garold, București, 1998
66. Stoian, I., Handbal – Curs de bază, Editura Alma Mater, Sibiu, 2001
67. Stoian, I., Handbal – Caiet de lucrări practice, Editura Mira Design, Sibiu, 2000
68. Teodorescu, L., Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Editura Sport-Turism, București, 1975.
69. Trofin, E., *Handbalul la copii și juniori*, Editura C.N.E.F.S, București, 1991
70. Trofin, E., “Handbaliști români și tactica jocului”. Editura C.N.E.F.S. – 1969
71. Trofin, E., Grigorovici, S “Handbalul la copii și juniori”. Editura C.N.E.F.S, 1967

72. Verner, V., și alți autori., *Pregătirea de handbal în sală*, Federația Română de Handbal, București, 1995.
73. Zugrăvescu, G., „Handbal pe teren redus”, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, 1957

Site-uri vizitate

1. [http://frh.ro/Istoria Jocului de Handbal 2008](http://frh.ro/Istoria_Jocului_de_Handbal_2008)
4. [http://frh.ro/frh/pdf/regulamente/Conceptia de joc.pdf](http://frh.ro/frh/pdf/regulamente/Conceptia_de_joc.pdf)
4. <https://www.scribd.com/document/55044020/Handbal>
5. <http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/OBIECTUL-TEORIEI-SI-METODICII-75.php>
6. <https://vdocuments.site/curs-handbal-5659bfacd3427.html>
7. <https://cyd.ro/handbal/>
7. <http://www.cmmi.tuiasi.ro/docs/cursuri/handbal%203.pdf>
8. <http://handball-83.e-monsite.com/pages/postes-des-joueurs/page.html>
9. <http://eurohandbal.ro/regulament-handbal/>