

## Modelul jocului de handbal la juniori II

### Modele somatice pentru selecția la nivelul juniorilor II

Post	Talie		Anvergura		Lungime palma	
	B	F	B	F	B	F
Portar	181	170	186	175	19.5	18
Inter	186	174	201	179	20	18
Centru / extrema	178	168	183	173	20	18
Pivot	185	172	186	175	21	18.5

### Modelul jocului în atac

#### a) Faza I a atacului;

Componente tehnico-tactice de realizat:

- degajarea mingii de către portar;
- alergare de viteză a vârfurilor de contraatac și prinderea mingii venite din urmă;
- pase în alergare de viteză în adâncime;
- schimbări de direcție cu și fără minge;
- demarcajul direct și indirect;
- încrucișarea vârfurilor de contraatac;
- dribling simplu și multiplu în linie dreaptă și cu schimbări de direcție și ritm de alergare;
- aruncări la poartă din alergare, din săritură, cu boltă peste portar;

#### b) Faza a II-a atacului - contraatacul susținut ;

- pase în doi și trei jucători din alergare, laterale în adâncime;
- schimbări de direcție și infiltrări prin breșele apărării adverse în repliere;
- demarcajul direct și indirect al jucătorilor din al doilea val;
- încrucișări între jucătorii valului al doilea;
- angajarea jucătorilor de semicerc;

- aruncarea la poartă din săritură de la distanță, și cu elan de pași încrucișați sau adăugați;

*c) Faza a III-a - organizarea atacului*

- deplasarea specifică în teren pentru ocuparea posturilor;

- pase din alergare ușoară, zvârlite, lansate, oferite, cu două mâini de la piept;

- pasarea mingii în dispozitivul de atac;

- pase în pătrundere succesivă spre poartă;

- pase peste semicerc de la o extremă la alta;

*d) Faza a IV-a - atacul în sistem cu 1 și 2 pivoți*

- pase din om în om cu amenințarea porții;

- pase în pătrundere succesivă spre poartă;

- pătrundere între doi apărători și pasarea mingii în direcția unde s-a realizat supranumericul;

- circulația de minge în atacul pozițional;

- circulația de jucători la semicerc;

- pase de angajare a jucătorilor la semicerc;

- încrucișarea, învăluirea, paravanul, blocajul;

- aruncări la poartă: din săritură cu sprijin pe sol (cu pași adăugați, încrucișați, sălțați), din plonjon, aruncări pe lângă șold, și genunchi, cu evitare, semievitare și specifice fiecărui post din atac;

## **Modelul jocului în apărare**

*a) Faza I - replierea;*

- alergare de viteză, la momentul oportun;

- alergare cu spatele, întoarceri, opriri, porniri cu schimbări de direcție;

- marcajul strâns și la supraveghere;

-oprirea sau întârziere contraatacului;

*b) Faza a II-a - zona temporară;*

- deplasările în poziție fundamentală în toate direcțiile cu viteză și mobilitate mare;

- schimbul de oameni și alunecarea;

- atacarea adversarului aflat în posesia mingii ;

- scoaterea mingii de la adversar;

- blocarea mingii aruncate la poartă;

*c) Faza a III-a - organizarea apărării;*

- deplasări în alergare sau poziție fundamentală la momentul oportun, pentru ocuparea posturilor pe care evoluează fiecare jucător în sistemul de apărare practicat;

*d) Faza a IV-a - apărarea în sistem - 6:0; 5+1; 4+2; apărare combinată 5+1 om la om;*

- așezarea corectă în teren;

- deplasările în poziție fundamentală în apărare;

- atacarea adversarului aflat în posesia mingii;

- marcajul celui mai periculos adversar;

- dublarea și ajutorul reciproc;

- marcajul strâns al pivotului și de supraveghere al extremelor și jucătorilor de 9m;

- blocarea mingilor aruncate spre poartă;

- preluarea și predarea de jucători;

- schimbul de oameni și alunecarea;

- colaborarea cu portarul;

## **Modelul jucătorilor specializați pe posturi**

### ***Portar***

- deplasare în poziție fundamentală în poartă și în funcție de unghiul de aruncare;
- plasamentul în funcție de poziția apărătorilor, procedeul de aruncare, distanța de aruncare, unghiul de aruncare;
- prinderea mingilor aruncate spre poartă și lansare contraatacului în condiții de siguranță;
- respingerea mingilor cu brațul și piciorul cu și fără plonjon;
- plasament adaptat la aruncările de la 7 și 9m;
- activitatea portarului ca jucător de câmp:
  - la aruncarea liberă de la margine;
  - oprirea contraatacului;
  - sprijinirea unui coechipier în situații dificile de relație 1-1;

### ***Extrema (stângă și dreaptă)***

#### **· faza I**

- start rapid și alergare de viteză;
- prinderea mingii venite din urmă;
- dribling multiplu în situații care cer acest lucru;
- pasa în viteză la celălalt vârf de contraatac;
- aruncarea la poartă din săritură, alergare, cu plonjon;
- încrucișare între vârfuri;

#### **· faza a II-a**

- alergare cu schimbări de direcție și ritm;
- infiltrarea pe semicerc;
- paravanul;

-blocajul;

-aruncarea la poartă din plonjon sărit;

· **faza a III-a**

- ocuparea postului și plasamentului corect față de circulația mingii;

- ieșirea în întâmpinarea mingii, pasarea și reluarea jocului în dispozitivul de atac;

- preocuparea pentru jocul fără minge;

· **faza a IV-a**

·**aruncarea la poartă:**

- din săritură cu ducerea brațului lateral;

- din săritură cu aterizare pe piciorul de pe partea brațului de aruncare;

- din plonjon sărit de pe extremă și pivot;

- din săritură cu bătaie pe piciorul de pe partea brațului de aruncare;

- din plonjon;

- după acțiunea de învăluire;

- din prinderea mingii deasupra semicercului urmată de aruncare;

- aruncare la poartă cu boltă peste portar;

·**pasarea mingii:**

- în pătrundere succesivă;

- din pronație în pătrundere succesivă;

- angajarea pivotului deasupra semicercului;

- angajarea pivotului din acțiunea de învăluire;

·**depășire individuală a apărătorilor direcți:**

- spre exterior și interior;

- circulație la semicerc;
- blocajul spre exterior;
- paravanul;
- blocajul și plecarea din blocaj;
- învăluirea;

### ***Pivotul***

#### **· faza I**

- startul rapid și alergarea de viteză;
- pasarea mingii în viteză;
- aruncarea la poartă din săritură și din alergare;

#### **· faza a II-a**

- infiltrarea la semicerc;
- prinderea mingilor pasate puternic și aruncarea din plonjon sărit;
- paravane și blocaje;

#### **· faza a III-a**

- deplasarea pe semicerc în funcție de circulația mingii;
- ieșirea în întâmpinarea mingii, prindere și pasare și reluarea poziției pe semicerc;

#### **· faza a IV-a**

- demarcajul prin deplasări rapide în poziție fundamentală și prinderea primului plan ;
- circulația la semicerc;
- paravanul;
- blocaje pentru facilitarea pătrunderilor și aruncărilor precum și pentru facilitarea demarcajelor jucătorilor de 9m;

- aruncarea la poartă precedată de pașii pivotului;
- aruncarea la poartă:
- din plonjon;
- din plonjon sărit ;
- din săritură;
- cu două mâini printre picioare;
- pe la spate;
- din angajare deasupra semicercului;

### ***Inter stânga***

#### **· faza I**

- lansarea contraatacului în calitate de intermediar;

#### **· faza a II-a**

- alergare de viteză;
- transmiterea mingii în atac prin pase precise și în viteză;
- aruncare la poartă din alergare, din săritură, cu pași încrucișați, adăugați și sălțați;
- pasa de angajare din săritură, speciale, din pronație;
- depășirea adversarului prin schimbări scurte de direcție;

#### **· faza a III-a**

- pasa în pătrundere succesivă;
- pasa de deasupra umărului, din pronație;
- pasa cu pământul.

.

## **faza a IV-a**

### **aruncarea la poartă:**

- din săritură;
- din săritură precedată de pașisăltați, încrucișați;
- din sprijin pe sol precedată de structuri de pași;
- pe lângă șoldși genunchi;
- cu evitare și semievitare;
- din săritură cu ducerea brațului lateral;

### **pasele de angajare:**

- din săritură;
- din pronație;
- speciale;
- mișcări înșelătoare:
- schimbare de direcție simplă și dublă;
- fentă de aruncare la poartă, urmată de aruncare prin alt procedeu, sau angajare, sau depășire;
- încrucișări, paravane, blocaje;
- învăluirea;
- acțiune individuală de depășire urmată de pasare sau aruncare la poartă;

### ***Inter dreapta dreptaci***

#### **· faza a IV-a**

- aruncare la poartă cu evitare și semi-evitare;
- aruncare pe lângă șoldși genunchi;
- din săritură precedată de pas săltat;



- pasele de angajare:
- din săritură;
- din pronație;
- speciale;

## ***Centrul***

### **· faza I**

- lansarea contraatacului, în calitate de intermediar, demarcaj, intrare în posesia mingii, pasare precisă spre vârful de contraatac;

### **· faza a II-a**

- alergare de viteză;
- participare la dirijarea în atac a paselor în viteză și precise;
- aruncare la poartă din săritură, cu pas încrucișat, adăugat, săltat;
- pase de angajare din pronație, cu pământul, speciale ;
- depășirea adversarului prin schimbări scurte de direcție;
- paravane, blocaje;

### **· faza a III-a**

- pase în pătrundere succesivă;
- pase azvârlite și din pronație;
- preocupare pentru finalizare;

### **· faza a IV-a**

- pasarea precisă a mingii în faza de prefinalizare;
- măiestrie în pasarea în pătrundere succesivă în ambele direcții;
- stăpânirea execuțiilor în angajarea la semicerc;
- pasele speciale de legătură între jucătorii aflați în circulație;

- aruncările la poartă:
- din sprijin pe sol;
- din săritură;
- cu ducerea brațului lateral;
- aruncarea cu plonjon sărit;
- mișcări înșelătoare:
- acțiunea individuală de depășire cu mingea;
- fentă de aruncare la poartă urmată de
- pasă de angajare;
- schimbare de direcție;
- aruncare prin alt procedeu;
- încrucișarea, blocajul, blocajul și plecarea din blocaj;
- infiltrări la semicerc și evoluție ca al doilea pivot;

## **Modelul de pregătire la nivelul juniorilor II**

### **Obiective**

1. Dezvoltarea continuă a calităților motrice cu orientare treptată spre formele de manifestare din jocul de handbal.
2. Perfecționarea tehnicii de bază în condiții cât mai apropiate de joc și însușirea procedurilor tehnice speciale.
3. Specializare pe grupe de posturi - 9m și 6m și începerea specializării pe post.
4. Însușirea temeinică a cunoștințelor și deprinderilor de tactică individuală, insistându-se asupra formării capacității de alegere a celor mai indicate execuții tehnice în raport cu situația de joc.
5. Întărirea deprinderilor de colaborare tactică diversificată în cadrul unităților tactice ale echipei.
6. Formarea capacității de integrare eficientă în joc, subordonând acțiunile individuale cerințelor tactice ale echipei.

### **Pregătirea fizică - Conținutul instruirii:**

1. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei;

#### **•Starturi**

- din poziție fundamentală;
- din diferite poziții;
- precedată de alte activități;
- sprinturi pe distanțe scurte, 15-20m;
- jocuri de mișcare cu accent pe viteza de reacție și de execuție;
- pase de pe loc și din deplasare;
- contraatac cu un vârf, cu dribling;
- contraatac cu două vârfuri;

2. Exerciții pentru dezvoltarea forței:

·exerciții din gimnastica de bază, gimnastică acrobatică și exerciții având ca dominantă forța sub toate formele ei de manifestare;

·sărituri pe unul și două picioare;

·deplasări în poziție fundamentală de apărare;

·tracțiuni în brațe;

·pase și aruncări la distanță cu mingi îngreuiate;

### 3. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței:

·alergări pe teren variat;

·alergări pe teren plat cu intensități variabile;

·pase de pe loc și din alergare cu număr mare de repetări;

·deplasări în poziții fundamentale;

·exerciții complexe de circulație a jucătorilor de 9m și semicerc;

### **Pregătirea tehnică - Conținutul instruirii:**

1. Perfecționarea procedurilor tehnice de pasare incluse în conținutul jocului modern:

·exerciții efectuate în mare viteză de execuție și de deplasare;

·exerciții complexe de circulație a mingii și circulație de jucători în condiții apropiate de joc;

2. Învățarea și perfecționarea procedurilor tehnice specifice postului de pivot:

·perfecționarea pașilor pivotului;

·demarajul direct și indirect;

·perfecționarea paselor și aruncărilor la poartă specifice;

3. Învățarea și perfecționarea procedurilor tehnice specifice postului de extremă.

4. Învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice specifice posturilor liniei de 9m.

5. Perfecționarea tehnicii specifice jocului de apărare:

- exerciții pentru perfecționarea mișcării în teren;
- scoaterea mingii de la adversar;
- blocarea mingilor aruncate la poartă;

6. Perfecționarea elementelor tehnice din conținutul jocului portarului.

### **Pregătirea tactică - Conținutul instruirii:**

1. Tactica individuală în atac

- perfecționarea aspectelor tactice legate de fiecare execuție tehnică;
- tactică specifică postului:
  - alegerea celor mai indicate execuții tehnice;
  - alegerea momentelor de intrare în acțiune;
  - orientarea acțiunilor individuale spre colaborarea cu coechipierii.

2. Tactica individuală în apărare:

- anticiparea atacării adversarului aflat în posesia mingii;
- marcajul om la om, strâns, la supraveghere;
- marcajul la interceptie la pivot.

3. Tactica colectivă în atac:

- contraatacul direct și cu intermediar;
- contraatacul susținut;
- atacul pozițional în sistemul cu unul și doi pivoți;
- perfecționarea atacării succesive;
- mijloace tactice și de colaborare.



#### 4. Tactica colectivă în apărare:

- mijloace tactice colective de apărare, dublajul, alunecarea, schimbul de oameni;
- exerciții de învățare a colaborării între apărătorii apropiați;
- învățarea și perfecționarea sistemelor de apărare pe zonă.

#### **Orientarea metodică**

În această etapă crește ponderea folosirii metodei analitice în raport cu cea globală, între ele existând un sensibil echilibru. Elementele tehnico-tactice noi, supuse învățării, vor fi exersate atât global cât și analitic.

Se vor antrena părți de joc cu o oarecare independență: triunghiul pe aripă, combinații ale liniei de 9m, colaborări între linia de 9m și cea de 6m, se vor antrena fazele de joc și jocul integral.

Jocurile de verificare și cele oficiale constituie cadrul de analiză al activității jucătorului. Cu această ocazie se depistează verigile slabe, toate elementele tehnico-tactice insuficient sau incorect instruite și care reprezintă factori perturbatori în evoluția fiecărui jucător.

Trebuie analizate cauzele care determină greșelile, iar metoda analitică se va adresa acestor cauze.

Un aspect deosebit de important al finalității procesului de instruire este reprezentat de relația dintre însușirea corectă și consolidarea pe de o parte, și eficiența în joc, pe de altă parte. În jocul competițional nu avem nevoie de demonstranți (jucători care și-au însușit o gamă variată de procedee) ci de jucători cu eficiență mare, jucători care stăpânesc un vast bagaj tehnico-tactic și care și-au format în același timp priceperea de aplicare cu eficiență a acestui bagaj tehnico-tactic în joc.

Antrenorul trebuie să subordoneze toată activitatea de instruire ideii de a forma jucători și nu demonstranți. În învățarea procedeelelor speciale se va avea în vedere asigurarea suportului fizic corespunzător.