

Curs de handbal pentru studenții din  
învățământul cu profil tehnic

Lect.univ.dr. Petronela Paraschiv

## CUPRINS

<b>Capitolul I – Bazele generale ale teoriei si metodicii jocului de handbal</b> .....	5
<b>Capitolul II – Apariția jocului de handbal</b> .....	7
2.1. Apariția și dezvoltarea de a lungul timpului a jocului de handbal.....	7
2.2. Handbalul pe plan mondial.....	8
2.3. Apariția și dezvoltarea handbalului în România.....	9
<b>Capitolul III – Noțiuni generale despre jocul de handbal</b> .....	13
3.1. Principalele reguli în jocul de handbal.....	16
3.2. Caracteristicile jocului de handbal.....	21
3.3. Importanța handbalului în sistemul de educație fizică din România.....	25
3.4. Concluzii.....	99
<b>Capitolul IV – Tehnica în jocul de handbal</b> .....	28
4.1. Noțiuni generale.....	28
4.2. Elementele tehnicii jocului de handbal.....	30
4.3. Tehnica portarului.....	61

<b>Capitolul V – Tactica în jocul de handbal</b> .....	66
5.1. Formele și mijloacele de aplicare a tacticii .....	68
5.2. Principiile tactice generale .....	70
5.3. Tactică individuală în atac .....	73
5.4. Reguli ale tacticii individuale .....	75
5.5. Acțiunile tactice individuale în atac .....	76
<b>Capitolul VI – Tactica colectivă</b> .....	92
6.1. Tactica colectivă în apărare .....	92
6.2. Tactica colectivă în atac .....	106
<b>Bibliografie</b> .....	134

## Capitolul 1

### Bazele generale ale teoriei și metodicii jocului de handbal

Teoria și metodică handbalului studiază o gamă vastă de aspecte referitoare la handbalul în școală, handbalul de masă, handbalul la nivelul bazei de masă a performanței, performanță și înalta performanță.

Ca joc sportiv, handbalul este studiat din trei puncte de vedere: ca disciplină sportivă, ca mijloc al educației fizice și ca disciplină științifică.

Ca disciplină sportivă handbalul, este un joc sportiv de echipă ce se practică în competiții și concursuri atât de fete, cât și de băieți, împărțiți pe categorii de vârstă și grade de măiestrie.

Ca mijloc al educației fizice, handbalul este un joc sportiv tânăr, apărut în Europa la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea prin transformarea unor jocuri cu caracter popular și sub influență altor jocuri, în special al fotbalului din a cărui idee fundamentală de joc s-a inspirat cel mai mult.

Handbalul este un mijloc al educației fizice, deoarece contribuie la întărirea sănătății, la dezvoltarea fizică armonioasă, la dezvoltarea unor calități motrice, psihice, la însușirea unor deprinderi motrice.

Deoarece este un joc accesibil, atractiv, spectaculos, cu un regulament ușor și necesitând puține materiale, handbalul este cuprins în programele școlare, începând cu clasa a V-a (el poate coborî și mai jos, chiar din clasele I-IV).

Este prezent în lecțiile de educație fizică, începând cu clasa a VI-a și până la liceu. În școală se predau elemente și procedee de bază din tehnică și tactică jocului, exerciții pregătitoare pentru învățarea fazelor de joc și jocul bilateral, la început cu reguli simplificate și apoi în condiții competiționale.

Teoria și metodică educației fizice și sportului este știința care studiază legile educației fizice și sportului.

În cadrul acestei științe se încadrează și Teoria și Metodică handbalului ca disciplină științifică ce se predă în cadrul facultăților de profil.

Metodică jocului indică cele mai eficiente mijloace și metode pentru învățarea și perfecționare a handbalului.

Se ocupă în mod special de numeroasele aspecte ale învățării handbalului în școală – în lecția de educație fizică și la clasele cu profil handbal, la cluburi și asociații sportive.

Jocul de handbal este cercetat din punct de vedere tehnic, tactic, fizic, teoretic și psihologic, sistematizând activitatea echipelor cu rezultate foarte bune.

Studiază apariția, istoria și evoluția jocului, realizează legătura între celelalte jocuri sportive, împrumutând metode și mijloace de pregătire, procedee tehnice și tactice.

Jocul de handbal este în strânsă înlănțuire cu alte discipline precum igiena, fiziologia, anatomia, biochimia, biomecanică, pedagogia și psihologia sportivă.

## **Capitolul II**

### **Apariția jocului de handbal**

#### **2.1. Apariția și dezvoltarea de a lungul timpului a jocului de handbal**

Apare în Europa la sfârșitul sec. XIX începutul sec. XX. Izvoarele din perioada istoriei antice aduc mărturie că pe Pământ s-au practicat jocuri cu mingea pe care le considerăm strămoșii handbalului actual.

În China antică jocul era numit „thu-CHU”, la incașii precolumbieni „POK – TA – POK”, la africani în SENEGAL „LOUPI” în imperiile antice: român și grec: EPISKIROB, HARPASTOV, FOLLIS.

Mingea: apare ca obiectul magic, a fost confecționat, din diferite materiale:

- la azteci - mingi din rășini negre;
- la arabi - din fibre din palmieri legate în formă sferică;
- la malaiezieni- confecționat din nuca de cocos;
- la chinezi - din piele.

Primele izvoare despre jocuri populare transformate în joc de handbal:

– 1892 – este cunoscut un asemenea joc în Cehoslovacia pe care, în 1905, profesorii de educație fizică Vaclav și Karas îi da denumirea „Hazena” care capătă dimensiunea de sport național.

– În Danemarca se cunoaște un alt joc de echipa denumit „handbold” care se juca pe teren redus cu reguli asemănătoare handbalului de astăzi.

– În 1898 este introdus în școli de prof. Nilsen Holgen, îi definitivează regulamentul, îl tipărește și îl răspândește, organizând întreceri. Alte semnale în Rusia, handbal redus în 7.

– În Germania antrenorul de gimnastică pe nume Max Heiser selecționează din regulile mai multor jocuri cu caracter popular : VÖLKERBALL, RAFFBALL, KORBALL, unește cei convine mai mult și creează TORBALL.

Apariția acestui nou joc util ca mijloc de pregătire, ca joc complementar – 1915.

## **2.2. Handbalul pe plan mondial**

– În 1919 în Germania – Karl Schelenz, adaptează FORBALUL pentru băieți, dând naștere Handbalului în 11 practicat pe teren de fotbal. În cadrul acestui joc se introduce : driblingul, lupta directă cu adversarul.

–Jocul se răspândește și în alte țări, apare prima competiție între echipe de handbal în 11 în 1925 unde are loc jocul internațional Germania – Austria 3-6. Primul joc de fete în 1930, Austria – Germania 5- 4.

– Înființarea Federației Internaționale de Handbal – 1928 și avea afiliate 11 țări. Se tipărește primul regulament internațional.

– În 1934 handbalul devine sport olimpic.

– În 1936 la Berlin, handbalul participa la Olimpiada. Au participat 6 echipe – România locul 5.

– În țările nordice – în Scandinavia se inventază jocul de handbal în sală, cu echipe reduse de 7 jucători (1 portar + 6 jucători de câmp).

Țările în care s-a jucat handbalul în 7 – Suedia, Danemarca, Finlanda, Norvegia raspandindu-se și în celelalte țări din Europa. Handbalul în sală se juca tot timpul anului.

Primul joc internatoinal în 7 – 1935 – Suedia – Danemarca.

– În 1935, are loc primul CM de handbal în 11, au participat 10 țări. România ocupa locul 5, țări participante - Germania, Elveția, Ungaria,

Suedia, România, Cehoslovacia, Polonia, Danemarca, Olanda, Luxemburg. După război se organizează primul CM de handbal 1949 în 11.

– a II-a ediție de fete handbal în 11 are loc la Frankfurt în Germania, România câștigă titlul de campionă a lumii.

Handbalul, ca joc sportiv actual, este rezultatul evoluției – în diferite țări - a unor jocuri cu mingea, create de profesorii de educație fizică în scopul realizării de mișcare și joc a tinerilor din școală.

### **2.3. Apariția și dezvoltarea handbalului în România**

Ca și pe plan mondial, handbalul s-a practicat în țară noastră, astfel:  
Handbalul în 11 jucători:

Apare în anul 1922, în orașul Sibiu unde a avut loc primul meci între două echipe ale Liceului German, în prezența a numeroși spectatori.

Încep să se dispute meciuri în diferite centre precum Mediaș- 1924, Bistrița, Reghin, Sighișoara, București 1930, Lugoj și Reșița.

În anul 1931 se organizează Campionatul secțiilor de handbal din cadrul Societăților de Gimnastică din Ardeal.

La 26 septembrie 1933, Federația de volei – baschet include și al treilea joc sportiv handbalul ,în același an s- a organizat primul campionat al țării câștigat de echipa S.G. Sibiu.

Primele meciuri interntionale au loc în 1935, echipa Sibiului jucând cu o selecționata studentească din Muchen și apoi cu o echipa din Cehoslovacia.

La 7 aprilie 1936 forul conducător și organizator devine de sine stătător, numindu-se Federația Română de Handbal - denumire ce se menține și în prezent.



În următorii ani activitatea se desfășoară în același cadru, iar din cea externă este de reținut participarea echipei noastre la Olimpiada de la Berlin și la primul Campionat Mondial- la ambele competiții, clasându-se pe locul V.

Cu toate că rezultatele internaționale erau destul de bune, în anul 1939 la Federația Română de Handbal erau afiliate doar 20 de secții și 400 jucători legitimați.

După război, O.S.P.-ul și F.R.H.-ul întreprind numeroase acțiuni de mediatizare a handbalului, organizând meciuri amicale, cupe, campionate sindicale, competiții pentru elevi (1945-1946).

În anul 1946 se reia Campionatul național, în anul următor campionatul este organizat pe două serii a 6 echipe la băieți, iar cel al fetelor pe două districte.

În anii 1948 și 1949 pentru echipe feminine și masculine se mai organizează Cupa României. Pentru răspândirea sportului în Moldova, se organizează în 1949 Cupa Moldovei, în al cărei program a fost inclus și handbalul. Iar în cadrul unei mari competiții, desfășurată tot în 1949, Cupa Tineretului Muncitor, la handbal, sunt angrenate aproximativ 1.000 de secții și peste 34.000 de tineri și tinere, din întreaga țară. Ambele competiții crează o bază largă de practicare de către tineret a handbalului.

Pentru cele mai bune echipe se organizează divizii naționale, la seniori Divizia A (1950) și Divizia B (1953) iar pentru senioare divizia A (1950). Desfășurarea campionatelor naționale după sistemul divizionar, au ca suport organizarea și desfășurarea campionatelor regionale locale, precum și o activitate susținută în rândul școlarilor.

Activitatea internațională este reluată în 1949, când reprezentativele României, susțin întâlniri cu echipele Ungariei. Din acest an și până în 1963, când se dispută ultimul campionat al țării noastre și când are loc și ultimul

joc internațional de handba lin 11 – echipele noastre naționale joacă 33 de meciuri la seniori și 26 la senioare, dintre care au câștigat 19 și respectiv 21 de jocuri.

### **Hazena**

În România, hazena (aruncarea cu mâna din săritură) începe să fie practică în Banat și București, fiind considerată, un joc prin excelență feminin. În presă de atunci, se notifica despre hazena în 1924, când la Timișoara se dispută meciul dintre R.G.M.T. și Jimbolia.

### **Handbalul în 7**

Primele jocuri de handbal în sala se dispută la Sibiu în cadrul unui turneu masculin care a fost câștigat de o echipa din Mediaș.

În iarna anilor 1950- 1951, se joacă pentru prima dată la Timișoara, iar la București are loc prima competiție “Cupa 23 Februarie” la care participa Steaua și Dinamo cu câte 2 echipe.

În iarna anului 1951-1952, începând cu luna decembrie, la Timișoara se desfășoară un campionat de sala la care au mai participat echipe din Arad, Periam și Deta, campionat organizat și în următorii doi ani.

Numărul mare de echipe participante la competițiile locale face ca F.R.H., să introducă „Cupa de iarnă” organizată pe centre (București, Timișoara, TG. Mureș, Brașov) și continuată cu faza finală pe țară.

La primele două ediții participă echipe de băieți, ca apoi, să se adauge și cele de fete.

Primul meci internațional are loc în anul 1955 , când echipa Dukla Praga, venită să joace handbal de câmp, acceptă să facă două demonstrații de handbal în 7 , având ca partenera echipa Steaua. Demonstrațiile au arătat tehnicienilor și spectatorilor bucureșteni, particularitățile și nivelul tehnico-tactic superior la care ajunsese handbalul la nivel mondial.

Începând cu toamna anului 1960, Campionatele Republicane de Handbal în 7 au început să se desfășoare în aer liber sub formă diviziilor naționale, acestea înlocuind diviziile naționale de handbal în 11 jucători.

Handbalul în sală, s-a răspândit rapid încă de la început, în rândul elevilor și al juniorilor, înființându-se astfel, echipe de elevi și juniori în cadrul cluburilor sportive și liceelor cu program de educație fizică și sport.

## Capitolul III

### Noțiuni generale despre jocul de handbal

Regulamentul jocului de handbal cuprinde puține reguli. Ele sunt simple și ușor de înțeles și aplicat chiar după primele lecții de inițiere. Esențial este ca aceste reguli să fie respectate pentru a preveni eventualele accidente cauzate de contactul corporal, de viteză de execuție, îndemânare, simțul chinestezic etc.

Scopul jocului este de a înscrie mai mult decât adversarul.

Timpul de joc începe o dată cu fluierul arbitrului pentru aruncarea de începere

Timpul de joc se sfârșește o dată cu semnalul automat, dat de cronometrul tablei de marcaj sau de cronometrul. Dacă un astfel de semnal nu este dat, arbitrul fluieră pentru a arată că timpul de joc s-a terminat.

Fiecare echipa are dreptul să beneficieze de un time-out de echipa de 1 minut în fiecare repriză a timpului normal de joc, dar nu în prelungiri.

Mingea este confecționată din piele sau material sintetic.

Mingea trebuie să fie sferică. Suprafața mingii nu trebuie să fie strălucitoare sau alunecoasă. La fiecare joc, trebuie să fie disponibile minimum 2 mingi.

Mingea de rezervă trebuie să fie disponibilă la masă cronometrului în timpul jocului. Mingile trebuie să îndeplinească cerințele menționate.

O echipă este formată din până la 14 jucători. Pe terenul de joc nu este permis să se găsească mai mult de 7 jucători dintr-o echipa în același timp. Ceilalți jucători (jucătorii rămași) sunt jucători de rezervă.

În orice moment al jocului, echipa trebuie să aibă unul dintre jucătorii de pe teren desemnat ca portar. Un jucător care este recunoscut ca

portar, poate deveni jucător de câmp în orice moment. În mod similar, un jucător de câmp poate deveni portar în orice moment.

La începutul jocului o echipa trebuie să aibă pe terenul de joc cel puțin 5 jucători.

Jucătorii de rezervă pot intra în joc, în orice moment și repetat, fără a anunța cronometrul/scorerul, imediat ce jucătorii pe care îi înlocuiesc au părăsit terenul.

Toți jucătorii de câmp ai unei echipe trebuie să poarte echipament uniform.

Combi-națiile de culori și designul echipamentului celor 2 echipe trebuie să fie clar diferit. Toți jucătorii folosiți de o echipa ca portari vor avea obligatoriu aceeași culoare a echipamentului, dar diferită de a jucătorilor de câmp ai ambelor echipe și a portarilor echipei adverse.

Jucătorii trebuie să poarte pantofi de sport.

Nu se permite purtarea obiectelor care pot fi periculoase pentru jucători. Acestea includ, de exemplu, căști de protecție pentru cap, măști pentru față, brățări, ceasuri, inele, piercing-uri vizibile, medalioane sau lăntișoare, cercei, ochelari fără bandă de siguranță sau cu ramă solidă, sau orice alte obiecte care pot fi periculoase.

Portarul nu are dreptul să pună în pericol adversarul în timpul acțiunii de apărare, să părăsească spațiul de poartă având mingea sub control, să atingă mingea care stă sau se rostogolește pe sol, în afară spațiului de poartă, atunci când el se găsește în spațiul de poartă, să aducă mingea în spațiu de poartă, când această stă sau se rostogolește pe sol, în câmpul de joc, să revină în spațiul de poartă, cu mingea sub control.

### *Jucarea mingii*

Se permite: aruncarea, prinderea, oprirea, împingerea sau lovirea mingii, prin folosirea mâinilor, brațelor, capului, toracelui, coapselor și genunchilor; ținerea mingii pentru maximum 3 secunde, chiar când jucătorul este întins pe sol; să se facă maximum 3 pași cu mingea în mână.

Nu se permite să: se atingă mingea mai mult decât o singură dată, dacă această nu a atins între timp podeaua, alt jucător, sau poartă, după ce mingea a fost sub control; totuși, atingerea mingii de mai multe ori nu se penalizează, dacă jucătorul o “bâlbâie” sau o scapă de sub control în încercarea de a o prinde sau a o opri, să atingă mingea cu orice parte a piciorului de la genunchi în jos, cu excepția cazului când mingea a fost aruncată în jucător de către un adversar.

### *Marcarea unui gol*

Un gol este marcat când întreagă circumferința a mingii a trecut întreagă lățime a liniei de poartă, dacă nu s-a produs nici o abatere de către aruncător sau coechipieri înainte sau în timpul aruncării.

### *Aruncarea de începere*

La începutul jocului, aruncarea de începere a jocului se execută de către echipa care a câștigat la aruncarea monedei și a ales să aibă mingea în posesie. Adversarii au atunci dreptul să-și aleagă terenul. Echipele schimbă terenurile în a două repriză.

Aruncarea de începere în cea de-a două repriză va fi executată de către echipa care nu a executat această aruncare în prima repriză. După înscrierea unui gol, jocul se reia cu o aruncare de începere executată de către echipa care a primit golul.

Aruncarea de începere se execută în orice direcție, de la centrul terenului. Aruncarea este precedată de un semnal sonor dat prin fluier, și trebuie executată în timp de 3 secunde. Jucătorul care execută aruncarea de începere trebuie să se poziționeze cu cel puțin un picior pe linia de centru, iar celălalt picior pe linie sau înapoia liniei, și să rămână în această poziție până când mingea a părăsit mâna sa. Coechipierii săi nu au voie să treacă linia de centru înaintea semnalului fluierului.

### **3.1. Principalele reguli în jocul de handbal**

#### *Terenul de joc*

Terenul de joc (sala, bitum, zgura, podium, ciment, pământ) are formă unui dreptunghi – fig.1

- Terenul de joc (Figura 1) este un dreptunghi cu lungimea de 40 metri și lățimea de 20 metri, compunându-se din două spații de poartă și o zona de joc. Liniile laturilor lungi sunt numite linii de margine iar liniile laturilor scurte sunt numite linii de poartă (între barele porții) sau liniile exterioare porții (de ambele părți ale porții).
- Porțile au la interior o înălțime de 2 metri și o lățime de 3 metri.
- Liniile terenului fac parte din spațiile pe care le delimitează.
- Linia de aruncare liberă (linia de 9 metri) este o linie întreruptă, trasată la 3 metri în afară liniei spațiului de poartă.
- Linia de 7 metri este o linie lungă de 1 metru, marcată în față porții fiind paralelă cu linia de poartă și la 7 metri de această.
- Linia de restricție (limitare) a portarului (linia de 4 metri) este o linie cu lungimea de 15 cm, marcată în față porții, delimitând ieșirea la aruncările aparate de la 7 metri.

- Linia de schimb (un segment din linia de margine) pentru fiecare echipa, se întinde de la linia de centru până la un punct aflat la o distanță de 4,5 metri de această. Acest punct al liniei de schimb este marcat de o linie paralelă cu linia de centru și se întinde pe o distanță de 15 cm în interiorul liniei de margine și 15 cm în afară liniei de margine (în interiorul și în afară terenului de joc);



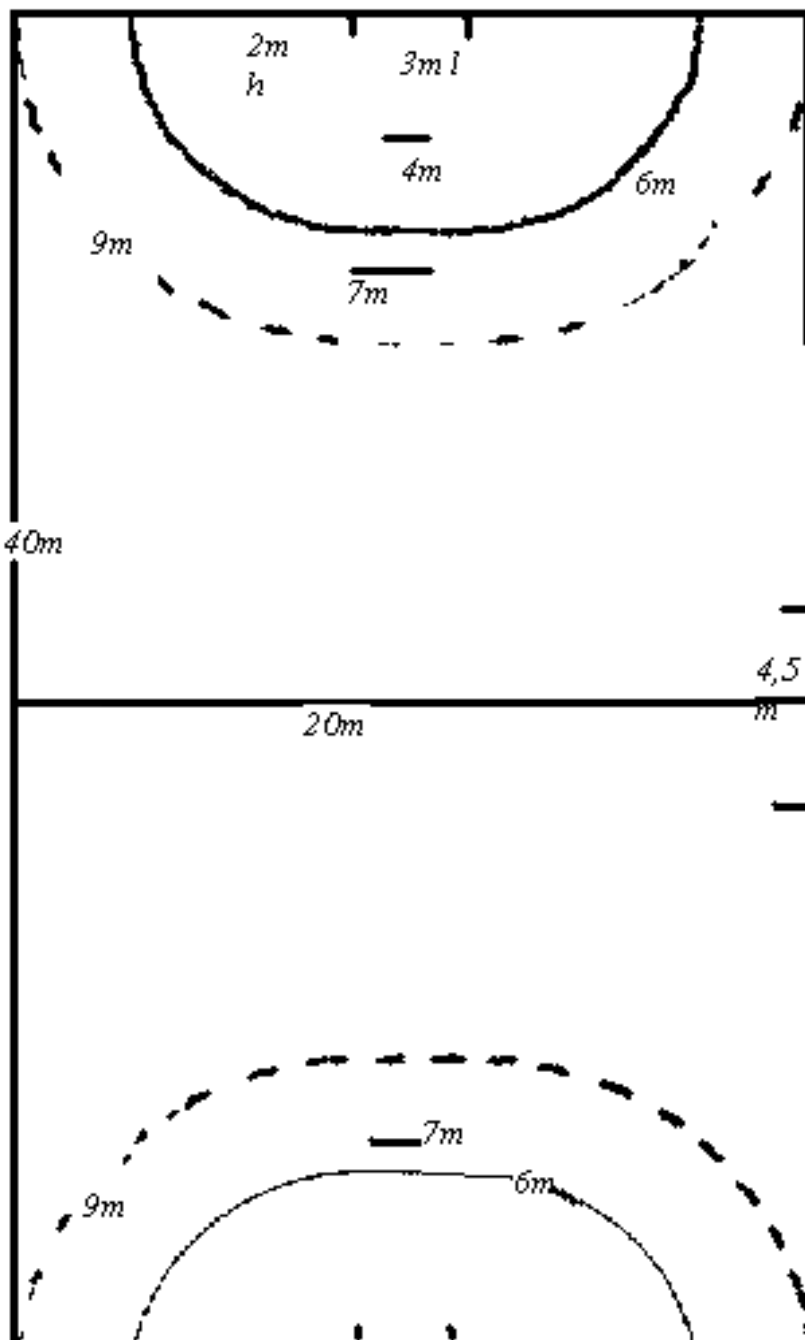


Fig.1: Terenul de joc

### *Time-Out*

- Time-out-ul se acordă când se dictează o eliminare de 2 minute, o descalificare sau o eliminare definitivă;
- După time-out, jocul se reia cu fluierul arbitrului;
- Fiecare echipa beneficiază de un time-out de 1 minut, în fiecare repriză a timpului normal de joc.

### *Mingea*

- Mingea este confecționată din piele sau material sintetic.
- Dimensiunile (circumferința și greutatea) mingilor folosite la diferitele categorii de echipe sunt următoarele:
  - 58-60 cm și 425-475 g (Mărimea IHF 3) pentru echipele masculine și tineret masculin (peste 16 ani)
  - 54-56 cm și 325-375 g (Mărimea IHF 2) pentru echipele feminine, tineret feminin (peste 14 ani) și tineret masculin (12 – 16 ani);
  - 50-52 cm și 290-330 g (Mărimea IHF 1) pentru tineret feminin (8 – 14 ani) și tineret masculin (8 – 12 ani).

### Reguli de baza:

- Există 7 jucători în fiecare echipă: 6 jucători de câmp și un portar. Ideea de baza este de a înscrie cât mai multe goluri în poartă echipei adverse;
- Atingerea mingii cu piciorul, sub nivelul genunchiului se penalizează, greșeală numindu-se “picior”;
- Este permis să se efectueze doar trei pași cu mingea în mână; efectuarea a mai mult de trei pași determina greșeală numită “pași”;
- Mingea poate fi ținută în mâna timp de 3 secunde, depășirea timpului regulamentar se sancționează, “pași”;

- Jucătorii de câmp nu au voie să între în spațiul de poartă, delimitat de semicercul de 6 m, ei desfășurându-și activitatea între cele două semicercuri de 6 m ale terenului de handbal.

Jocul de handbal se desfășoară în viteză, este dinamic, se învață relativ repede pentru ca mișcările sunt naturale, le întâlnim în viață de zi cu zi, în jocul copiilor și activitățile adulților: mers, alergare, sărituri, aruncări și variații ale acestora.

Handbalul este un joc bazat pe tactică, pe acțiunile colective ale jucătorilor, neexcluzând abilitățile lor tehnice; este un joc al strategiilor și al rezolvării problemelor spontane (în fiecare joc întâlnim situații diferite, noi, adversari cu calități deosebite).

Ca în orice activitate fizică se cere muncă pentru asimilarea unui bagaj motric (tehnică, tactică, calități motrice), precum și abilități psihice și teoretice, de încadrare și reprezentare a situațiilor nou apărute utile în orientarea și rezolvarea eficientă a sarcinilor de joc.

Jocul de handbal are un rol important în dezvoltarea abilităților de relaționare socială și interpersonală, contribuind la creșterea stimei de sine și la îmbunătățirea stării de sănătate. Câștigarea meciului depinde de activitatea în apărare și în atac, de modul în care echipa colaborează din punct de vedere tactic și de responsabilitățile pe care componenții ei și le asumă în acțiunile individuale.

Handbaliștii trebuie să învețe să coopereze între ei și în același timp, trebuie să respecte regulile jocului, să fie subordonați spiritului de fair-play și să se ajute reciproc, împărțindu-și atenția în trei direcții: activitatea coechipierilor, activitatea adversarilor și cea proprie.

Cerințe pentru participanții la joc:

- Respectarea regulamentului jocului;
- Respectarea adversarilor;

- Respectarea coechipierilor;
- Respectarea arbitrilor;
- Respectarea spectatorilor;
- Respectarea indicațiilor antrenorului.

### **3.2. Caracteristicile jocului de handbal**

Handbalul este un joc sportiv de echipa , cu particularități proprii a căror cunoaștere este obligatorie

Este accesibil

- datorită faptului că, majoritatea procedurilor tehnice sunt executate cu mâna, iar mingea fiind mică este ușor de manevrat, jocul de handbal poate fi practicat chiar și de cei ce nu au o pregătire specială prea îndelungată;

- pentru că în handbal, se utilizează elemente tehnico-tactice ușor de învățat și de aplicat, alergarea, prinderea, aruncarea, săritura sunt forme naturale ale actelor motrice umane,

Pregătirea constă în pregătire fizică generală și o pregătire fizică specială referitoare mai ales la locul și rolul respectivului jucător în echipa.

Este necesar să avem în vedere că tehnică paselor, a fentelor, a driblingului, a prinderii mingii în cele mai variate și dificile poziții trebuie însușite, astfel încât să se poată aplica în condiții de viteză foarte mare și în lupta directă, aspră, bărbătească, cu adversarul.

Combi-națiile tactice de atac sunt desfășurate în viteză sub formă unor acțiuni variate, pline de subtilitate și neprevăzut, ca și contra-măsurile luate de apărători, necesită o pregătire tehnico-tactică complexă cu un pronunțat caracter athletic și cu o mare încărcătură psihică.

Dinamismul și rapiditatea jocului sunt date de lupta directă a celor două echipe luate în colectiv și a jucătorilor care le compun; de dimensiunile

terenului care creează premise pentru ca fazele jocului de atac și apărare să se succedă în timp scurt; de faptul că fiecare component al echipei să participe în permanentă la faze de atac și apărare.

- regulile de joc sunt ușor de înțeles și de pus în practică, oferind celui angajat satisfacția de a juca handbal cu aproape toate regulile- încă din primele lecții;

- condițiile materiale cerute de desfășurarea jocului sunt simple, necostisitoare, fiecare profesor putându-și-le crea. În orice curte școlară sau colț liber de teren poate fi amenajat un teren pentru handbal, porțile se pot improviza, iar echipamentul de joc și mingile nu mai constituie azi o problema;

Contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului și a calităților fizice.

a.- Observând desfășurarea unui joc de handbal, indiferent de valoarea echipelor, vom constata că aparatul locomotor este angrenat în efort în fiecare moment. Trenul inferior realizează deplasări rapide și repetate între cele două semicercuri, efectuează deplasări în atac cu și fără minge precum și cele în vederea rezolvării sarcinilor de apărare. Musculatura scheletică, ligamentele și tendoanele picioarelor sunt supuse unor solicitări variate, uneori de foarte mare intensitate.

Trenul superior este de asemenea mult solicitat. Prinderea mingii cu două mâini, pasă cu una din mâini- de pe loc și din deplasare la distanțe diferite, precum și aruncările la poartă - puternice, rapide- prin diferite procedee tehnice, cer o bună dezvoltare a musculaturii membrelor superioare.

Musulatura trunchiului este solicitată în aplecări, întoarceri, răsuciri, extensii, sărituri, plonjoane. Dezvoltarea bună a toracelui la handbaliști reprezintă un suport solid al centurii scapulare, centură des solicitată în efortul specific.

Se poate constata că, la cei ce practică handbalul, musculatura este bine și armonios dezvoltată.

b. Din punct de vedere al calităților fizice, handbalul este caracterizat prin:

- viteză sub toate formele ei de manifestare, în regim de rezistență și de forță;

- forță de aruncare la poartă și forță necesară executării cu eficacitate maximă a mișcărilor specifice de apărare

- rezistență generală și specială solicitată de schimbarea repetată a fazelor de atac- apărare și parcurgerea în tempouri diferite dintre cele două semicercuri;

- îndemânare generală și specifică, jocul impunând acțiuni efectuate la timp, corect, cu cheltuiala minimă de energie și randament optim. Cercetările și studiile comparative efectuate de specialist, pe diferite loturi de sportive, au scos în evidență faptul că, handbaliștii au indici superiori ai calităților fizice față de sportivii altor discipline.

Handbalul este jocul sportiv, care, în România cunoaște o extindere numerică și o evoluție calitativă continuă.

a.- În practicarea handbalului sunt atrași tinerii din școli și facultăți, de asemenea tineretul și oamenii muncii din întreprinderi, din instituții, de la sate. Creșterea continuă a numărului celor care îl practică, caracterul lui de masă poate fi scos în evidență de faptul că la federația de specialitate figurează un număr mare de jucători legitimați. Competițiile și jocurile echipelor de băieți și fete din campionatele republicane- diviziile A, B, școlari- din campionatele județene și locale sunt urmărite cu interes mereu crescut, bucurându-se de popularitate și fiind vizionate de un public care devine din ce în ce mai numeros, mai cunoscător și mai exigent

b.- Handbalul este accesibil, dar, pentru a se obține rezultate sportive superioare trebuie dusă o muncă de instruire intensă, desfășurată pe baze științifice, bine organizată și programată.

Oprindu-se asupra principalelor aspecte fiziologice ale jocului competițional, medicii de specialitate arată că sistemul nervos, analizatorii, circulația sângelui, respirația, aparatul locomotor, sudorația, sunt solicitate la maximum în numeroase faze ale jocului.

Pentru a face față, sistemele, aparatele și organele trebuie să posede o înaltă capacitate funcțională, iar reglarea neuroendocrină să fie foarte fină și promptă. Numai un sportiv dotat fizic, supus unei pregătiri fizice generale solide și, în final, posesor al unei pregătiri speciale de înalt nivel, stăpânind bine deprinderi și stereotipuri dinamice caracteristice jocului modern, poate face față cu succes și randament crescut acestor solicitări. Talentul și muncă neobosită de zi cu zi timp de mai mulți ani de antrenament intens, perfecționarea treptată a tehnicii și tacticii jocului, fortificarea organismului și a organelor interne, cultivarea trăsăturilor morale și psihologice adecvate, constituie drumul anevoios spre dobândirea și ridicarea măiestriei sportive în handbal.

c.- Concepția de joc și de pregătire a echipelor a suferit modificări permanente, la început mai lente, apoi efectuând salturi calitative și, în sfârșit, stabilizându-se la un plafon superior.

Colegiul de antrenori și antrenorii echipelor naționale au jalonat concepția de joc, pentru că în 1954 să o contureze și să o pună la îndemână antrenorilor. Concepția de joc a generalizat și sistematizat teoretic ceea ce era de reținut și susceptibil de a fi cultivat, tradițiile și experiența, existența, ținând seama de condiții, de stadiul de dezvoltare și de specificul practicii handbalului la noi în țară. Jocurile intertari, schimbul de experiență cu specialiștii străini, selecționarea a ceea ce era mai valoros și aplicabil din

diferite școli și concepții de joc consacrate pe plan internațional au constituit și încă constituie alte surse pe care s-a clădit concepția românească. Concepția de joc a fost permanent verificată în practică marilor competiții internaționale, îmbunătățindu-se permanent.

Handbalul este una din disciplinele care, prin cucerirea mai multor titluri mondiale și europene a contribuit substanțial la afirmarea și consacrarea pe plan internațional a sportului din România.

### **3.3. Importanța handbalului în sistemul de educație fizică din România**

Cea mai răspândită formă de participare a oamenilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului o reprezintă sportul de masă, mijloc de baza pentru fortificarea organismului, pentru dezvoltarea calităților fizice și pentru organizarea într-un mod cât mai plăcut a timpului liber.

Școală , constituie factorul principal în procesul de formare și pregătire al tinerilor, de aceea,handbalul practicat în școală trebuie să aibă o structură simplă, accesibilă elevilor și atractivă.

Conținutul tehnico-tactic la nivel gimnazial este mult simplificat, limitându-se la procedee de pasăre, deplasare, aruncare simple și ușoare.

Fiind mijloc al educației fizice,contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă, creșterea indicilor de pregătire fizică, la întărirea sănătății, la formarea personalității și la dezvoltarea unor calități motrice, psihice.

Handbalul, este ramură de sport în care toate calitățile motrice (viteză, îndemânarea, rezistență, forță) sunt prezente. Copii sar, aleargă, aruncă mingea motiv pentru care handbalul este considerat „atletism cu mingea”.



Obiectivele educației fizice în școală sunt numeroase:

- contribuie la creșterea rezistenței organismului la factorii de mediu prin călire, întărirea stării de sănătate, sporirea capacității de muncă intelectuală și fizică a organismului.

- asigurarea dezvoltării fizice armonioase, în sensul perfecționării indicilor somato funcționali și a prevenirii instalării atitudinilor fizice deficiente, formarea și menținerea atitudinii corecte a corpului;

- să educe estetica corporală și a expresivității mișcărilor;

- dezvoltarea calităților motrice de baza: forță, viteză, rezistență, îndemânarea, mobilitatea și suplețea;

- formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicative;

- să educe și să dezvolte calitățile morale și de voință;

Alături de educația fizică din școală, sportul de performanță joacă un rol important în afirmarea talentelor, îmbunătățirea continuă a rezultatelor și reprezentarea sportului românesc pe plan mondial.

Obiectivele educației fizice și sportului se îndeplinesc prin folosirea mijloacelor variate, care se împart în specifice și asociate.

Exercițiul fizic este principalul mijloc, dar și principalul instrument metodic prin care, se îndeplinesc obiectivele instructiv- educative. Exercițiile fizice se împart în grupe, sub formă gimnasticii (diferite ramuri), jocurilor (dinamice, pregătitoare, sportive), sporturilor.

În categoria mijloacelor asociate se includ factorii naturali de călire, condițiile igienice, mijloace ale educației intelectuale, morale și estetice.

Handbalul, ca joc sportiv, contribuie la întărirea și călirea organismului, la îmbunătățirea sănătății și creșterea capacității de efort.

Dezvoltă și amplifică o serie de trăsături cum ar fi inițiativa, creativitatea, competitivitatea și spiritul de colectiv.

Faptul că jucătorii sunt nevoiți să aplice în condiții mereu noi, sunt obligați să reacționeze spontan găsind soluții în funcție de numeroase necunoscute(adversari, parteneri, teren) permite manifestarea largă a independen/ei în acțiuni.

Handbalul de masă urmărește educarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiului fizic, urmărește sprijinirea activității sportive de performanță.

## **Capitolul IV**

### **Tehnica în jocul de handbal**

#### **4.1. Noțiuni generale**

Definiție : Tehnica jocului de handbal este reprezentată de totalitatea acțiunilor motrice specifice jocului, ca formă și conținut, referitoare la manevrarea mingii și a mișcării jucătorilor în teren, în scopul realizării unui randament maxim de joc.

Formele generale prin care se acționează în manevrarea mingii sunt cunoscute sub denumirea de mijloace de baza ale tehnicii, sau, mai precis **ELEMENTELE TEHNICII**.

Aceste elemente de bază ale tehnicii jocului pot fi exprimate printr-o mare varietate de forme. De exemplu : ”aruncarea la poartă” este un element tehnic cu caracter general, dar ea poate fi făcută sub mai multe forme : din săritură, cu pași adăugați, prin evitare etc.

Formele specifice de exprimare a unui element tehnic se numesc **PROCEDEE TEHNICE**.

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

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.

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 procedeele 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.

Jocurile de antrenament, formează unul dintre cele mai eficiente mijloace de verificare a gradului de însușire a procedeele tehnice și a capacității jucătorilor de aplicare a lor, în condiții concrete de joc

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 procedeele tehnice însușite, într-un conținut tactic, conturându-se astfel, noțiunea de TEHNICO-TACTICĂ.

Explicând acest termen, trebuie să precizat ca tehnică și tactică jocului de handbal, sunt două noțiuni care nu se pot separa în activitatea practică, de instruire a handbaliștilor.

Fiecare procedeu tehnic este asamblat într-o fază tactică a jocului de atac sau de apărare iar virtuozitatea tehnică fără conținut tactic, nu are nici o valoare.

Aceste precizări sunt făcute pentru că, în procesul de instruire să nu se separe pregătirea tehnică de cea tactică. Mijloacele tehnicii și tacticii se întrepătrund în cadrul învățării și perfecționării jocului. Spre exemplu, tehnica poate fi perfecționată cu ajutorul unor complexe de exerciții cu conținut tactic, după cum și reușita unor acțiuni tactice de mare subtilitate și rafinament, depinde de măiestria tehnică a executantului.

#### **4.2. Elementele tehnicii jocului de handbal**

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

- a) Poziția fundamentală ;
- b) Mișcarea 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 procedeelelor 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.

#### *Descrierea și metodică învățării principalelor elemente și procedee tehnice de bază*

##### Poziția fundamentală

În cadrul jocului s-au conturat două forme ale poziției fundamentale, corespunzătoare celor două faze de joc, apărarea și atacul.

Poziția fundamentală pentru jocul de apărare se adopta cu scopul ca jucătorul aflat în apărare să îndeplinească toate condițiile pentru a reacționa prompt la acțiunile atacanților : pătrunderi, amenințarea porții, mișcări înșelătoare și aruncările la poartă.

Descriere : picioarele depărtate la cca. 30-40 cm, cu greutatea corpului repartizată egal, pentru realizarea unui echilibru stabil. Genunchii ușor îndoiiți, spatele rotunjit, iar brațele îndoite din coate se depărtează puțin de corp, cu palmele orientate înainte și degetele desfăcute. Poziția fundamentală se învață ușor, încă din primele lecții, folosind explicația, demonstrația și execuția prin imitație, la care se pot adăuga și următoarele exerciții :

- din deplasare (mers, alergare în joc de glezne sau alergare ușoară), oprire în poziție fundamentală, la semnalul sonor al antrenorului ;

- exerciții simple de sărituri, genoflexiuni, urmate de oprire în poziție fundamentală, la același semnal ;

- din alergare înainte și înapoi, deplasare în galop, cu pași adăugați lateral spre stânga și spre dreapta, înainte și înapoi, oprire în poziție fundamentală, la semnal sonor ;

- același exercițiu ca mai sus, în care antrenorul indică cu brațul ridicat, direcția de deplasare a sportivilor, cu opriri în poziția fundamentală la semnal ;

- alergări de la semicerc pe lungimea terenului, pe distanțe de 10, 15 și 20 m. cu întoarcere rapidă la locul de plecare și oprire în poziție fundamentală.

Învățarea acestui element tehnic se va lega mai târziu și de învățarea altora, cum ar fi scoaterea mingii de la adversar, blocarea mingilor aruncate la poartă. Deoarece jocul de apărare presupune că apărătorii să stea mult timp în poziție fundamentală, este necesar să dezvoltăm în mod corespunzător forța membrilor inferioare, folosind mijloacele clasice cunoscute, dar și exerciții de izometrie (rămânerea în poziție fundamentală, în reprize de 15, 30 și 60 de secunde).

Poziția fundamentală a jucătorului aflat în atac, păstrează unele caracteristici ale celei din apărare, cu diferența că brațele sunt îndreptate spre înainte, pentru prinderea mingii, iar piciorul opus brațului îndemânatic este ușor împins în față. Această poziție se învață concomitent cu învățarea prinderii și păsării mingii și apare la învățarea atacului pozițional.

### Mișcarea în teren

Procedeele tehnice pe care jucătorul le folosește pentru deplasarea în teren sunt extrem de variate. Ele se împart în două categorii și sunt specifice jocului de atac și de apărare.

Mișcarea și deplasările în teren caracteristice jocului de atac, se însușesc concomitent cu executarea procedeele tehnice specifice atacului, fiind legate indestuctibil de acesta și presupune dezvoltarea coarespunzatoare a calităților motrice implicate.

Apărătorul trebuie să facă față la o gama variată de forme de mișcare în teren, corespunzătoare modului de acționare al atacanților. Aceste deplasări au ca scop principal, împiedicarea înscrierii golului de către adversar. Ca urmare, apărătorul este obligat să execute următoarele categorii de mișcări : deplasări laterale cu pași adăugați, înainte și înapoi, oblic înainte și înapoi, și alte forme de deplasări laterale, sprinturi scurte de 2-5 m, opriri bruște, urmate de întoarceri și porniri în altă direcție, schimbări bruște de direcție, sărituri înalte cu elan scurt și altele.

Majoritatea acestor mișcări se învață odată cu învățarea și perfecționarea poziției fundamentale și se consolidează în cadrul instruirii fazelor apărării. Exercițiile caracteristice mișcării în teren, pot fi incluse în programul de încălzire, iar într-un stadiu mai avansat al instruirii, pot constitui mijloace ale pregătirii fizice (sprinturi, sărituri.). În faza de inițiere, pot fi incluse și jocuri de mișcare, ștafete și alte forme de întrecere, care conțin procedee de mișcare în teren.

### Ținerea mingii

Regulamentul de joc permite ținerea mingii pe o durata de trei secunde. În acest interval, în funcție de primirea mingii și de intenția



următoare (pasă, dribling sau aruncare la poartă), jucătorul va ține mingea cu o mână, sau cu două mâini.

- Ținerea mingii cu două mâini :

Descrierea : degetele mari sunt apropiate, iar celelalte sunt răsfirate pe minge. Din această poziție de tinere, mingea poate fi pasată, driblată sau aruncată la poartă.

- Ținerea mingii cu o mână are două variante: ținerea apucată și ținerea echilibrată:

Ținerea apucată poate fi făcută de către jucătorii care au o deschidere corespunzătoare a palmei, pentru a putea manevra cu mai multă ușurință mingea.

Ei au posibilitatea să folosească mai multe procedee de pasăre, fente de pasăre și fente de aruncare la poartă. Prin ținerea apucată a mingii, atacantul obține o precizie mai mare în efectuarea unor pase speciale și în aruncările la poartă.

Ținerea echilibrată a mingii este un procedeu folosit în special de către jucătorii care nu pot ține mingea prin apucare și cere o fină coordonare neuromusculară, completată de o bună îndemânare.

Dacă ținerea apucată a mingii se învață și se perfecționează odată cu exercitiile de prindere și pasăre, ținerea echilibrată se poate perfecționa, folosind diverse jocuri de mișcare și jocuri ajutătoare, care presupun în principal transportul și manevrarea mingilor (de handbal și altele, de diferite dimensiuni).

Ca metode de învățare, se folosesc explicația, demonstrația și execuția propriu-zisă, ca și exersarea globală și analitică, odată cu exercițiile de prindere și pasăre a mingii.

## Prinderea mingii

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. De aceea, după perioada necesară învățării prinderii mingii, siguranța în prinderea și pasărea mingii se dobândește printr-un proces de antrenament sistematic și îndelungat, în care sunt folosite exerciții și complexe de exerciții, cu un caracter extrem de variat.

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 cupa, 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 înaintea, 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 ;

A doua situație este consecința unei situații de joc, în care jucătorul nu are posibilitatea să prindă mingea cu două mâini și intervine cu o mână. În cele mai grele situații de joc, ei își dovedesc măiestria, rezolvând situații aproape imposibile. În general, conform principiului ”asigurării mingii”, care este esențial pentru faza de atac, prinderea mingii cu o mână nu se recomandă decât în situații speciale.

Cu toate acestea, la antrenamente se va exersa prinderea mingii cu o mână, cu scopul de a se însuși mai bine amortizarea prinderii (contactul mingii cu degetele), simțul mingii, siguranța prinderii, precum și pentru îmbunătățirea îndemânării.

Prinderea și pasarea mingii se învață concomitent.

### 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 viteză pașei. O pasă reușită, asigură premisele depășirii jucătorilor adversi aflați în apărare.

Jucătorii aflați în joc trebuie să păstreze un permanent contact vizual între ei. Astfel, se asigură receptarea mingii în orice moment al jocului de atac. Trebuie precizat că răspunderea principală pentru asigurarea mingii și ajungerea ei la coechipier, rămâne în sarcina aruncătorului.

Odată cu progresul jocului, s-a dezvoltat și diversificat și gama procedeele tehnice de pasare. Folosirea unuia sau altuia dintre procedeele cunoscute, rămâne la latitudinea posesorului mingii. Acesta, la momentul oportun, alege procedeul cel mai potrivit cu situația din teren, ținând cont de : poziția proprie, poziția coechipierului care urmează să primească mingea și poziția adversarului.

Din momentul intrării în posesia mingii și până la încheierea atacului, jucătorii unei echipe apelează la o gama diversificată de procedee de pasare.

Sucesiunea 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 (pivotul demarcat pe semicerc, extremă, sau un alt atacant care pătrunde hotărât printre apărătorii adversi).

Exemplificăm în continuare procedee de pasare din cele două categorii :

*Pase de construcție a jocului de atac :*

- Pasă zvârlită cu o mână de la umăr ;
- Pasă lansată cu o mână și cu două mâini (de la sold) ;

- Pasă cu două mâini de la piept (de baschet) ;
- Pasă cu două mâini de deasupra capului ;
- Pasă cu pământul ;
- Pasă din săritură ;

*Pase speciale :*

- Pasă din pronatie ;
- Pasă pe la spate ;
- Pasă înapoi pe deasupra umărului ;
- Pasa pe sus;

Următoarele pase din prima categorie pot fi folosite ca pase speciale:

- Pasă împinsă cu două mâini de la piept ;
- Pasă din săritură ;
- Pasă cu pământul.

Pentru învățarea procedeelor de pasare a mingii avem o mare varietate de metode și mijloace care, folosite conform principiilor didacticii, stau la baza formării deprinderilor motrice. După parcurgerea primilor pași în tehnică păsării și prinderii mingii, vom continua cu exerciții și complexe de exerciții care subordonează procedeele de pasare, principiilor generale de tactică individuală și colectivă. Se va insista în special pe principiul asigurării mingii.

În funcție de situația tactică de joc, mingea poate fi dată :

- direct (în care traiectoria mingii va fi cât mai aproape de cea a unei linii drepte) ;
- cu boltă ;
- cu pământul ;
- precedată de o fenta ;

Descrierea principalelor procedee de pasare a mingii:

Pasa zvârlită cu o mână de deasupra umărului: în executarea de pe loc a acestei pase, jucătorul va avea poziția fundamentală adoptată pentru jocul de atac, având în față piciorul opus brațului de aruncare și greutatea mai mult pe piciorul din spate.

Mingea se duce apucat (sau echilibrat) cu o mână pe deasupra umărului, având brațul îndoit din cot la aproximativ 90 de grade. În momentul aruncării, impulsul dat de întinderea piciorului din spate produce un impuls în lanț celorlalte segmente participante : musculatura extensoare a brațului aruncător, a toracelui, umărului, abdominală și a spatelui, precum și a părților laterale ale corpului.

Rolul principal revine brațului, dar pentru efectuarea unor pase lungi sau puternice, este necesară participarea susținută și a celorlalte segmente descrise mai sus. La acest procedeu apar și variante de execuție, în funcție de poziția adversarului : se poate aruncă și lateral pe lângă umăr, sau lateral pe lângă sold.

Pasa lansată pe lângă sold : brațul cu mingea este dus în jos și înapoi, pe lângă sold, printr-o mișcare de pendulare din articulația umărului ; acestei mișcări pregătitoare îi urmează o pendulare din articulația umărului ; acestei mișcări pregătitoare îi urmează o pendulare a brațului, întins din cot, dinspre înapoi spre înainte, urmată de deschiderea palmei și lansarea mingii în direcția dorită. În același procedeu, putem folosi două mâini care pendulează mingea pe lângă sold (pasă de rugby). Aceste pase se folosesc, în general, pentru distanțe scurte.

Pasă cu două mâini de la piept : este o aruncare a mingii prin împingere. După ducerea mingii cu două mâini în dreptul pieptului, urmează o extindere a brațelor, iar în finalul mișcării palmele, efectuează o puternică flexare pe antebrațe.

Pasă cu două mâini de deasupra capului : în faza premergătoare, brațele aflate deasupra capului, susțin mingea cu două mâini, având coatele ușor flexate în spate ; pasă se execută prin ducerea bruscă a brațelor înainte, mișcare ajutată și de îndreptarea trunchiului.

Pasa cu pământul: se folosește atunci când între coechipierii care pasează, se află un adversar. Mingea trebuie trimisă în sol cât mai aproape de piciorul primitivului, pentru a evita interceptarea ei.

Pasa din săritură : în prima faza se execută o săritură, cu mingea ridicată deasupra umărului, care da impresia unei aruncări la poartă. Din această poziție, atacantul efectuează o pasă, de regulă pe direcția opusă de elan, unuia dintre coechipierii plasați în poziție liberă, sau de aruncare la poartă.

### **Pasele speciale**

Această categorie de procedee tehnice de pasare asigură jocului un randament sporit în zona de finalizare. Jocul modern impune ca ele să facă parte din bagajul tehnic al tuturor jucătorilor. Stăpânirea lor face ca jocul să fie dinamic și spectaculos, cu acțiuni spontane, executate în viteză, pline de neprevăzut și completate cu acțiuni de fentare a apărătorilor.

*Pasă din pronatie* : poate fi executată numai de jucătorii care țin cu ușurință mingea prin apucare. Acest procedeu permite o transmitere rapidă a mingii spre partenerul aflat pe partea brațului de aruncare, mai ales după o fenta de pasă, sau de aruncare la poartă. Deasemenea, este o pasă des utilizată în angajarea pivotilor pe semicerc. Palmă care ține mingea este răsucită spre exterior, în pronatie, iar brațul ușor îndoit din cot. În timpul aruncării, brațul se duce lateral, cotul se întinde, iar palmă împinge puternic mingea, terminând mișcarea într-o extensie pe antebraț.

*Pasă pe la spate* : se execută pentru angajarea pivotului care s-a demarcat lateral. În această mișcare, brațul pendulează dinainte-înapoi prin

spatele corpului, iar mingea este lansată din palmă orientată spre jucătorul care urmează să primească mingea. Procedul de pasăre pe la spate poate fi efectuat și din săritură.

*Pasă înapoi pe deasupra umărului* : se poate executa atât de pe sol cât și din săritură. Mișcarea pregătitoare este asemănătoare cu cea a unei pase zvărlite. Când mingea ajunge deasupra umărului, jucătorul răsuște palmă spre interior (supinație), urmată de o ușoară îndoire a brațului și de flexia palmei pe antebraț, pasând unui coechipier aflat în spatele sau.

*Pasă pe sub axilă* : este urmarea fentei de pasăre, sau de aruncare la poartă. În mișcarea pregătitoare, mingea este purtată prin față corpului, lateral spre partea brațului neandemanatic și se lansează pe sub umăr, spre înapoi, la un partener aflat lateral-înapoi. Această pasă poate fi folosită la angajarea pivotului, sau la încrucișarea vârfurilor de contraatac.

*Pasă pe sub picior* : se execută după ce atacantul se pregătește să arunce la poartă prin procedul pe lângă sold, sau pe lângă genunchi. La terminarea mișcării pregătitoare de aruncare la poartă, atacantul, care sesizează un jucător demarcat pe semicerc (pivotul sau extremă), lasă brațul cu mingea să penduleze în jos și transmite mingea pe sub coapsă piciorului, care este mult îndoit în față. (fandare).

#### Metodică învățării prinderii și pasării mingii

Explicația, demonstrația și execuția prin imitare, sunt primele măsuri ale antrenorului, în însușirea acestor două procedee. Exercițiile vor fi executate, la început, de pe loc, apoi din mers și treptat din alergare, mărin viteză de execuție și de deplasare, pe măsură însușirii corecte a procedeeleor învățate. Dacă pasele de pe loc se învață relativ repede, accentul va cădea pe execuția pasării și prinderii mingii din deplasare, așa cum o cere jocul, desfășurat de cele mai multe ori în mare viteză



. Exercițiile de perfecționare a paselor nu trebuie să lipsească din nici o lecție de antrenament. Ele vor fi repetate în condiții din ce în ce mai grele, măbind mereu viteză de execuție și de deplasare a jucătorilor în teren, introducând elemente de întrecere cu adversari semiactivi, în condiții asemănătoare jocului.

Jocurile pregătitoare pentru învățarea prinderii și păsării mingii, au un succes deosebit în pregătirea echipelor de copii și începători, în general. Jocurile de mișcare sau dinamice, cum mai sunt denumite, conțin elemente captivante, stimulative și de întrecere, fiind primite cu mare plăcere de către jucători.

După acomodarea cu mingea și formarea primelor deprinderi de manevrare, continuăm cu o gama din ce în ce mai variată de exerciții de învățare și consolidare a procedeeleor de prindere și pasăre. Aici se includ exerciții și formații de lucru, jocuri, concursuri și ștafete, înglobate în ”școală a mingii” .

#### Conducerea mingii sau driblingul

Evoluția din ultima vreme a jocului, presupune ca driblingul să fie folosit numai când este necesar, sau când nu există altă soluție. Cu toate acestea, driblingul este un element tehnic indispensabil jocului de handbal. El este foarte des utilizat în faza I-a a atacului, când vârful de contraatac, lansat spre semicercul advers, primește mingea prea departe de poartă, ca să poată aruncă.

Deasemenea, mai este folosit atunci când un jucător aflat în posesia mingii, nu poate pasă imediat, sau nu are altă varianta de rezolvare. Regulamentul de joc acceptă două moduri de efectuare a driblingului :

- Driblingul simplu : acesta constă dintr-o singură bătaie a mingii în sol, după care, la reprindere, ea trebuie pasată sau, după caz, aruncată la poartă.

Regulamentul permite unui jucător să facă următoarele manevre : după prindere, să facă trei pași cu mingea în mâna, o bătaie a mingii în sol și o reprindere cu o mâna, sau cu două mâini, încă trei pași, după care mingea trebuie pasată, sau aruncată la poartă, după caz.

Atenție : dacă după reprinderea mingii venite din sol, jucătorul va efectua o nouă bătaie și reprindere, se comite abaterea regulamentară de ”dublu dribling”, care se sancționează cu o aruncare liberă.

- Driblingul multiplu : permite deplasarea nelimitată a jucătorului în teren cu mingea, cu împingerea ei repetată în sol, cu o singură mâna, care poate fi alternată. La terminarea acțiunii de conducere a mingii cu o singură mâna, jucătorul are dreptul să mai efectueze trei pași și să țină mingea maximum trei secunde, după care trebuie să paseze, sau să arunce la poartă.

Învățarea driblingului simplu nu ridică probleme metodice deosebite. După explicarea și demonstrarea procedurii, în care vom preciza că mingea trebuie împinsă în sol lateral și nu în dreptul picioarelor, vom lasa jucătorii să se plimbe liber în teren și să execute bătaia și reprinderea mingii din sol. Același exercițiu se va efectua în perechi, jucătorii pasându-și mingea între ei, după efectuarea unui dribling.

Pentru perfecționarea driblingului simplu, se recomandă folosirea următoarelor exerciții :

- suveică simplă cu o bătaie a mingii în sol ;
- grupe de trei până la cinci jucători, se deplasează liber pe o suprafață limitată de teren, pasându-și mingea între ei din alergare și efectuând o bătaie a mingii în sol după fiecare prindere ;

- aruncare la poartă din alergare sau din săritură, precedată de un dribling simplu ;

- ștafete-concurs, în care vom include alergarea, pasărea și prinderea mingii, și driblingul simplu.

Metodică învățării driblingului multiplu presupune ca mișcările să se efectueze, la început, de pe loc și din mers, apoi din alergare ușoară și treptat, pe fondul creșterii vitezei de alergare. Exemple de exerciții :

- deplasări libere în teren urmate de opriri și reporniri, folosind driblingul multiplu ;

- mărirea ritmului de deplasare în dribling, intercalând întoarceri de 180 și 360 grade ;

- conducerea mingii în alergare șerpuită printre jaloane, folosind și mâna mai puțin îndemânată ;

- ștafete cu mingea în dribling : jucătorii împărțiți pe mai multe grupe, sunt așezați în coloana câte unul ; fiecare jucător face o cursă până la marginea terenului și înapoi, cu mingea în dribling, oferind-o (sau pasând-o) următorului la întoarcere ;

- același exercițiu se poate efectua cu grupele de ștafeta aflate la diferite distanțe și față în față una de altă, în care să introducem mai multe procedee tehnice : prindere, pasăre și conducerea mingii din alergare. Toate ștafetele pot capătă, ulterior, caracterul de concurs ;

- alergare în dribling pe contraatac, terminată cu aruncare la poartă ;

- dribling, în lupta cu adversari semiactivi și activi ;

- lupta pentru minge între echipe formate din doi jucători, în care fiecare este obligat să bată mingea de trei ori în sol, înainte de a pasă coechipierului.

Perfecționarea conducerii mingii se face prin alegerea unor exerciții speciale, care conduc spre gradul de măiestrie și se efectuează cu jucătorii aflați într-o fază înalta de tehnicitate.

Fentele sau mișcările înșelătoare

Fentele sunt mișcări făcute de un jucător, cu corpul sau cu o parte din segmentele corpului, de pe loc și din deplasare, cu și fără minge, cu scopul de a-l induce în eroare pe adversar.

În sistematizarea procedeele tehnice de fentare, ținem cont de complexitatea mișcărilor, care de cele mai multe ori sunt întrerupte și continuate cu alte procedee, precum și de modul de reacție al apărătorului la mișcările atacantului.

După modul de acționare, putem împărți fentele în patru mari categorii :

- a) fente de pornire ;
- b) fente de schimbare a direcției de deplasare ;
- c) fente de pasăre ;
- d) fente de aruncare la poartă.

a) Fentele de pornire :

- Fenta simplă de pornire : se execută prin efectuarea unui pas oblig lateral într-o parte, simulând plecarea în direcția respectivă, urmată de o plecare hotărâtă în direcția opusă ;

- Fenta dublă de pornire : presupune simularea pornirii într-o parte, dublată de simularea pornirii în partea opusă, pentru ca în final, jucătorul să pornească hotărât în direcția primei simulări ;

b) Fentele de schimbare a direcției de deplasare :

- Schimbarea simplă de direcție este procedeul tehnic de înșelare a apărătorului, atunci când atacantul se deplasează spre acesta în plină viteză. Pentru schimbarea direcției, atacantul face un pas oblic lateral într-o parte și schimbă brusc direcția de deplasare în partea opusă.

- Schimbarea dublă de direcție se poate executa dintr-o alergare mai moderată. Cu 1-1,5 m. în față adversarului direct, atacantul simulează o schimbare simplă de direcție, urmată de o altă schimbare a direcției, prin sprijinirea pe sol a piciorului opus și trecerea greutății corpului pe acesta. La reacția apărătorului, atacantul va schimbă din nou deplasarea spre direcția inițială, depășindu-și apărătorul.

c) Fenta de pasare poate fi efectuată numai printr-o bună ținere apucată a mingii. Reușita fentelor de pasare cere multă îndemânare din partea executantului. După modul de acționare, fentele de pasare se împart în:

- fenta de pasare, urmată de o altă pasă (printr-un alt procedeu) ;
- fenta de pasare, urmată de o aruncare la poartă ;
- fenta de pasare, urmată de o depășire individuală.

d) Fenta de aruncare la poartă se execută numai de către jucătorii din linia de 9 m., care cunosc o gama variată de procedee de aruncare la poartă și pe care le pot executa în viteză, cu forță și precizie, și aici, după modul de acționare, vom împărți fentele de aruncare la poartă astfel :

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

În procesul de instruire, învățarea fentelor presupune stăpânirea perfectă, în condiții de joc, a procedeelelor tehnice cu care se încearcă inducerea în eroare a adversarului. Acest lucru se face, la început, în cadrul

antrenamentelor individuale, studiind analitic mișcările și introducând progresiv adversari și coechipieri semiactivi și activi.

Condițiile obligatorii pentru învățarea fentelor sunt :

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

Exerciții simple de învățare a fentelor :

- 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.

#### Aruncarea la poartă

Dinamică jocului de handbal a condus nemijlocit spre sporirea numărului de procedee de aruncare la poartă. Procedeele socotite clasice, li s-au adăugat variante noi, perfecționate din punct de vedere tehnic, cu o eficacitate crescută și cu un conținut tactic bine determinat.

Din punct de vedere biomecanic, structura aruncării se aseamănă cu pasărea mingii. Prin urmare, avem aruncări efectuate prin zvârlire, prin lansare și prin împingere.

Conținutul tehnico-tactic al jocului determina că aruncările la poartă să poată fi executate :

- de pe loc ;
- din alergare ;
- din săritură ;
- de pe sol cu elan de pași adăugați și de pași încrucisati ;
- din plonjon ;
- cu pas săltat.

Alături de aceste procedee, care trebuie să se afle în bagajul tehnic al fiecărui jucător, s-au dezvoltat și altele speciale, care îmbină mai multe din procedeele enumerate mai sus.

Spre exemplu :

- aruncarea prin evitare ;
- aruncarea pe la spate ;
- aruncarea cu prinderea mingii din săritură ;
- aruncările la poartă de pe extreme ;
- aruncarea din săritură cu plonjon ;
- aruncarea din săritură cu plonjon sărit ;
- aruncarea cu fandare, sau cu cădere laterală, pe partea brațului de aruncare.

Procedeele tehnice de aruncare la poartă pot fi clasificate în două categorii principale :

- aruncări de la distanță (specifice jucătorilor de 9 m) ;
- aruncări de la semicerc (specifice jucătorilor de semicerc).

Descrierea principalelor procedee de aruncare la poartă :

- Aruncări de la distanță

*Aruncarea la poartă din săritură.*

Elanul jucătorilor care aruncă din săritură începe înainte de primirea mingii. Dacă prinderea mingii s-a făcut pe piciorul drept, el mai face un pas cu stângul pentru bătaie, urmat de săritură. Odată cu săritură, mingea este dusă deasupra umărului drept, iar piciorul drept se ridică cu genunchiul îndoit înainte, pentru a ajuta înălțarea corpului în aer și echilibrarea acestuia. În momentul începerii zvârlirii mingii, piciorul drept se întinde printr-o pendulare dinainte – înapoi.

Mișcarea brațului care trage cu putere mingea și îi imprimă direcția dorită spre poartă, se termină cu accelerarea vitezei de zbor a mingii, executată din palmă, iar palmă termină mișcarea prin flexia pe antebraț și în pronatie.

Aruncările din săritură pot fi precedate și de pas încrucișat. La acest procedeu brațul poate fi dus și prin lateral, pentru a evita blocarea aruncării de către apărători.

*Aruncarea la poartă precedată de pas săltat.*

Jucătorul se apropie oblic spre poartă, primește mingea pe piciorul drept, execută încă un pas pe picior (asemănător primului pas de triplusalt), urmat de pas pe piciorul stâng și pregătirea pentru săritură. În timpul săriturii, jucătorul își răsucește mult trunchiul cu brațul spre înapoi și continuă cu aruncarea la poartă, ca în procedeul precedent.

*Aruncări la poartă din sprijin pe sol*

a) Aruncarea la poartă cu pas adăugat :

Este o aruncare simplă și ușor de învățat. Jucătorul aflat în pătrundere spre poartă, prinde mingea pe piciorul stâng, face un pas adăugat cu piciorul drept, ducând concomitent mingea deasupra umărului, și răsucind mult trunchiul spre partea brațului cu mingea. Urmează un nou pas cu stângul, care se blochează pe sol și o zvârlire puternică a mingii din braț.

b) Aruncarea la poartă cu pas încrucișat :



Mingea este prinsă în pătrundere spre poartă, pe piciorul drept. Jucătorul face un pas cu stângul, urmat de încrucișarea piciorului drept peste stângul, timp în care mingea este dusă înapoi pe deasupra umărului. La următorul pas cu piciorul sting, acesta este bine fixat pe sol, iar greutatea corpului va trece de pe piciorul din spate pe cel din față, concomitent cu mișcarea de zvârlire puternică a mingii spre poartă. La acest procedeu poate apărea și varianta în care, încrucișarea piciorului se efectuează în spate, pentru evitarea unui apărător.

c) Aruncarea la poartă din alergare :

Procedeu este folosit de vârfurile de contraatac, prin care se urmărește surprinderea portarului. Aflat în dribling, vârful de contraatac prinde mingea ricosată 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 pivotii și extremele.

1. 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 varianta. 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. Menționăm că la începutul săriturii, mingea va fi ținută cu două mâini în dreptul abdomenului, iar când atacantul s-a desprins de apărător, va fi dusă deasupra umărului.

A doua varianta, 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.

După aruncare, aterizarea se face prin amortizarea căderii pe brațe și rulare sau rostogolire pe coapse, sold sau abdomen.

## 2. Aruncarea la poartă de pe extremă dreapta

În handbalul de performanță, în componentă unei echipe trebuie să existe și jucători care au ca mâna îndemânatică, mâna 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 brațul stâng, piciorul stâng și rulare cu întreg corpul spre dreapta.

### 3. 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.

#### Metodică învățării aruncărilor la poartă din săritură

Pentru realizarea unei bune aruncări din săritură, trebuie să dezvoltăm în mod corespunzător forță membrilor inferioare. În paralel vom dezvolta și forță brațelor, cu precădere a brațului de aruncare, pentru realizarea unor aruncări puternice.

Exerciții simple pentru dezvoltarea detentei membrilor 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 n înălțime cu aterizare pe un obstacol ;
- sărituri în adâncime de pe obstacole mai înalte.

Pentru includerea săriturii în procesul de manevrare a mingii, se vor gradă treptat următoarele exerciții :

- pase în doi jucători și apoi în diferite formații, din săritură ;
- acțiune individuală în dribling spre poartă, urmată de o aruncare la poartă din săritură ;
- pase în doi din alergare, urmate de aruncare la poartă din săritură ;
- inițierea altor formații de pasăre a mingii, în care această vine din față, din lateral stânga și dreapta, din urmă.

### Metodica învățării aruncărilor la poartă de pe sol

(cu pași adăugați, încrucisati, cu pas săltat)

La învățarea acestor aruncări, este necesar să exersăm separat mișcărilor care le preced. Pentru această se vor exersa următoarele exerciții pregătitoare :

- alergare cu încrucișarea piciorului drept peste stângul, având umărul drept orientat în direcția alergării și aceeași deplasare cu încrucișarea piciorului drept prin spatele stângului;

- executarea succesivă a mai multor pași încrucisați, urmată de o aruncare cu mingea de tenis;

- din mers, schimbarea pasului pe piciorul din față, urmată de ducerea brațului pe deasupra umărului (la început fără minge, apoi cu mingea) ;

- repetarea încetinită a pasului adăugat, cu sprijinirea piciorului stâng pe sol și aruncare la poartă ;

- exersarea celor trei procedee de aruncare la poartă, după deplasare în dribling spre poartă ;

- exersarea celor trei procedee de aruncare, precedate de pase primite din față, din dreapta și din stânga direcției de deplasare.

#### Metodica învățării aruncărilor din plonjon

Învățarea aruncărilor din plonjon este mai dificilă, datorită apariției sentimentului de frică de cădere și contactul cu solul. În cadrul exercițiilor pregătitoare, antrenorul se va preocupa cu atenție de evitarea instalării fricii. Exercițiile recomandate se referă la :

- învățarea amortizării căderii ;

- dezvoltarea musculaturii brațelor, spatelui și abdomenului;

- exerciții acrobatice care dezvoltă simțul echilibrului și coordonarea mișcărilor corpului aflat în aer;

Exerciții pentru fortificarea musculaturii brațelor :

- flotări pe brațe;

- căderi înainte cu corpul întins în sprijin pe brațe ;

- sărituri din ghemuit în sprijin pe brațe ;

Exerciții acrobatice:

- rostogoliri înainte și înapoi;

- cilindrul ;

- sărituri cu rostogolire pe lada de gimnastică ;
  - sărituri peste banca sau lada de gimnastică aflată la diferite înălțimi, în sprijin pe brațe, urmate de rostogoliri înainte ;
  - sărituri acrobatice la plasa elastic
- Exerciții pentru învățarea aruncării propriu-zise :
- aruncări cu mingea medicinală din poziția șezând ;
  - aruncări cu mingea medicinală din poziția stand pe genunchi, la început fără cădere în față, apoi cu cădere în față și amortizare pe brațe;
  - aruncări cu mingea de handbal din poziție fundamentală de atac, urmată de o cădere treptată în față, întâi pe genunchi, apoi pe brațe, cu amortizare ;
  - aceleași aruncări din poziție fundamentală, executate cu aterizare pe saltea sau la groapă cu nisip.

După însușirea plonjonului, se va trece la executarea aruncărilor din mișcare și, treptat, se va introduce plonjonul sărit.

La exersarea aruncărilor din plonjon, pentru jucătorii specializați pe postul de pivot, se vor introduce adversari pasivi, semiactivi și activi.

Învățarea aruncărilor la poartă trebuie inclusă încă din primele lecții. Odată cu dezvoltarea forței și detentei membrelor inferioare se învață și procedeele de aruncare la poartă din săritură, pe baza exercițiilor specifice însușirii acestui element tehnic de baza al jocului.

#### Scoaterea mingii de la adversar

Încercarea de reintrare în posesia mingii trebuie să-i preocupe pe apărători încă din primul moment al pierderii ei. Practică jocului a dezvoltat trei procedee tehnice de scoatere a mingii de la adversar :

- Scoaterea mingii din dribling prin atac din lateral, din spate și din față ;
- Scoaterea mingii din tinere echilibrată;
- Intercepția mingii.

Scoaterea mingii din dribling:

În faza de contraatac, jucătorii care se repliază în apărare au șansă să scoată mingea de la adversarul care se deplasează în dribling. Mingea poate fi scoasă prin atac din lateral, atunci când apărătorul aleargă umăr la umăr cu atacantul; mingea poate fi scoasă prin atac din spate, atunci când apărătorul îl ajunge pe atacant din urmă.

Pentru a scoate mingea din driblingul adversarului, apărătorul va încerca să interpună palmă între mingea ricosata din sol și palmă atacantului. Chiar dacă el nu reușește să între în posesia mingii, este suficient să-l incomodeze și să-i întrerupă driblingul, trimițând mingea în out, sau într-o altă direcție. În acest fel, se întârzie atacul și se da posibilitatea replierii și organizării apărării.

Învățarea acestor procedee tehnice se face prin explicare și demonstrare, precizând prevederile regulamentare referitoare la interdicțiile apărătorului aflat în lupta cu adversarul.

Scoaterea mingii din dribling prin atac din față : este suficient ca apărătorul să se apropie de atacant și să-i rețină mingea care sare din sol, sau să o îndrepte către un coechipier, care poate intra mai sigur în posesia ei.

Exerciții de învățare :

- în grupe de doi, un atacant și un apărător ; atacantul execută dribling multiplu : pe loc, din mers și apoi din alergare, iar apărătorul încearcă interceptarea mingii prin intervenție cu palmă între minge și palmă



atacantului. Gradăm dificultatea exercițiului prin împingerea mingii în ritm neuniform spre sol și la înălțimi diferite ;

- suveică dublă în lungul terenului cu mingea în dribling, cu urmărirea atacanților de către apărători ;

- urmărirea vârfului de contraatac, de către apărătorul care pleacă inițial de la o distanță de 3-4 m. în urmă lui ;

- se formează grupe de 3-4 jucători, care lupta între ei pe principiul ”cine ține mingea mai mult”, în care îl obligăm pe posesorul mingii să facă un anumit număr de bătăi ale mingii în sol.

#### Scoaterea mingii din ținere echilibrată

Deposdarea adversarului de mingea ținută echilibrat se încearcă în momentul în care atacantul se pregătește să arunce la poartă. La terminarea mișcării pregătitoare de aruncare, apărătorul aflat de regulă în spatele atacantului, intervine la minge cu palma, cu degetele, sau cu latura cubitală a mâinii, încercând să împiedice aruncarea.

Procedul este greu de executat și cere multă muncă pentru învățare, deoarece la aplicarea lui, orice abatere sau gresala se sancționează cu aruncare de pedeapsa (aruncare liberă de la 9 m. sau de la 7 m., urmată chiar de o eliminare).

#### Intercepția mingii

Procedul de scoatere a mingii de la adversar prin intercepție face parte din bagajul tehnic al unor jucători cu calități deosebite, printre care :

- multă îndrăzneala și hotărâre în intervenție ;
- anticiparea acțiunilor adversarului.

Angajarea într-o asemenea acțiune, fără a beneficia de calitățile enumerate mai sus, comportă un mare risc pentru echipa proprie, care poate

rămâne cu un apărător în minus, oferindu-i adversarului un culoar de aruncare sau de pătrundere spre poartă. Pentru a reuși apărătorul trebuie să urmărească cu privirea periferică toate acțiunile adversarului și să găsească momentul cel mai potrivit de a porni spre virtuală traiectorie a mingii.

Învățarea interceptiei se face printr-un exercițiu simplu:

- Jucătorii aflați într-un cerc cu diametrul de 8-10 metri își pasează mingea între ei ; la mijlocul cercului se află 2-3 jucători care încearcă să intercepteze mingea. Jucătorul care prinde sau atinge mingea, va fi înlocuit de cel care a păsat-o.

Blocarea mingii aruncate la poartă

Portarul nu rămâne singurul apărător al porții. El este ajutat în mare parte de coechipierii aflați pe semicerc, cu care colaborează pe toată durata fazelor de apărare. Apărătorii de la semicerc trebuie să acopere cu corpul și cu brațele o anumită parte a porții. Pentru realizarea acestor sarcini, jucătorii aflați în apărare folosesc procedeele tehnice de blocare a mingilor aruncate la poartă.

În handbalul contemporan, se pune un mare accent pe însușirea tuturor procedeele de blocare a mingilor aruncate la poartă, în primul rând datorită faptului că procedeele de aruncare sunt foarte diversificate.

În funcție de traiectoria și înălțimea de zbor a mingii, blocarea poate exista în următoarele forme :

- *Blocarea mingilor înalte :*

La mingile aruncate la poartă din săritură, peste apărarea dispusă pe semicerc, se cere ca apărătorii să ridice brațele întinse în sus, pe direcția mingii, cu palmele înainte și degetele ușor desfăcute, pentru a mari suprafața care se opune mingii. Dacă atacantul aruncă dintr-o săritură foarte înalta,

apărătorul este nevoit ca din poziția cu brațele ridicate, să execute o săritură în sus de pe loc, sau cu un scurt elan de un pas. În săritură, care trebuie făcută la momentul oportun, apărătorul poate acționa cu brațele printr-o mișcare dinspre înapoi spre înainte, în întâmpinarea mingii. Procedul este des folosit la blocarea mingilor aruncate din aruncarea liberă de la 9 m.

- Blocarea mingilor laterale :

Dacă atacantul se pregătește să execute o aruncare printre apărători, la nivelul capului sau umerilor, apărătorul întinde ambele brațe lateral, spre direcția mingii. Brațul depărtat de direcția de zbor a mingii se va ține în dreptul capului (fetei), pentru a se proteja de o eventuală lovitură.

- *Blocarea mingilor joase* :

Mingile aruncate la poartă pe lângă sold sau pe lângă genunchi se blochează astfel : apărătorul execută o fandare pe piciorul din partea direcției de aruncare, iar brațul din aceeași parte se coboară și se opune cu palmă deschisă pe traiectoria mingii. Pentru reușită acestui procedeu, apărătorul trebuie să posede o mobilitate corespunzătoare în articulația soldului, precum și o bună viteză de reacție și de execuție.

Metodică învățării blocării mingilor aruncate la poartă

Învățarea și antrenarea blocării mingilor aruncate la poartă este mai dificilă, datorită implicării aceluiași factor psihic : frică de lovitură mingii. Antrenorul trebuie să abordeze aceste procedee la nivelul copiilor și juniorilor începători, simultan cu celelalte procedee tehnice ale jocului.

Exerciții de învățare a blocărilor și etapele de folosire a lor :

- la început se vor efectua exerciții pentru dezvoltarea vitezei de ridicare a brațelor de jos în sus, prin lateral ; apoi mișcărilor vor fi insosite și de fandări laterale, imitând blocarea mingilor joase ;

- exerciții pe perechi, un atacant și un apărător : atacantul cu mingea ținută apucată simulează aruncări la poartă la diferite înălțimi, iar apărătorul va reacționa în consecință, prin ridicarea brațelor ;

- exersarea blocărilor reale, cu aruncați mai ușoare la început, după care, se crește treptat tăria aruncărilor.

Ca aparat ajutător, se poate folosi cu succes mingea cu ureche.

### **4.3. 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 n teren.

Bagajul tehnic al portarului cuprinde următoarele elemente tehnice :

- a) – poziția fundamentală ;
- b) – deplasarea în poartă ;
- c) – prinderea mingii;
- d) – respingerea mingii cu brațul;
- e) – respingerea mingii cu piciorul;
- f) – plonjonul;
- g) – mișcările înșelătoare;
- h) – degajarea mingii.

Odată cu evoluția tehnicii și tacticii jocului, s-a ajuns la concluzia că, modalitățile de intervenție ale portarului, trebuie să se raporteze la traiectoria mingilor aruncate spre poartă. Astfel : mingile înalte să fie respinse sau prinse cu mâinile, cele care sar din pământ, sau cu traiectorie joasă, să fie respinse cu piciorul, cu braele sau cu trunchiul, iar la mingile care nu ofeaa alte posibilități de apărare, să intervină prin plonjon.

În evoluția tehnicii de apărare, s-au conturat mai multe stiluri, protruivit 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. Toate aceste maniere conduc spre adoptarea stilului ofensiv sau a stilului defensiv de apărare a porții. Stilul ține de particularitățile fizice și psihice ale portarului.

a) Poziția fundamentală a portarului :

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.

În cazul aruncărilor la poartă de pe extremă, poziția portarului se schimbă radical. El se va plasa lângă bară din partea respectivă și va adopta următoarea poziție : pentru o aruncare de pe extremă dreapta, se va lipi cu partea stânga a corpului de bară, ținând brațul stâng întins deasupra capului, până lângă bară transversală, iar brațul stâng va fi îndoit din cot, oblic în sus, cu palmă deschisă spre atacantul porții. Piciorul stâng este apropiat de bară 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.

b) Deplasarea în poartă:

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.

c) 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 învață să prindă la piept, la abdomen și după caz, prin ghemuirea corpului (la mingile ricosate din sol). Avantajul prinderii mingii se materializează prin lansarea rapidă a contraatacului.

d) Respingerea mingii cu brațul:

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 out de poartă.

e) 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.

f) 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.

g) 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.

Pentru aruncările de la distanță, portarul poate mima o ghemuire spre un anumit colț de jos al porții, invitându-l pe atacant să arunce pe sus, spre colțul opus. Și în această situație, portarul are șansă să apere, cu condiția ca mișcările înșelătoare ca și intervențiile ulterioare pe direcția mingii, să fie efectuate în cele mai oportune momente ale situației create în teren. Folosirea în exces a mișcărilor înșelătoare de către portar, poate avea efecte negative, de aceea ele se vor folosi în mod rațional.

h) Degajarea mingii :

Libertatea de deplasare a portarului în suprafața de poartă, fără a ține cont de încălcarea regulii de ”pași”, îi permit acestuia să repună mingea în joc, prin unul din procedeele de pasăre de pe loc, sau cu un scurt elan. Degajarea trebuie efectuată cu precizie și la momentul oportun. De regulă, este folosită aruncarea zvârlită de pe loc, atunci când mingea este transmisă unui coechipier apropiat.

În cazul lansării unei acțiuni de contraatac, portarul va folosi un elan suplimentar care poate fi cu pași adăugați, cu pași încrucisati, sau cu pași sălțați, pentru a realiza o paaa mai lungă destinată vârfului de contraatac.



## **Capitolul V**

### **Tactica în jocul de handbal**

Tactica reprezintă un sistem de acțiuni selecționate, planificate și pregătite anticipat spre a fi utilizate în jocul echipei în funcție de adversar, condiții de joc și în limitele regulamentului, cu scopul de a valorifica calitățile și particularitățile propriilor jucători dar și lipsurile în pregătire ale adversarilor.

În desfășurarea jocului de handbal modern, la nivel superior (seniori-senioare, loturile naționale) acolo unde deja s-a format o gândire tactică și o concepție de joc, rolul acesteia poate fi hotărâtor în desemnarea echipei câștigătoare. Există o interdependență între tactică, tehnică, pregătire fizică sau moral-volitivă.

Jocul tactic înseamnă să acționezi gândit, să recunoști situațiile de joc, să cântărești, să anticipezi, să apreciezi corect posibilitățile de acționare a adversarului și în cel mai scurt timp să acționezi cu varianta cea mai bună în situația respectivă. Toate acestea nu sunt posibile dacă jucătorul de handbal nu posedă capacitățile tactice de baza și anume:

- capacitatea de observare - jucătorul trebuie să aibă o privire de ansamblu asupra evenimentelor jocului, să recepționeze rapid semnalele acustice și optice;
- reactivitatea - constă în transformarea capacității de observare în acțiune în cel mai scurt timp;
- simțul spațiului - ocuparea unei poziții sigure atât în atac cât și în apărare, folosirea completă a spațiului de joc iar în plus, jucătorul, trebuie să posede simțul necesar deplasării în spațiul general de mișcare al echipei (orientare în spațiu);

- simțul timpului - jucătorii trebuie să aibă un simț temporal al desfășurării acțiunilor de joc;
- simțul formației - poziționarea corectă în diferite formații de atac și apărare, recunoașterea schimbărilor de formații și echilibrarea condițiilor concrete de joc;
- adaptabilitatea - jucătorii trebuie să prevadă succesiunea fazelor de joc, să le prelucreze mental, să se pună în situația de atacant dar și de apărător, în funcție de posesia mingii.

Principalul creator al progresului tactic este antrenorul, care trebuie să colaboreze permanent cu echipa. Cercetările actuale au condus la jocurile sportive colective (care presupun contact direct cu adversarul), la împărțirea tacticii pe trei grupe:

Tactică individuală - cuprinde acțiunile tactice individuale care trebuie să ducă la creșterea capacității executantului de a 'masca' adevăratele intenții, surprinderea adversarului și folosirea unor procedee variate.

Fiecare jucător trebuie să posede 'inteligență operațională' și anume posibilitatea de a face față cu ușurință oricărei situații de joc și pe orice post s-ar afla deoarece acțiunea este finalizată de un singur jucător dar constructa este realizată și de ceilalți șase (inclusiv portarul). Toate acestea se ridică pe un suport tehnic deosebit condus până la măiestrie, calități fizice și psihice, elemente ce au determinat apariția sportivilor de excepție.

Tactică colectivă - în care acțiunile de acest gen au ca scop simplificarea situațiilor de joc sau a jocului pe ansamblu și se bazează pe abilitățile jucătorilor de a intra în combinație cu un coechipier sau mai mulți, armonizarea intențiilor proprii cu cele ale coechipierilor cu care combină.

Tactică colectivă are caracter decisiv mai ales în situațiile de superioritate numerică în atac și inferioritate numerică în apărare. Acțiunile

colective au ca scop tranzitarea acțiunilor individuale spre cele de echipa și încadrarea în tactică joc a acesteia.

Tactică de echipa - trebuie să îmbine acțiunile individuale și colective după concepția tactică de joc într-un sistem general, dar va fi elaborată în funcție de echipa (alcătuirea ei) și de structura de baza a acesteia (jucătorii).

Tendința nouă este de activare a jucătorilor în teren, lucru care depinde de competență antrenorului, prin reducerea timpilor 'morți' de joc (momentele în care jocul este temporizat și fiecare echipa se așează în dispozitivele de apărare și atac).

Această acțiune trebuie să fie bazată pe o pregătire fizică excelență a jucătorilor, dar poate fi ușor contracarată printr-un plan tactic bine alcătuit (ex. stoparea acțiunilor în faza incipientă în vederea reorganizării sistemului).

### **5.1. Formele și mijloacele de aplicare a tacticii**

Scopul urmărit de tactică este să rupă echilibrul jocului în ambele faze (atac-apărare) și să încline balanța în favoarea propriei echipe. Realizarea acestui scop urmărește o mai mare eficientizare a procedurilor individuale și folosirea unor acțiuni și inițiative individuale și colective.

Cele mai importante componente concrete ale pregătirii tactice sunt:

Acțiunea tactică - folosirea conștientă a unor procedee tehnice și mijloace tactice de bază (paravanul, încrucișările, blocajul etc.) cu scopul de a crea pentru un jucător o situație și o poziție cât mai favorabilă de finalizare. Se realizează de către unul sau mai mulți jucători cu respectarea sarcinilor sistemului adoptat și concepția de joc a echipei.

Combi-na-ția tactică - reprezintă o succesiune de acțiuni tactice cu deosebirea că trebuie să participe mai mulți jucători și fiecare are un traseu prestabilit în vederea derutării sistemului advers și realizarea unor poziții de finalizare anticipate.

Sistemul de joc - reprezintă formă generală de organizare, atât în atac cât și în apărare, a tuturor acțiunilor dintr-o echipa. Acesta cuprinde:

- Dispunerea jucătorilor pe teren pentru a acoperi eficient zonele de joc;
- Stabilirea sarcinilor fiecărui post, relațiile între jucători și variantele principale în funcție de răspunsul adversarului și răspunsul echipei;
- Atribuții principale pentru jucătorii cu capacități deosebite de finalizare.

Schemă tactică - este o combinație tactică mai complexă, cu caracter rigid și stereotip, pentru a pune în valoare calitățile unui jucător în fazele decisive ale jocului. Aici orice mișcare este calculată și trebuie respectate câteva reguli pentru a

avea eficacitate:

- succesiunea acțiunilor sau combinațiilor să fie logică;
- să se execute convingător pentru adversar;
- să nu se repete în intervale scurte de timp, doar în momentele cheie;
- să existe amenințarea continuă a porții;
- reversibilitatea acțiunilor (aa se execute din ambele părți);
- accesibilitatea schemei care să corespundă nivelului de pregătire și particularităților jucătorilor proprii și a adversarului.

Concepția dejoc - reprezintă particularitatea și caracteristicile unei echipe în aplicarea tacticii. Capitolul de tactică este foarte vast dar măiestria

profesorului bazată pe o experiență acumulată, va selecționa și adopta tot ce consideră el că este esențial.

Planul tactic - este partea aplicativă a tacticii. Acesta trebuie să cuprindă o analiză obiectivă a adversarului și a forțelor proprii, trasarea unor sarcini speciale pentru unii jucători dacă este necesar și stabilirea unor ipoteze asupra felului cum va reacționa adversarul.

## **5.2. Principiile tactice generale**

În jocul modern de handbal, principiile tactice, de o importantă deosebită își păstrează valabilitatea în toate împrejurările, călăuzindu-i pe jucători să gândească, să acționeze conștient, să respecte ordinea și disciplină și în același timp să asigure organizarea și sistematizarea acțiunilor de atac și de apărare.

Principiile tactice orientează modul de acțiune al jucătorilor în atac și apărare lăsând liberă imaginația creatoare și puterea de improvizație a acestora.

Tactica jocului de handbal a fost împărțită în tactică de apărare și tactică de atac. Acțiunile tactice atât individuale cât și colective se desfășoară pe baza unor principii, reguli și cerințe de ordin tactic, care respectate în joc, se condiționează reciproc și constituie ideea calauzitoare în toată manevră tactică a echipei, atât în atac cât și apărare.

În continuare vor fi expuse principiile tactice general valabile atât în jocul de atac cât și apărare.

### *Respectarea disciplinei tactice*

Acest principiu, deosebit de important în desfășurarea unui joc eficient, este obligatoriu pentru toți sportivii și se impune a fi aplicat fără rezerve, interpretări sau comentarii.

Este necesară subordonarea absolută a acțiunilor tactice individuale și colective în vederea respectării principiilor tactice de echipa pentru îndeplinirea planului tactic elaborat pentru un anumit joc.

Planul tactic elaborat de conducerea tehnică, are sorți de izbândă atunci când este bine alcătuit cu privire la măsurile și contramăsurile luate împotriva adversarului și când acestea sunt duse la bun sfârșit și respectate de către toți componenții echipei. Orice nerespectare a regulilor fundamentale de tactică și a planului tactic, reprezintă abateri de la disciplină tactică și poate avea urmări grave.

Antrenorii trebuie să acționeze foarte hotărât pentru combaterea tuturor acțiunilor de încălcare a principiului respectării disciplinei tactice.

### *Acordarea ajutorului reciproc*

Handbalul, fiind un joc sportiv de echipa, succesul final este determinat de modul cum s-au însumat eforturile tuturor jucătorilor. Prin acordarea permanentă a ajutorului reciproc, atât în atac cât și în apărare, crește randamentul individual al jucătorilor cât și pe ansamblul echipei. Ajutorul se acordă unui coechipier angrenat în acțiuni individuale de atac sau de apărare.

Efectuarea de blocaje sau paravane reprezintă acțiuni la care se aplică acest principiu.

Acest principiu trebuie să se aplice la fiecare faza de joc în apărare. Jocul colectiv nu poate fi conceput fără aplicarea acestui principiu tactic general, cu participare conștientă în orice moment al jocului.

### *Inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util*

Acest principiu se referă la toate acțiunile ce trebuie efectuate cu promptitudine de jucători pentru a reacționa pozitiv la acțiunile partenerilor și împotriva adversarilor. Acest principiu se aplică atât în atac cât și în apărare. Jucătorii trebuie să fie instruiți să acționeze la momentul potrivit, adică atunci când acțiunea este indicată din punct de vedere tactic.

Principiul poate fi explicat prin declanșarea hotărâtă și rapidă a contraatacului, sau prin replierea în timp util în apărare după pierderea mingii în atac.

În ambele cazuri un moment de nehotărâre poate zădărnici orice acțiune. Acest principiu se referă la toate execuțiile, intervențiile și inițiativele prompte ale jucătorilor, pentru a se încadra la momentul oportun în acțiunile coechipierilor;

### *Crearea raportului supranumeric*

Superioritatea numerică este o situație creată în mod conștient și organizat de către jocul de atac dar și în apărare.

Raportul normal dintre atacanți și apărători este de 6 la 6; prin jocul lor atacanții urmăresc să-și creeze situații avantajoase, realizând raporturi de 6 la 5; 5 la 4; 4 la 3. Cel mai avantajos raport supranumeric este de 2 la 1. Și apărătorii au obligația să aplice acest principiu în toate fazele de joc, în apărare jucătorii vor încerca să se concentreze în porțiunea de teren unde pericolul este mai mare.

Superioritatea numerică în atac se poate obține prin acțiuni individuale sau colective. Toate mijloacele tactice au ca scop realizarea raportului supranumeric. Aplicarea acestui principiu pentru jocul organizat de apărare a dus la perfecționarea jocului colectiv, în toate formele de apărare jucătorii trebuie să se ajute reciproc.

Crearea raportului supranumeric stă la baza tuturor acțiunilor de atac și de apărare, motiv pentru care trebuie folosit pe tot parcursul jocului. În fiecare fază de joc jucătorii trebuie să fie preocupați să acționeze în așa fel încât într-una din porțiunile terenului de joc să se realizeze superioritatea numerică.

#### *Anticiparea acțiunilor*

Pe baza cunoștințelor de tactică și a experienței jucătorul trebuie să acționeze, atât în apărare cât și în atac, în așa fel încât prin plasamentul sau, prin deplasarea în teren să poată îndeplini sarcinile de joc în cele mai bune condiții sau cu adversarii săi și să anticipeze prin judecați și raționamente ceea ce vor face aceștia peste câteva clipe.

Anticiparea acțiunilor în apărare se referă la atacarea cu o „secundă” mai devreme a jucătorului, pentru a nu putea primi mingea de la partener. Plecarea pe contraatac în timpul fazei de aruncare la poartă executată de adversar constituie un exemplu de anticipare în atac.

### **5.3. Tactică individuală în atac**

Jucătorii în atac se așază într-un dispozitiv care asigură tuturor premise pentru o activitate ordonată. În fig. 2 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 9 m.



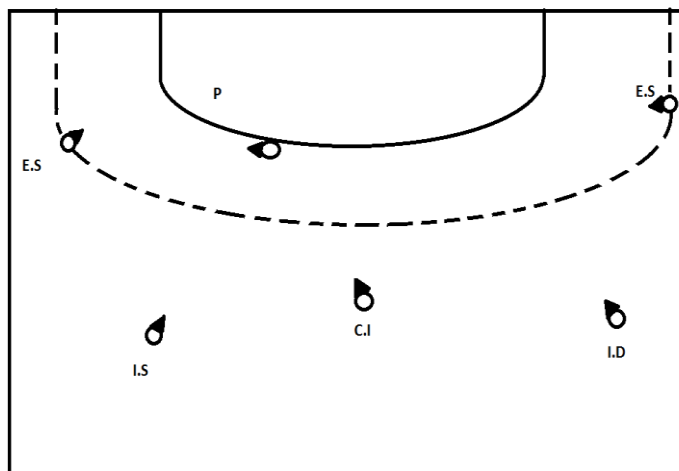


Fig.2 Așezarea jucătorilor în atac

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

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 și 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 pasare; 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, asigură transportul mingii în atac și se repliază primul în apărare, inițiază și dirijează acțiunile colective în atac, contribuie la demarajul 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.

#### **5.4. Reguli ale tacticii individuale**

- Varietățile de ritm în deplasare și mișcarea în teren.
- Atacantul, pentru a -și surprinde adversarul, va trebui să reducă sau să accelereze viteză, va schimba sensul deplasării- folosind procedeele mișcării în teren
  - Este contraindicată deplasarea lui uniformă, liniară , previzibilă tocmai pentru a surprinde adversarul și a putea crea avantaj.
  - Asigurarea mingii, cere oricărui atacant să acționeze în așa fel, ca mingea să rămână în posesia echipei proprii până la înscrierea unui gol. Se vor folosi în acest scop, rațional și util toate elementele și procedeele învățate. Mingea va fi pasată și prinsă sigur; o va proteja față de adversar în momentul tinerii ei; în timpul driblingului, a pregătirii pentru pasare sau

aruncare la poartă. La pasare, responsabilitatea principală o are cel care pasează mingea, care analizează situația, imprimă traiectoria, intensitatea și direcția cea mai convenabilă pentru prinderea ei cu ușurință de către partener.

### **5.5. Acțiunile tactice individuale în atac**

#### *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 “mişcării 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 etc.

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 9 m se deplasează lateral pentru a ieși în întâmpinarea mingii pasate, iar pivotii pornesc brusc de lângă apărători în spații libere.

În general, desprinderea de apărători trebuie să se execute brusc și numai în momentul premergător acțiunii: această desprindere hotărâtă și energetică, pe lângă faptul că surprinde apărătorul, este un indiciu și pentru coechipierul cu mingea care-i poate pasa, fără ca pasa să fie interceptată.

Demarcarea nu trebuie să fie executată spre un loc către care un alt coechipier a început demarcarea și nici către locul pe care se află deja un coechipier demarcat, deoarece jucătorii s-ar încurcă reciproc în acțiune.

Deși scopul demarcării este acela de a realiza condiții favorabile primirii mingii, totuși un bun demarcaj contribuie indirect la succesul acțiunilor celorlalți atacanți, prin aceea că, atrage un apărător ceea ce favorizează crearea unor culoare libere pentru un alt atacant.

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.

Demarcarea ce se face pentru o pătrundere trebuie să fie sesizată de coechipierul cu minge și onorată de către acesta printr-o pasă oportună.

Cele mai întâlnire pătrunderi sunt cele ale extremelor și interilor în breșele zonei, precum și cele executate de unul din vârfulurile contraatacului prin spatele unor apărători repliați cu întârziere.

### *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 aruncă 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;

Ca mijloace de baza folosite în cadrul depășirii reținem: gândirea tactică, procedeele tehnice (în special fente, dribling, aruncarea la poartă, calitățile fizice, precum și inițiative, curaj, hotărâre, impetuozitate, etc.

Cele mai frecvente depășiri se fac în lupta cu un adversar care se repliază, care iese din zona pentru a ataca jucătorul cu mingea sau care marchează strâns un atacant periculos.

În prima alternativă, jucătorul aflat în posesia mingii efectuează depășirea apărătorului care se retrage spre poartă pe care o apară executând dribling și schimbări de direcție, alternând înălțimea driblingului sau mâna cu care driblează, făcând piruete, schimbând continuu ritmul de deplasare și acționând hotărât spre poartă pentru a arunca.

În cele două alternative, atacantul își caută cel mai bun plasament, primește mingea, execută o ușoară săritură pe două picioare în lateral (stânga sau dreapta)- sesizând contraacțiunea apărătorului; pornește hotărât în partea unde face depășirea - folosind driblingul simplu sau multiplu pentru concretizarea inițiativei și pentru finalizarea acțiunii. Interii și extremele uneori înlocuiesc săritură pe două picioare cu o fenta simplă, dublă sau pivotare.

### *Recuperarea mingilor*

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

Pentru a reintră în posesia acestor mingi, pentru a le recupera - unii dintre jucători efectuează un plasament corespunzător și , reprinzand mingea, acționează individual spre poartă sau încep un nou atac colectiv.

#### *Tactica individuală în apărare*

Apărarea poziției este o sarcina a tuturor jucătorilor și, în primul rând, a fiecărui jucător iar jocul colectiv în apărare are cu atât mai multe sensuri calitative cu cât cunoștințele, instruirea și eficacitatea jocului fiecărui jucător este mai valoroasă.

Cerințele apărării față de jucători, regulile după care își desfășoară acțiunile individuale, marcajul, lansarea cu adversarul, Intercepția și urmărirea mingii - alcătuiesc conținutul tacticii individuale. Aceste idei de joc și acțiuni înarmează jucătorul aflat în apărare pentru a marca adversarul, pentru a-l împiedică să arunce la poartă, a-l deposedă de mingea sau a-i anihila acțiunile.

#### Cerințele apărării față de jucători

Apărătorii alcătuiesc temelia pe care se sprijină și de unde pornesc toate acțiunile unei echipe. O instruire temeinică și un randament corespunzător- al fiecărui apărător menține la un nivel ridicat moralul echipei și da certitudinea unui rezultat favorabil.

Fiecărui jucător din apărare, i se cere să fie dârz, mobil, perseverent în marcajul sau atacarea adversarului, să fie prompt și gata de a reacționa rapid în concordanță cu faza de joc- deci să aibă viteză de deplasare, de execuție și de reacție, să aibă o foarte bună rezistență în regim de viteză și forță corespunzătoare; să stăpânească procedeele tehnice ale jocului de apărare și să fie capabil să înlănțuie procedeele arătate- dându-le sens în acțiunile de joc; să fie tenace, combativ, curajos, să lupte cu îndârjire cu adversarul.

El trebuie să observe acțiunile celorlalți coechipieri și adversar, să judece situațiile și să intervină hotărât.

#### Reguli ale tacticii individuale în apărare

Celor 10 reguli după care își desfășoară acțiunile în teren orice jucător, li se adaugă altele 10 specifice apărării:

- Jucătorul va fi preocupat și de apărare încă din timpul atacului. Informându - se în permanentă și anticipând acțiunile coechipierilor, care aruncă sau pierd posesia mingii, jucătorul începe cu apărarea (replierea) sau urmărește mingea, intrând în posesia ei.

- Replierea promptă în apărare, este urmarea firească a analizei, a gândirii și a hotărârii pe care a luat-o, întorcându se în apărare. Replierea începe cât mai repede și pe drumul cel mai scurt, pentru a ajunge la semicercul propriu înaintea adversarului.

- Întârzierea lansării și desfășurării contraatacului advers. În timp ce majoritatea jucătorilor se repliază, cel care a urmărit mingea caută să întârzie sau chiar să oprească contraatacul advers. Acțiunea acestuia este susținută și de activitatea apărătorilor aflați în apropierea vârfurilor de atac ale adversarilor. Contraatacul, în handbal, este cea mai eficace cale pentru a înscrie goluri, fiecare apărător, în funcție de poziția sa pe teren, va intervenind acesta se lansează, când se desfășoară sau când se finalizează.

Întârzierea lansării și desfășurării contraatacului este legată de:

- Mereu între adversar și poartă proprie. Una din cele mai importante reguli de desfășurare a acțiunilor apărătorului, potrivit căreia între atacant advers și poartă proprie este necesar să se găsească cel puțin un apărător care prin plasamentul și acțiunile sale, limitează posibilitățile de acțiune ale atacantului advers sau chiar îl oprește.

- Atacarea hotărâtă a celui mai periculos adversar față de poartă proprie. Apărătorul trebuie să aibă în vedere că, în orice moment al jocului – repliere, apărare om la om sau zona , și oriunde s- ar află în teren, să atace adversarul care, fiind în posesia mingii sau urmând să o primească, poate să înscrie gol.

- Marcaj strict sau atac hotărât al adversarului care primește sau are mingea pe partea brațului de aruncare.

Ambele aspecte ale regulii urmăresc:

- Întârzierea intrării în acțiune a atacantului;
- Împiedicarea aruncrilor la poartă sau îngreuierea execuției respective, ceea ce va scădea eficacitatea;

- Întârzierea și îngreuierea păsării.
- Folosirea fiecărei posibilități certe pentru a intra în posesia mingii. Apărătorul luptă pentru ca echipa să nu primească gol și în același timp pentru a obține mingea.

- Ritm susținut și continuu în acțiuni. Deoarece jucătorul în apărare trebuie să reacționeze la situațiile dictate de jocul atacanților adversi, el trebuie să se găsească în alertă permanentă pentru a fi gata să intervină.

Pentru ca acțiunile de apărare să fie continue și în ritm susținut jucătorul se va mobiliza psihic, va gândi permanent, își va adapta plasamentul în funcție de necesitățile jocului, va lua hotărâri rapide și va acționa în continuă mișcare.

- Apărătorul nu va renunța la lupta cu adversarul până când arbitrul nu oprește faza respectivă de joc, indiferent cine comite infracțiunea.

- Demarcaj brusc, în zone libere de teren, când echipa proprie intră în posesia mingii, pentru a asigura continuitatea jocului și pentru a asigura mingea.



Regulile care stau la baza acțiunilor individuale ale apărătorului, în același timp constituie și punctele de plecare ale fazelor apărării.

### *Folosirea tactică a procedeeelor tehnice*

Elementele constitutive ale fazelor și sistemelor de joc sunt acțiunile individuale. Acțiunea individuală este folosirea conștientă de către apărător a celui mai corespunzător complex de procedee tehnice, în scopul realizării unei sarcini de apărare, cum ar fi împiedicarea atacantului de a arunca la poartă, de a intra în posesia mingii etc.

Acțiunea individuală presupune o succesiune de procese de analiză a situației de joc și de alegerea regulii sau regulilor după care trebuie să intervină, la care se adaugă activitatea concretă, practică, ce presupune solicitări de ordin tehnic, fizic și psihic. Trebuie deci să se rețină că acțiunea individuală înseamnă tehnică condusă de rațiune și concretizată prin activitate.

Pentru a înțelege mai bine acțiunile de apărare, mai ales regulile tacticii individuale, ca și folosirea tactică a procedeeelor tehnice, este necesar a considera acțiunile apărătorului, nu izolat, ci, în relația normală de joc, deci în lupta permanentă dintre cele două părți care acționează antagonic pentru realizarea victoriei.

În repliere, poziția în teren a vârfului de atac determina pe apărători să alerge spre poartă proprie cu cea mai mare viteză, lansat sau ușor, timp în care, se informează și anticipează acțiunile jucătorilor care constituie un pericol pentru poartă proprie sau care colaborează-căutându-și cel mai bun loc în teren; anticipează venirea mingii plasându-se mai aproape sau mai departe de adversar între poartă proprie și acesta – folosind întoarceri, alergare cu spatele, plasându-se pentru a închide drumul adversarului spre poartă și să acopere brațul de aruncare al acestuia.

În acțiunea să, dacă atacantul s- a oprit, întoarce cu spatele la apărător, acesta se va plasa spre brațul stâng al atacantului cu față spre apărător, la brațul îndemânatic al acestuia.

Împotriva unui atacant care acționează rapid în dribling, apărătorul în timp ce se repliază caută, dacă este posibil, să se plaseze între acesta și poartă proprie, dacă nu, caută să devieze în lateral deplasarea lui folosind forță corpului și concomitent urmărește să-i scoată mingea cu brațul din interior, fie să-i stănjenească deplasarea în viteză, aruncarea la poartă sau pasă.

Apărătorul aflat pe semicerc va trebui să facă distincție dacă atacantul cu mingea face fenta de pasă sau aruncare, aruncp la poartă sau intiaza o depășire. Apărătorul se orientează căutând cel mai bun plasament, atacă hotărât adversarul pentru a împiedică crearea unei faze de a înscrie adversarul.

Indiferent de sistemul de apărare folosit, sau natură (static, dynamic) atacului advers, fiecare apărător trebuie să răspundă de câte un atacant- acest lucru clarificând cine trebuie să acționeze la momentul dat.

Înainte de a analiză acțiunile individuale , în folosirea tactică a procedeele tehnice, întotdeauna se vor respectă condițiile regulamentare- din punct de vedere tehnic și cele ale comportării față de adversar.

### *Marcajul*

Marcajul este acțiunea tactică individuală, de baza, prin care apărătorul, folosind plasamentul și mișcarea în teren, supraveghează acțiunile atacantului, îl împiedică în mod regulamentar să prindă mingea , să o paseze, să dribleze sau să arunce la poartă.

Marcajul adversarului poate fi de trei feluri:

- Marcajul strâns, este folosit cel mai des pentru a anihila sau a incomodă acțiunile unui atacant, de a împiedică acțiunea unui vârf de contraatac pentru a nu primi mingea sau atunci când un atacant pătrunde pe semicerc.

În marcajul strâns apărătorul se va deplasa între poartă și adversar, pe partea brațului de aruncare sau orientat astfel încât să i ofere culoar de pătrundere spre marginea terenului.

În marcajul strâns apărătorul este aproape de adversarul sau direct. Apropierea se accentuează în apărarea “om la om” pe jumătate sau pe tot terenul și pe măsură ce atacantul se apropie de poartă - când cei doi adversari se găsesc într-o luptă corp la corp.

Apărătorul care face marcaj strâns va cauta să evite blocajele ai paravanele făcute de un alt adversar pentru a facilita acțiunile atacantului.

Marcajul strâns este foarte eficient când atacantul nu posedă procedee tehnice, viteză și forță corespunzătoare depășirii apărătorului.

Pentru a efectua un marcaj strâns, apărătorului i se cere:

- Respectarea și aplicarea regulilor de tactică individuală;
- Să posede calitățile necesare în eforturi mari, psihice și intelectuale

- Să aibă o foarte bună pregătire fizică, să aibă o forță foarte bună în membrele inferioare pentru opriri; pentru a nu fi depășit cu ușurință trebuie să posede viteza de reacție și de deplasare; rezistență în regim de viteză, necesară realizării unui randament maxim pe toată durata jocului.

b. Marcajul de supraveghere, caracteristic apărării în zona, constă în supravegherea permanentă a adversarului direct, cautând cel mai bun plasament, dar și atent în același timp la pasarea mingii, la activitatea celorlalți atacanți încercând să anticipeze intențiile tactice ale adversarilor sau dacă este necesar să ajute un coechipier aflat în dificultate.

În folosirea marcajului de supraveghere ordinea activităților este: numărătoare, plasament dinamic, anticipare, acțiune hotărâtă, colaborare.

- Marcajul de interceptie, are rolul de a împiedica pivotul să primească mingea, apărătorul se plasează între posesorul de minge și pivot, efectuând un marcaj strâns activ.

Când marcajul de interceptie se face la jucătorii din extremă sau din linia de 9m, este un marcaj special, de la o distanță ceva mai mare (nici marcaj strâns, nici marcaj de supraveghere). Tot marcaj de interceptie poate fi și ocuparea primului plan când se urmăresc vârfulurile de atac adverse sau când pe semicerc se infiltrează atacanții.

Marcajul de interceptie este eficace la handbal, deoarece semicercul face ca atacurile să se desfășoare mai mult frontal și mai puțin în adâncime.

Unul din atributele jocului modern în apărare este legat de inițiativa. A juca cu inițiativa în apărare presupune a face totul mai repede, mai hotărât, mai eficient (informare, analiză, decizie, acțiune).

În acest sens, marcajul strâns și cel de interceptive devine activ-dinamic-agresiv, având drept scop limitarea sau întârzierea intrării adversarului în acțiune, determinarea efectuării unor greșeli de tehnică din partea atacantului cu minge sau favorizarea interceptiilor. Jocul de inițiativă în apărare aduce în prim plan pregătirea psihică, fizică și tehnică, precum și noțiuni teoretice clare.

#### *Lansarea cu adversarul*

Lansarea cu adversarul este o acțiune de tactică individuală prin care apărătorul caută să contracareze pătrunderile și depășirile efectuate de adversari- deci jocul în adâncime al acestora.

Atacantul care primește mingea la o distanță convenabilă față de poartă și într-o poziție favorabilă pentru a înscrie, trebuie atacat și stârnjenit

permanent de către apărătorul direct. Atacarea adversarului cu minge trebuie să se facă prompt, dar în niciun caz apărătorul nu se va arunca orbește asupra acestuia.

Lansarea cu adversarul presupune unele deplasări prealabile; găsirea unui plasament corespunzător intervențiilor, atacarea oportună a omului cu minge- în tot acest timp au loc procese de analiză și anticipare a acțiunilor adversarului - atacarea adversarului să ofere rezerve pentru acțiuni viitoare apărătorului; în situația că atacantul vrea să-l depășească, acesta să fie gata să se retragă ușor înapoi, închizându-i unghiurile de aruncare determinându-l să-și întrerupă acțiunea și să se paseze mingea.

Marile valori pot fi anihilate prin marcaj special și prin lansări în care forță generală a apărătorului are rol hotărâtor.

#### Intercepția mingii

Dacă marcajul de intercepție lasă puține șanse adversarului direct de a primi mingea, Intercepția este acțiunea derutantă, executată spontan, prin surprinderea de către apărător pentru a intra în posesia mingii.

În general, intercepția este precedată de o “pasivitate” ce lasă impresia adversarului direct și a celui cu minge că apărătorul nu urmărește faza, deci nu poate anticipa și nici nu intenționează să ocupe primul plan.

În realitate, printr-o acțiune hotărâtă, explozivă, el încearcă să intre în posesia mingii. Această acțiune , gândită, voită și calculate, trebuie realizată rapid și cu certitudinea de reușită, întrucât prin ieșirea unui apărător din dispozitiv se crează o breșă, prin care atacanții pot înscrie foarte ușor.

Pentru a intercepta mingea, apărătorul intervine în traiectoria mingii aproape de cel ce urmează să o primească. În caz contrar, poate fi fentat sau nu are timp suficient pentru a interveni. Elementul hotărâtor pentru realizarea unei intercepții este anticiparea.

### Urmărirea mingilor

Mingile aruncate la poartă și care sunt blocate sau respinse de către aparatari și portari, cele care lovesc bară, cele care se rostogolesc pe sol, trebuie urmărite de apărători pentru a intra în posesia lor. La aruncările de 7m sau de la colț, pentru a urmări și intra în posesia mingii, plasamentul și primul plan au mare importanță.

### Învățarea tacticii individuale

Atunci când în cadrul instruirii se da orientare tactică procedeelor tehnice care se învață și se repetă, când se arată la ce folosesc ele- nu facem altceva decât să îi învățăm pe studenți tactică individuală. Dacă la folosirea tactică a procedeelor tehnice se adaugă învățarea unor reguli după care își desfășoară jucătorii acțiunile, li se arată sarcinile lor individuale în concordanță cu fazele de joc, li se prezintă cerințele legate de lupta cu un adversar- avem o viziune generală și o dinamică a învățării tacticii individuale.

- Pentru a presta un joc eficace, jucătorul va trebui să parcurgă exercițiile arătate cu prilejul învățării procedeelor tehnice de atac și de apărare cu prilejul învățării procedeelor tehnice de atac și de apărare în condiții apropiate de joc.

- Învățarea organizată a acțiunilor tactice individuale trebuie începută imediat de s-a trecut la repetarea și perfecționarea principalelor procedee tehnice. Oricât de bine ar fi însușită și perfecționată, tehnica jocului nu poate fi valorificată decât prin aplicarea ei sub formă unor acțiuni individuale și colective.

Pe măsură ce se însușesc componentele tehnice, fizice, teoretice și tactice ale acțiunilor se trece de la introducerea adversarilor. Iată câteva jocuri de mare eficacitate:

- Jocul “Șase atacanți cu minge și trei apărători” pe jumătate de teren. Apărătorii fac marcaj la un atacant, apelând la procedee ale mișcării în teren, se lupta pentru a obține mingea apelând la plasament, informare, anticipare la scoaterea mingii de la adversar etc.

Atacanții fiind superiori numeric, vor caută să se demarce, să alterneze procedeele mișcării în teren și ritmul de deplasare, să prindă mingea din mișcare- cu siguranță, să o protejeze, să efectueze fente, dribling, depășiri, să se informeze permanent, să judece care din cei cinci coechipieri este cel mai bine demarcat și să-i paseze după ce, în prealabil a selecționat procedeul cel mai indicat de transmitere a mingii. La început acest joc se va desfășura din deplasare ușoară și apoi în viteză, este important ca acțiunile fiecărui jucător să includă cât de multe din procedeele arătate, dar executate în cadrul regulamentului.

- În măsură în care se progresează în folosirea tehnicii și a regulilor tactice individuale se învață sensurile relațiilor “atacant-apărător” și “echipa în atac-apărare”. Numărul apărătorilor crește la patru și apoi la cinci .

Cei șase atacanți fiind obligați să se demarce mai rapid, să gândească mai repede și să aleagă unul din cei doi coechipieri și respectiv coechipierul nemarcat căruia să- i paseze.

Când numărul apărătorilor este egal cu cel al atacanților, deci raportul este de șase la șase, jocul poartă denumirea de “ Cine ține mingea mai mult”. Acest joc solicită complet atacantul și apărătorul, solicitările fiind de natură tehnică, de pregătire fizică specifică, de instruire tactică elementară, ne natură psihică.

Învățarea cerințelor și a regulilor impuse jucătorului de fazele atacului și a apărării se fac prin jocuri de tip școală la două porți sau jocuri cu depunerea mingii în spațiul de poartă. Atenție deosebită se acordă pătrunderilor și demarcajului spre terenul țintă, transportului de minge, depășirilor și respectiv replierii, lansării cu adversarul, marcajul, plasamentul.

### Tactica portarului

Apărarea porții nu se rezumă doar la calitățile fizice și tehnice ale portarului. Modul lui de acționare se bazează pe reguli tactice stabilite ca urmare a observării, studierii și analizării jocului pe o perioadă îndelungată de timp.

- Principalele reguli tactice ale portarului se referă la :

- a) – plasamentul portarului ;
- b) – apărarea mingilor aruncate de la distanță ;
- c) – apărarea mingilor aruncate din apropierea semicercului ;
- d) – apărarea aruncărilor de la 7 m.

- a) Plasamentul portarului :

Dinamică plasamentului portarului în timpul jocului, este determinată de următorii factori : poziția mingii în teren, poziția corpului aruncătorului și poziția propriilor apărători în teren. Existența acestor factori, a creat o regulă de baza care stabilește plasamentul portarului: el se deplasează în poartă an funcție de locul unde se găsește mingea, încercând să se afle mereu pe bisectoarea unghiului format de BRAȚUL ADVERSARULUI care are mingea și CELE DOUĂ BARE VERTICALE ale porții.

Deplasarea se face printr-o mișcare de translație cu pași mici, adăugați. Dacă portarul se deplasează pe o linie paralelă cu linia de poartă, situată la mică distanță în față acestei linii, înseamnă că el adopta stilul



DEFENSIV de apărare. Portarii care adopta stilul OFENSIV, se vor deplasa între cele două colțuri ale porții pe un arc de cerc, care măsoară la mijloc cca. 1 – 1,5 m. față de linia porții.

b) Apărarea mingilor aruncate de la distanță :

Pentru a avea succes în apărarea mingilor aruncate de la distanță, portarul se va strădui permanent să vadă drumul mingii în zbor și brațul jucătorului posesor al mingii.

Dacă el nu vede și nu sesizează exact momentul aruncării, îi rămân puține șanse de a apăra. Colaborarea portarului cu apărătorii îl ajută mult în apărarea mingilor aruncate de la distanță.

Experiență acumulată în pregătire și jocuri îl face pe portar să știe dinainte ce fac apărătorii, anticipând în acest fel ce șanse îi mai rămân atacantului care se pregătește de aruncare. În funcție de activitatea apărătorilor și de plasamentul lor, portarul poate deduce direcția din care vine mingea, plasându-se corespunzător.

Alteori, lasă intenționat un colț, sau o parte a porții mai descoperită, pregătindu-se să intervină în mare viteză spre acea parte.

De știut că, portarul nu poate lasă exclusiv în seama apărătorilor de pe semicerc, o anumită parte a porții. Răspunderea pentru apărarea porții îi revine în întregime lui.

c) Apărarea mingilor aruncate din apropierea semicercului:

De regulă, portarul este pus față în față cu un adversar rămas liber și neatacat de apărători. În zona centrală a semicercului, aceste aruncări revin pivotilor, dar și jucătorilor distribuiți pe alte posturi, care pătrund spre poartă printre apărătorii adversi.

La aceste aruncări portarul trebuie să iasă cu curaj din poartă, în întâmpinarea mingii, micșorând în acest fel unghiul de aruncare și să încerce

să apere cu orice mijloace primirea unui gol : să respingă mingea cu brațele, cu picioarele, sau cu orice parte a corpului.

#### Apărarea aruncărilor de la 7 metri

Pentru portar, aruncarea de la 7 metri este un moment de mare solicitare psihică, dar și fizică, în care el trebuie să facă dovadă unui bun control psiho-motric și de măiestrie tehnico-tactică. Nici un portar nu are dreptul să considere că, la aruncarea de la 7 metri nu mai este nimic de făcut.

Este indicat ca la aruncările de la 7 metri portarul să stea în față liniei de poartă la o distanță de 2-4 metri. în momentul aruncării, portarul trebuie să se găsească într-o poziție fundamentală stabilă, să fie bine echilibrat, pentru a putea reacționa în orice direcție, în cel mai scurt timp.

Având în vedere faptul că într-o partida numărul aruncărilor de la 7 metri a crescut, că fructificarea aruncărilor de la 7 metri sau apărarea lor pot influența considerabil bilanțul final al jocului, se recomandă ca, la fiecare antrenament, în diferite momente, să se execute mai multe aruncări de la 7 metri de către jucători care folosesc procedee tehnice diferite, portarul aflându-se în condiții de oboseală fizică și psihică.

#### Pregătirea tactică a portarului

Pregătirea tactică a portarului se realizează individual și concomitent cu pregătirea tactică a echipei.

Pentru pregătirea teoretică a portarului se folosesc expuneri, explicații și analize, vizonari de jocuri, care pot avea teme diferite. Latura practica a pregătirii tactice se realizează în antrenamente de individualizare, precum și în antrenamente colective.

## **Capitolul VI**

### **Tactica colectivă**

#### **6.1 Tactica colectivă 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 importanță 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 9 metri și extremelor.

Presupunând că atacanții adversi încearcă o acțiune de finalizare pe aripa stânga, atunci interul drept și extremă dreapta 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**

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.

Atacarea permanentă a jucătorului aflat în posesia mingii

Atacantul care amenință poartă, trebuie imediat întâmpinat și oprit să desfășoare acțiuni de atac.

## 2. FAZELE APĂRĂRII

- faza I - replierea;
- faza a II-a - zona temporară;
- faza a III-a - organizarea;
- faza a IV-a - jocul de apărare în sistem.

Împărțirea jocului de apărare pe faze constituie o modalitate nouă de înțelegere a sarcinilor jucătorilor în toate acțiunile pe care le întreprind în dispută cu atacanții adversi.

Problemele tehnico-tactice diferă de la o faza la altă și sunt condiționate de sistemul de apărare utilizat. Studiarea handbalului pe faze de joc conduce la accelerarea procesului de creștere valorică a echipelor și jucătorilor.

### 2.1. FAZA I A APĂRĂRII - REPLIEREA

Replierea începe în momentul în care jucătorii echipei aflată în atac au pierdut mingea. În situația în care mingea a fost pierdută datorită aruncărilor la poartă nereușite și se constată că repunerea acesteia în joc de către portar durează un timp oarecare, replierea în apărare se face cu o viteză adecvată situației.

În cazul în care după pierderea mingii se constată că există condițiile declanșării unui contraatac, jucătorii se repliază în apărare în cea mai mare viteză.

Nu se recomandă străbaterea terenului pe diagonală an timpul replierii sau rămânerea unuia sau a mai multor jucători în terenul advers. Replierea se face cu față spre propria poartă până la mijlocul terenului, iar în continuare cu spatele, urmărindu-se mișcările adversarului.

Replierea se bazează pe două reguli importante care pot să asigure echilibru defensiv astfel:

- jucătorii liniei de 9 m (interii și centrul) se vor replia primii cu vârfurile de contraatac fiind cei mai apropiați de propria poartă;
- jucătorul care a finalizat va încerca să oprească prin mijloace regulamentare contraatacul advers încă din prima faza și se va orienta spre intermediarul care urmează să declanșeze faza a II-a.

Mijloace tehnico-tactice pentru realizarea replierii:

- Oprirea lansării contraatacului
- Retragerea spre poartă în alergare de viteză
- Retragerea spre poartă în alergare cu spatele
- Marcajul adversarului( la supraveghere,' om la om', la interceptie)
- Atacarea posesorului mingii
- Scoaterea mingii din dribling (din spate, lateral, din față)
- Interceptia mingii

## 2.2. FAZA A II-A A APĂRĂRII - ZONA TEMPORARĂ

Jucătorii nu se pot replia întotdeauna în formație completă sau nu pot reveni pe posturile proprii din dispozitivul de apărare, din cauza crizei de timp provocată de viteză cu care adversarii au declanșat contraatacul. De aceea, primii jucători repliați în apărare se așează în zona centrală a apărării, pentru a acoperi zonele cele mai vulnerabile, iar jucătorii următori, de o parte și de altă a dispozitivului astfel format.

Pentru ca jucătorii să poată acționa eficient în cadrul zonei temporare este necesar să cunoască toate procedeele tehnice, acțiunile tactice individuale și colective, specifice fazei a IV-a a apărării.

### 2.3. FAZA A III-A A APĂRĂRII - ORGANIZAREA

În faza de organizare a apărării, jucătorii aflați pe alte posturi sunt obligați să revină cât mai repede la pozițiile lor de baza. Randamentul sistemului de apărare este mai mare dacă jucătorii sunt dispuși fiecare în poziția în care se apară.

Acest lucru se realizează în două feluri:

- în timpul acțiunilor de apărare;
- la întreruperea jocului de către arbitru.

Organizarea apărării, atunci când adversarul acționează în atac pozițional, se face cu multă prudență și numai între doi apărători învecinați.

Aceștia schimbă locurile numai atunci când mingea se află pe partea opusă zonei în care sunt, cu atenție la o eventuală pasă lungă spre zona în care se face permutarea. Celelalte momente oportune sunt cele în care se fac schimbări între jucătorii din teren și cei de pe banca, sau, când unul dintre apărători a reușit să stopeze atacul prin fault.

La întreruperea jocului de către arbitru, apărarea se reorganizează, în momentul în care nu este posibilă o aruncare la poartă prin surprindere.

### 2.4. FAZA A IV-A A APĂRĂRII - JOCUL DE APĂRARE ÎN SISTEM

Apărarea împotriva sistemelor de atac, implică utilizarea cunoștințelor tehnico-tactice, a calităților fizice și psihice ale tuturor jucătorilor și, valorificarea acestora în cadrul unui sistem defensiv bine organizat.

În apărare, jocul trebuie să se desfășoare fără greșală cu sincronizarea perfectă a tuturor apărătorilor.

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 vârful în față – 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 împiedica 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.

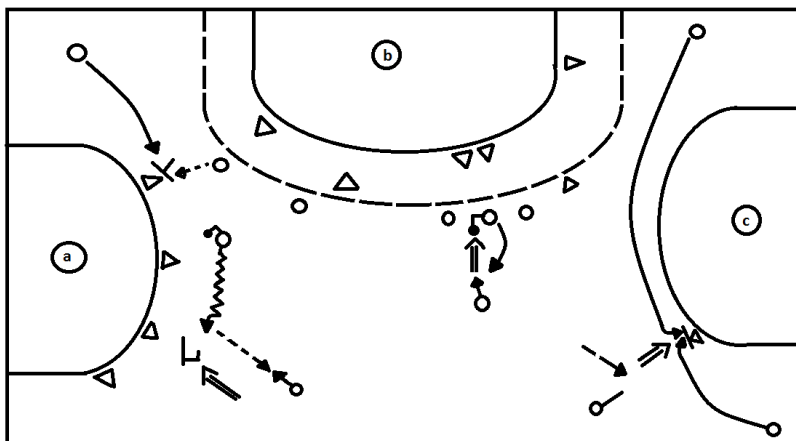


Fig.3 - Blocarea aruncărilor la poartă

- Scoaterea mingii de la adversar

### 3. TACTICĂ INDIVIDUALĂ ÎN FAZA A IV-A A APĂRĂRII

Jocul de apărare în sistem pretinde din partea fiecărui apărător cunoștințe tactice referitoare la modalitățile optime de folosire a diferitelor procedee tehnice specifice. Acestea trebuie aplicate de fiecare dată în mod conștient, cu siguranță și convingere.

#### *Ieșirea la adversarul cu mingea*

Ieșirea apărătorului spre adversarul cu mingea se face cu pași adăugați înainte, sau oblic înainte, fără sărituri, pentru a avea o cât mai bună stabilitate și a evita depășirea.

#### *Retragerea pe semicerc*

După ce a atacat adversarul cu mingea, apărătorul, prin pași adăugați înapoi sau oblic înapoi, reîntră în dispozitivul de apărare.

#### *Atacarea adversarului care amenință poartă*

Sunt situații în care apărarea este surprinsă în inferioritate numerică. În astfel de situații se recomandă ca finalizarea să fie făcută de un jucător aflat



pe o poziție laterală. Astfel, se atacă adversarul care deține o poziție centrală, pentru a-1 determina să paseze în lateral.

#### *Mișcarea de translație a apărătorului*

Sistemelor de apărare pe zona și combinată le este specifică mișcarea de translație a apărătorului. Această se efectuează în funcție de circulația mingii, dar și de plasamentul și deplasarea în teren a adversarului direct și a coechipierilor acestuia.

Mișcarea de translație se face în apropierea semicercului de 6 metri prin pași adăugați laterali, cât și atacarea adversarului cu mingea și retragerea spre semicerc.

#### *Închiderea pătrunderii*

Pătrunderea spre poartă a unui atacant poate fi oprită de către un jucător din zona care se plasează pe direcția de deplasare a adversarului, sau, prin colaborarea apărătorilor învecinați culoarului de pătrundere.

#### *Marcajul adversarului*

Este o acțiune tactică individuală prin care apărătorul supraveghează mișcările atacantului. Prin această îl împiedică prin mijloace regulamentare să manevreze și să se deplaseze cu mingea în teren și să finalizeze.

În funcție de modul cum se efectuează, marcajul adversarului poate fi:

- la supraveghere;
- strâns;
- la interceptie.

#### *Interceptarea mingii*

Acțiunea premeditată sau întâmplătoare a apărătorului prin care acesta reușește să prindă, să respingă spre un coechipier, sau să culegă o minge pasată ori jucată de atacanți - adică interceptarea mingii - nu trebuie să fie confundată cu acțiunea tactică individuală de apărare mai sus amintită.

### *Preluarea-predarea adversarului*

În momentul în care un atacant a păsat mingea și pornește în circulație pe semicerc, apărătorul direct îl preia și îl conduce spre direcția coechipierului cel mai apropiat, unde îl va preda acestuia.

### *Acoperirea brațului de aruncare*

## 4. TACTICĂ COLECTIVĂ ÎN FAZA AIV-A A APĂRĂRII

În această fază, tactică colectivă este extrem de bogată în principii, reguli și mijloace tactice, cu ajutorul cărora se valorifică potențialul individual tehnico-tactic, fizic și psihic al apărătorilor, dând forță sistemului de apărare întregii echipe. Acțiunile tactice colective pentru realizarea fazei a IV-a a apărării sunt:

### *Repartizarea adversarilor*

Pentru a înlătura plasarea defectuoasă în teren a apărătorilor trebuie realizată o instruire tactică corespunzătoare cu privire la repartizarea adversarilor și la stabilirea exactă a responsabilităților pentru fiecare jucător în parte.

Repartizarea se face, de regulă, începând cu apărătorii laterali și se continuă cu cei intermediari, centrali și cu zburătorul.

Astfel, apărătorii laterali marchează extremele, intermediarii marchează interii, zburătorul va marca centrul, iar apărătorul central va marca pivotul. Această repartizare poate suferi modificări, în funcție de sistemul de atac folosit de adversar.

### *Preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare*

Atacantul intrat în circulație pe semicerc este preluat de jucătorul din zona de apărare, condus și predat coechipierului din zona învecinată.

Schimbul de oameni în apărare se face de către apărătorii care marchează simultan doi atacanți aflați în același timp în circulație.

### *Alunecarea*

Această acțiune tactică colectivă de apărare este făcută cu scopul evitării blocajelor și se aplică mai ales în apărarea om la om, precum și în unele faze ale apărării pe zona și combinate.

### *Așezarea apărătorilor la aruncările libere de la 9 metri*

Aruncările libere care se execută din apropierea semicercului de la 9 metri obligă apărătorii să constituie un zid de apărare a porții, după care se orientează portarul. Zidul este format din 2-3 apărători înalți care se interpun între aruncător și propria poartă. Zidul trebuie plasat în așa fel încât să acopere colțul din partea brațului de aruncare al adversarului.

### *Așezarea apărătorilor la aruncările de la 7 metri*

Echipa în apărare trebuie să-și ia toate măsurile de prevedere pentru a recupera mingea revenită în teren după executarea aruncărilor de la 7 metri. Patru apărători, stau în apropierea semicercului de la 9 metri, pentru a putea recupera mingile respinse de portar sau din bară. Doi jucători se plasează spre centrul terenului pentru a se transforma, eventual, în vârfuri de contraatac.

## 5. FORME ȘI SISTEME DE JOC ÎN APĂRARE

În handbalul modern se întâlnesc mai multe forme de acționare în apărare:

- în zona;
- om la om;
- combinată;
- în situații speciale.

Fiecare formă de apărare prezintă caracteristici specifice și se desfășoară după principii și reguli tactice proprii. Alegerea formei de apărare este determinată de particularitățile formației adverse și de gradul de pregătire și de nivelul de cunoștințe caracteristic jucătorilor proprii.

### Apărarea în zonă

La apărarea pe zonă, fiecare apărător răspunde de o anumită porțiune de teren, în care își marchează adversarul, împiedicându-l să pătrundă sau să arunce la poartă.

Când adversarul a trecut într-o altă zona de acțiune îl preia alt apărător care răspunde în continuare de el. Predarea și preluarea adversarului se face prin față apărătorilor.

Caracteristicile pentru apărarea în zonă sunt:

- mișcarea de translație;
- ieșirea la adversarul cu mingea.

Mișcarea de translație, determinată de locul și direcția de atac a adversarilor, se execută în față semicercului de către toți apărătorii, cu scopul aglomerării porțiunii de teren unde acționează adversarii.

Este însoțită și de ieșirea succesivă a apărătorilor în față cu scopul de a-1 ataca pe adversarul cu mingea când se găsește într-o poziție periculoasă pentru poartă. Locul rămas liber în urmă acestor ieșiri este acoperit prin mișcarea de translație a celor doi apărători învecinați.

În cadrul apărării pe zona întâlnim următoarele sisteme de joc:

*Sistemul de apărare în zona (6+0)*

În cazul acestui sistem de apărare, jucătorii se plasează pe semicercul de la 6 m sau puțin mai în față, într-o singură linie, la intervale de 2-3 m depărtare unul de altul. Prin această așezare se urmărește acoperirea unei porțiuni cât mai mari din lungimea semicercului.

Apărătorii 2 și 7 se numesc apărători laterali, cei cu numerele 3 și 6 se numesc apărători intermediari, iar 4 și 5 se numesc apărători centrali.

Fiecare apărător răspunde pentru un anumit spațiu, care nu este constant. El se mută de partea mingii pentru a crea un centru de greutate în locurile periculoase.

Jucătorii în pătrundere vor fi preluați în propriul spațiu de apărare, conduși și predați apărătorilor alăturați, dar sunt și anumite situații în care conducerea este necesară și în spațiile mai andepartate.

Împotriva atacanților aflați în posesia mingii care intră în spațiul propriu de apărare, se va ieși în funcție de periculozitatea aruncării, iar apărătorul alăturat va asigura spațiul liber de pe semicerc.

#### *Sistemul de apărare în zona (5+1)*

În cadrul acestui sistem de apărare, cinci jucători sunt plasați pe semicercul de 6 m și anume: 2 apărători laterali, 2 intermediari, unul central, iar în față acestei linii de apărători, pe semicercul de 9 m se află zburătorul.

Apărătorii de pe semicerc respectă aceleași reguli și principii ca la sistemul 6+0, cu excepția apărătorului central, care avându-l în față pe zburător, nu iese decât arareori. Zburătorul prin plasamentul sau, împiedică adversarii să arunce la poartă din zona centrală, să pătrundă la semicerc sau să angajeze pivotul.

#### *Sistemul de apărare în zona (4+2)*

În cadrul sistemului de apărare pe zona 4+2, patru jucători sunt plasați pe semicercul de 6 m, iar ceilalți doi sunt avansați pe semicercul de 9 m, în apropierea căruia acționează. La sistemul de apărare 4 + 2, deosebit de doi apărători laterali, doi centrali și doi zburători.

Sarcina zburătorilor este de a împiedica atacanții să arunce la poartă de la distanță sau să pătrundă prin zona centrală a terenului. Pentru închiderea pătrunderilor, cei doi zburători se dublează reciproc. În mișcarea lor de translație, ei nu trebuie să depășească zona interioară adversi.

#### *Sistemul de apărare în zona (3+2+1)*

În cadrul acestui sistem de apărare jucătorii sunt plasați în trei planuri: la semicercul de 6 m se află trei apărători, doi laterali (2 și 6) și unul central (4), la jumătatea distanței dintre cele două semicercuri, în intervalul dintre

apărătorii laterali și apărătorul central, sunt cei doi apărători intermediari (3 și 5), iar în față apărătorului central, pe semicercul de la 9 m, apărătorul central avansat (7).

Apărătorii laterali sunt de obicei jucătorii care ocupă posturile de interior în atac, apărătorul central este ales din

rândul pivotilor, apărătorii intermediari sunt de obicei extremele, iar apărătorul central avansat trebuie să fie ales dintre jucătorii cu o bună pregătire fizică, viteză de deplasare, mobilitate, voință, etc.

Cei doi apărători intermediari au de făcut mișcări rapide, în vederea marcării interilor și colaborării cu coechipierii învecinați. În unele situații ei se retrag pe semicerc și preiau marcajul pivotului dacă acesta se găsește în zona lor.

Apărătorul central avansat are rolul de a acoperi zona centrală pentru ca adversarii să nu arunce la poartă de la distanță, să închidă pătrunderile interilor sau centrului și să acorde ajutor apărătorilor intermediari.

#### *Apărarea om la om*

Apărarea om la om este cel mai frecvent folosită în cazul superiorității numerice a apărării din necesitatea de a dezorganiza tactică de atac obișnuită pentru adversar.

Se mai folosește împotriva unei echipe care au o linie de atac puternică, forțându-le să joace la o distanță cât mai mare de poartă.

În aplicarea sistemelor de apărare om la om, fiecare apărător răspunde de un anumit atacant, folosind toate mijloacele permise de regulament. Repartizarea adversarilor pentru a fi marcați se poate face nominal sau pe posturi.

Regulă de bază a apărării om la om este aceea că atenția apărătorului să fie îndreptată spre adversarul repartizat. Pentru aplicarea cu succes a

apărării om la om este necesară o bună cunoaștere a marcajului strâns, a alunecărilor și a schimbului de oameni în apărare.

Apărarea om la om poate fi folosită în următoarele sisteme:

- pe tot terenul;
- în propria jumătate de teren;
- cu aglomerare.

#### *Sistemul de apărare om la om pe tot terenul*

Apărătorii sunt obligați să găsească repede adversarii, să-i marcheze strâns, urmărindu-i pe tot terenul, indiferent de partea de teren, locul sau zona în care aceștia acționează.

Prin aplicarea marcajului strâns pe tot terenul sau a 'presingului', adversarii sunt staanjeniti în activitatea lor și în mod deosebit în pasărea mingii și în aruncarea la poartă.

Apărătorii nu au voie să cedeze lupta nici o clipă, trebuie să fie toți în același timp în apropierea adversarilor și să-i marcheze strâns.

Dacă un singur apărător este neatent, tot sistemul devine vulnerabil. În schimb, dacă atacanții se găsesc tot timpul sub un marcaj sever și, că urmare, nu pot pasă mingea în voie, apărarea este în avantaj.

#### *Sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren*

Acest sistem de apărare om la om nu diferă prea mult de cel descris anterior, împărțirea oamenilor se face prin aceleași metode. Marcajul adversarilor este foarte strâns atunci când aceștia sunt mai aproape de poartă și ceva mai lejer când se retrag spre centrul terenului. Sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren este mai puțin obositor pentru apărători dar și mai puțin eficient în ceea ce privește deposedarea adversarilor de minge.

#### *Sistemul de apărare om la om cu aglomerare*

Apărătorii nu se deplasează prea mult față de semicercul de la 9 metri pentru a nu se izola unii de alții. După împărțirea adversarilor, unii apărători

marchează ceva mai sever pe conducătorul de joc și pe unul sau doi dintre cei mai buni adversari. Ceilalți adversari sunt marcați mai mult la supraveghere, dar și strâns, când se apropie de semicercul de la 9 metri. Prin acest mod de acționare, echipa în apărare obține avantajul scoaterii din joc a celor mai buni atacanți și diminuarea forței de joc în atac a echipei adverse. Plasamentul ceva mai retras al apărătorilor face posibilă închiderea pătrunderilor, înlesnește acordarea ajutorului reciproc și permite uneori intervenția de ultim moment a unui apărător în calea unui atacant scăpat de sub marcajul apărătorului direct.

#### *Apărarea combinată*

Caracteristic apărării combinate este faptul că, un jucător aplică principiile și regulile apărării om la om, iar ceilalți cinci, pe cele ale apărării pe zonă. Prin marcajul strâns făcut celui mai periculos aruncător la poartă se reduce din eficacitatea acestuia, ceea ce constituie, desigur, un avantaj pentru echipa în apărare, în cazul în care este marcat conducătorul de joc, se reduce din capacitatea combinată a echipei, ceea ce are ca urmare diminuarea posibilităților de a crea faze clare de gol și de a înscrie.

Acest sistem de joc este foarte eficient atunci când echipa adversă nu are încă un jucător la fel de bun care, introdus în joc în același timp cu cel marcat om la om, să preia sarcina acestuia de a marca goluri prin aruncări la poartă de la distanță.

#### *Apărarea în situații speciale*

Există unele momente în joc când apărarea se găsește în superioritate numerică față de adversar și altele când situația se prezintă invers. În ambele cazuri, trebuie să se acționeze cu atenție pentru a nu se primi goluri.

#### *Apărarea în superioritate numerică*

Atunci când echipa adversă are un om în minus, datorită unei eliminări dictate de arbitru, echipa în apărare trebuie să acționeze foarte precis, căci în astfel de momente ale jocului se decide, uneori, rezultatul final.



Apărarea poate acționa în mai multe feluri:

- cinci apărători îi preiau pe cei cinci atacanți adversi și îi marchează om la om pe tot terenul, iar alșaselea apărător se plasează pe semicercul de la 6 metri, unde acționează ca jucător de siguranță, intervenind în calea unui eventual adversar scăpat de sub marcajul apărătorului direct;

- dacă echipa în apărare conduce cu un număr mare de goluri, că poate juca normal, folosind sistemul de apărare pe zona specific;

- se poate folosi și sistemul de apărare combinată 5+1, în care zburătorul marchează pe cel mai periculos atacant.

#### *Apărarea în inferioritate numerică*

Dacă arbitrul a eliminat din teren un jucător al echipei în apărare, se recurge la folosirea unei apărări pe zona cu cinci jucători într-o linie, retrași pe semicercul de la 6 metri.

Apărătorii acționează pe baza regulilor descrise la sistemul de apărare pe zona 6: 0 dar mult mai mobil, pentru a suplini lipsa coechipierului lor din formație. Apărătorii aflați în inferioritate numerică trebuie să se abțină să atace adversarii la o distanță prea mare de semicerc și nu au voie să iasă la interceptie.

## **6.2. Tactica colectivă 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 unitary împotriva sistemului defensive advers.

## **Principiile atacului**

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

### *.Asigurarea mingii*

Echipele care intră în posesia mingii se consideră echipele 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 număr de reguli tactice, a căror aplicare contribuie la obținerea unui randament sportiv.

Protejarea mingii se impune ca o regulă generală în efectuarea prinderilor, paselor, driblingului și a fentelor. Mingea trebuie pasată aceluia coechipier care se așteaptă să primească mingea și cu care a fost luat contactul vizual în prealabil. Jucătorul care primește pasă trebuie să ajungă la minge pe cel mai scurt drum și înaintea adversarului. Asigurarea mingii impune folosirea cu discernământ a paselor lungi, peste mai mulți adversari sau prin față apărării adverse.

Pasă dată unui coechipier trebuie să fie pe poziție viitoare și pe direcția lui de deplasare, în dribling, jucătorii sunt obligați să folosească întotdeauna mână opusă părții de marcaj a adversarului. În acțiunea individuală de pătrundere atacantul are nevoie de multă pricepere pentru a nu pierde mingea. În momentul în care a constatat că a atras asupra sa doi apărători, el trebuie să paseze mingea cât mai rapid unui coechipier demarcat.

### *. Variațiile de ritm la deplasarea în teren*

În teren jucătorul nu se deplasează uniform. Atacantul își reduce sau accelerează viteza 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.

Prin micșorarea vitezei se creează o situație mai bună de demarcaj, de asigurare a mingii și de supraveghere a câmpului de joc, ceea ce favorizează alegerea soluției celei mai potrivite fazei respective. Demarcajul de lângă un apărător trebuie să se facă prin mișcări înșelătoare urmate de accelerări rapide.

### *. 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 disciplină tactică de joc. Numai prin așezarea rațională a jucătorilor pe teren, pe posturi și compartimente, se asigura succesul aplicării sistemelor tactice de joc. Echipa al cărei jucători rezolva conștiincios sarcinile individuale este disciplinată din punct de vedere tactic.

Păstrarea posturilor nu exclude circulația pe teren efectuată în mod rațional, pe baza unor reguli tactice, ceea ce presupune ocuparea imediată a postului rămas liber de către un alt jucător și preluarea integrală a sarcinilor 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 altă 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 sau și este sigur ca 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.

Tendențele de șablonizare a jocului trebuie combătute permanent, ele neavând nimic comun cu respectarea disciplinei tactice. Apărarea adversă nu trebuie să se obișnuiască cu acțiunile folosite, ci să fie mereu surprinsă.

### **Fazele atacului**

Intrarea unui jucător al unei echipe în posesia mingii și până la trecerea acesteia în posesia adversarului desemnează respectivă echipa ca

fiind în atac. Această situație a echipei aliate în atac a fost împărțită în mod convențional în patru faze, și anume:

- faza I a atacului- contraatacul;
- faza aII-a a atacului - contraatacul susținut;
- faza a III-a a atacului - organizarea;
- faza a IV-a a atacului - jocul în sistem.

Această împărțire convențională a fost făcută pe baza unor studii care au stabilit conținutul fiecărei faze sub aspect tehnico-tactic, al pregătirii fizice și psihice. Planificarea conținutului pregătirii, instruirea teoretică și practică a jucătorilor capătă în acest fel un conținut conform cerințelor unui joc modern. În cele ce urmează se poate vedea că fiecărei faze de atac îi corespunde, elemente componente comune, dar și multe elemente distincte, care le caracterizează pe fiecare în parte .

#### . FAZA I A ATACULUI - CONTRAATACUL

Contraatacul reprezintă faza în care mingea reintrată în posesia echipei din apărare pe drumul cel mai scurt, portar-jucător sau portar-intermediar-jucător, se finalizează țară ca echipa adversă să ajungă în sistemul organizat de apărare

Situațiile cele mai favorabile inițierii unui contraatac sunt următoarele:

- Intercepția unui jucător al echipei aflate în apărare;
- intrarea rapidă în posesia mingii de către portar, la aruncările la poartă executate de adversar;
- comiterea unei greșeli tehnice sau o abatere de la regulament, sancționată de către arbitru, care are ca urmare trecerea mingii în posesia echipei aflate până atunci în apărare.

Reușită contraatacului depinde foarte mult de capacitatea de a anticipație a jucătorilor care trebuie să declanșeze alergarea de viteză și respectiv desprinderea de adversarul direct cu o „secundă” înaintea lui, lucru care depinde de experiență de joc a fiecăruia.

În general extremele sunt vârfurile de contraatac dar oricare dintre jucătorii care a reușit desprinderea poate primii mingea pentru a fructifică posesia ei. Declanșarea contraatacului trebuie să fie precisă (eliminăm astfel posibilitatea interceptiei), rapidă și exactă chiar din prima faza.

Alergarea în această faza este caracterizată printr-un start rapid și un traseu sub formă de arc de cerc cu prima faza spre exterior până la centrul terenului (paralel cu linia de margine) și apoi pătrunderea spre interior în vederea unei finalizări din zona centrală. Această faza deține atuul, deoarece executată prompt duce la înscrierea ușoară a unui gol și declanteaza un dezechilibru psihic pentru echipa din apărare.

## FORMELE CONTRAATACULUI

- *Contraatacul direct*

Această formă presupune pasărea directă a mingii vârfului de contraatac, fie de către portar, fie de către un jucător de câmp. În handbalul actual, cele mai multe situații de contraatac sunt lansate de către portar.

Este faza cea mai simplă, rapidă și cântărește cel mai greu în economia jocului datorită faptului că ceilalți jucători care nu participa la această faza au un moment de reechilibrare energetică față de adversari.

Astfel întâlnim:

- Contraatacul direct cu un vârf;
- Contraatacul direct cu două vârfuri;
- Contraatacul direct cu două vârfuri încheiat cu o încrucișare;

- Contraatacul direct cu două vârfuri, încheiat cu o încrucișare și o reangajare a unui vârf

Contraatacul direct cu un vârf

În momentul intrării portarului în posesia mingii, unul dintre apărătorii laterali sprintează spre linia de centru a terenului.

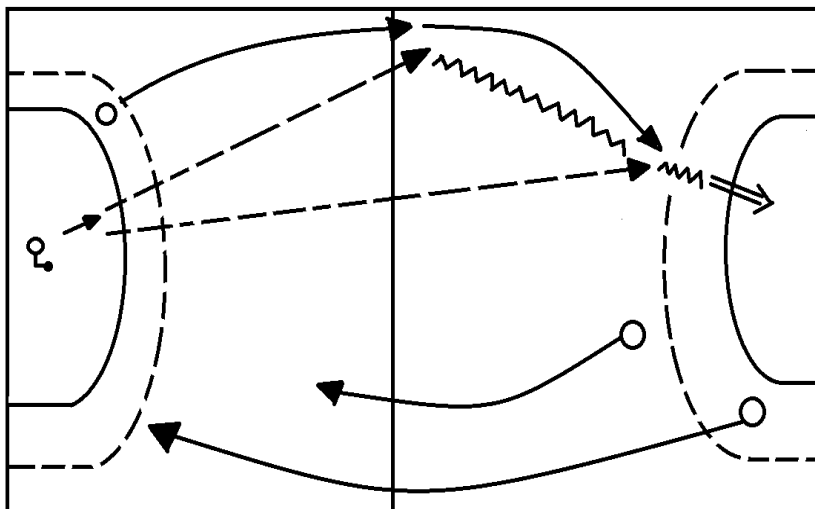


Fig. 4 - Contratacul cu un vârf

La început, alergarea se efectuează paralel cu linia de margine, apoi se deplasează spre linia mediană a terenului, întorcând privirea spre portar. Acesta apreciind direcția și viteza de deplasare a vârfului de contraatac, transmite mingea cu boltă, nu prea accentuată, pe poziția viitoare, acolo unde jucătorul va trebui să se întâlnească cu mingea. După intrarea în posesia mingii, atacantul continuă intrarea în mare viteză, conduce mingea în dribling și aruncă la poartă.

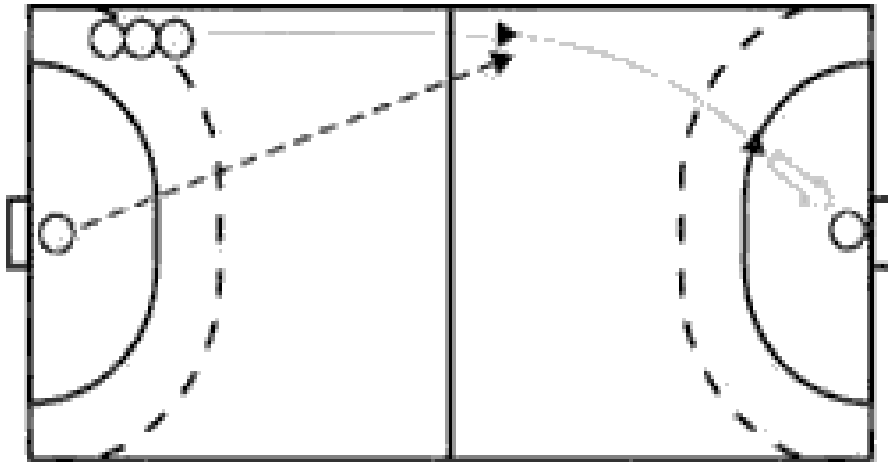


Fig.5 - Contraatacul direct cu doua vârfuli

Extremă care știe că nu va primi mingea aleargă în viteză maximă până dincolo de centrul terenului, nefiind preocupat să privească înapoi. În felul acesta el se află înaintea coechipierului beneficiind de avantajul terenului, după primirea mingii el se îndreaptă pe drumul cel mai scurt spre poartă adversă și aruncă la poartă.

Contraatacul cu intermediar

-Contraatacul cu un intermediar și cu un vârf.

Există multe situații când portarul nu poate pasă mingea direct vârfului de contraatac. Astfel un jucător se demarcă în lateral primește mingea de la portar și lansează vârful de contraatac demarcat.

Jucătorul intermediar se demarcă în lateral cu scopul să-și lărgescă spectrul vizual, să cuprindă toți jucătorii, dar își mărește posibilitatea de a pasă în siguranță jucătorului liber.



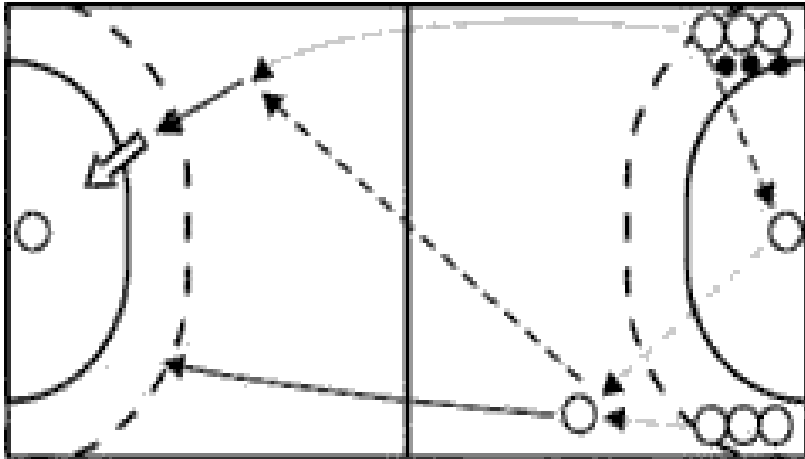


Fig. 6- Contraatac cu intermediar cu un vârf și două vârfuri

În situația în care două vârfuri de contraatac se desprind de semicercul propriu și în alergarea lor pe contraatac sunt marcate la interceptie de adversari, portarul recurge tot la contraatac cu intermediar.

Interul se demarcă lateral într-un spațiu rămas liber prin retragerea adversarilor spre propriul teren. După primirea mingii de la portar, pasează vârfului de pe partea opusă, în așa fel încât să nu poată fi interceptată de către apărător.

Observând poziția mai bună a extremei din partea cealaltă, mingea este trimisă acesteia pentru finalizarea contraatacului. Contraatac cu intermediar și două vârfuri poate fi finalizat și prin încrucișare urmat de pasă sau prin încrucișare și pasă dublă între cele două vârfuri.

Mijloace tehnico – tactice de realizare a contraatacului

Contraatac solicită jucătorilor cunoștințe de tactică individuală și colectivă, precum și stăpânirea procedurilor tehnice necesare. Aplicarea eficientă a procedurilor tehnice necesită calități motrice și psihice.

Din punct de vedere tehnico-tactic și al calităților motrice, la contraatac cu un vârf elementele tehnice se succed în mod logic ca verigile unui lanț.

Acestea sunt următoarele:

- Intrarea în posesia mingii sau recuperarea mingii de către portar;
- Startul rapid;
- Alergarea de viteză;
- Degajarea sau păstrarea mingii;
- Prinderea mingii venite din urmă;
- Driblingul;
- Aruncarea la poartă.

La contraatac cu două vârfuri apar câteva verigi în plus. Primele 5 verigi sunt la fel, după care urmează:

- Pasărea mingii oblic înainte către celălalt vârf; Prinderea mingii; Reangajarea celuilalt vârf (în cazul încrucisării celor două vârfuri).

#### FAZA A II-A A ATACULUI - CONTRAATACUL SUSȚINUT

În instruirea jucătorilor trebuie acordată o mare importanță fazei a II-a a atacului. De regulă, apărătorii adversi marchează vârfurile de contraatac prin marcajul de interceptie, fapt ce împiedică portarul sau intermediarul să paseze mingea în adâncime unuia dintre vârfurile de contraatac.

Printr-un atac colectiv, purtat în cea mai mare viteză de jucătorii liniei de 9 metri, care urmăresc vârfurile de contraatac, se poate ajunge la o situație favorabilă înscrierii unui gol, fie datorită raportului supranumeric creat, fie din cauza unor greșeli de apărare. În funcție de modul cum se realizează finalizarea, contraatacul susținut poate fi astfel sistematizat:

- contraatac susținut finalizat prin aruncări de la distanță efectuate de jucătorii liniei de 9 metri;
- contraatac susținut finalizat prin aruncări în urmă unor angajări ale jucătorilor de semicerc.

### FAZA A III-A A ATACULUI - ORGANIZAREA

Ajunând cu mingea în apropierea zonei de finalizare, atacantul cu mingea constată că apărarea adversă s-a repliat și contraatacul susținut nu mai are șanse de reușită. Pentru ca echipa să poată rămâne în posesia mingii el trece la a III-a faza a atacului numită organizarea.

Faza de organizare nu are nimic spectaculos sau deosebit, ea are ca scop asigurarea mingii și așezarea jucătorilor pe posturile lor în atac.

După ce toți jucătorii din atac au ajuns la posturile lor, jocul continuă cu circulația mingii care are ca scop dezorganizare apărării adverse și odihnă propriilor jucători, în handbalul actual se caută că faza de organizare a atacului să fie cât mai scurtă sau chiar să dispară din desfășurarea atacului.

După faza a III-a a atacului se trece la atacul într-un anumit sistem, ceea ce constituie faza a IV-a a atacului.

Mijloacele tehnico-tactice de realizare a fazei a III-a.

Principalele mijloace tehnico-tactice de realizare a fazei a III-a sunt circulațiile de minge în sistemul cu un pivot și în sistemul cu doi pivoți. Acestea pot fi întâmplătoare sau premeditate; în primul caz, jucătorii se orientează după situația concretă din teren.

În al doilea caz, drumul parcurs de minge este cunoscut dinainte de jucători, care se demarcă la timp, astfel încât mingea să poată circula prin toate 'stațiile' formate din jucătorii plasați pe posturile lor.

### FAZA A IV-A A ATACULUI - JOCUL ÎN SISTEM

După ce conducătorul de joc apreciază că atacul s-a organizat în bune condiții, că jucătorii și-au ocupat posturile, poate da semnalul de trecere la jocul într-un anumit sistem de atac. În această faza, echipa în atac se străduiește ca, prin folosirea mijloacelor tacticii individuale și a celei colective, să-și creeze o situație bună de finalizare. În această faza a atacului, pe lângă cunoștințele teoretice de tactică colectivă, jucătorii trebuie să manifeste clarviziune, spirit de

anticipație, răbdare, spirit de sacrificiu, să-și subordoneze acțiunile personale interesului colectiv.

Numai studiul tacticii colective, însușirea sistemelor de joc în atac, în diferitele lor forme de aplicare, va da jucătorilor posibilitatea să găsească soluții de rezolvare pentru diferitele situații care se creează în atacul în sistem. În faza a IV-a a atacului, deci în atacul într-un anumit sistem, deosebim mai multe faze de desfășurare, și anume:

- faza de pregătire a atacului;
- faza de construire a acțiunii de finalizare;
- faza de finalizare.

Faza de pregătire a atacului se realizează prin circulasia activă de minge și de jucători. La faza de construire a acțiunii de finalizare contribuie mijloacele tactice colective. Faza de finalizare reprezintă ultima acțiune a atacului în sistem și se compune dintr-o acțiune individuală mai simplă sau mai complicată, prin care jucătorul se străduiește să ajungă într-o poziție favorabilă de aruncare la poartă și să înscrie.

Dacă o încercare de creare a fazei de finalizare nu reușește din diferite motive, dar echipa respectivă rămâne în poziția mingii, atunci jocul se reia prin faza a III-a de organizare. Această alternare a fazelor de atac, atunci când finalizarea nu reușește, conferă siguranță jocului în atac. Este necesar ca în instruirea atacanților să se urmărească și însușirea unor procedee tehnice de finalizare specifice unor posturi învecinate.

Mijloace tehnico-tactice de realizare a atacului în sistem:

- poziția fundamentală pentru jocul de atac;
- ținerea mingii cu două mâini și cu o mână;
- prinderea mingii cu două mâini;
- pasarea mingii în pătrundere succesivă;
- pasă peste semicerc;

- pasă de angajare a jucătorilor de semicerc;
  - aruncările la poartă la semicerc;
  - aruncările la poartă de la distanță; fentele - mișcările înșelătoare; demarcajul;
  - pașii pivotului; acțiuni tactice de baza în atac; încrucișările; paravanul;
- blocajele
- plecarea din blocaj;
  - acțiuni tactice de atac în momente fixe de joc; circulație de minge și de jucători în atac.

### **Acțiuni tactice de bază**

Acțiunile tactice de bază sunt acțiuni ofensive executate de 2-3 jucători cu scopul să elibereze sau să creeze unui jucător posibilitate cât mai favorabilă de aruncare sau angajare. Sunt noțiuni elementare în handbalul actual, care trebuie să fie cunoscute de toți jucătorii și exersate până la automatizare.

Calea metodică cea mai bună este repetarea până la cunoașterea fiecărei acțiuni în toate pozițiile de joc și apoi improvizarea pe baza acestora în joc bilateral. Dintre acțiunile tactice de baza amintim:

- pasa între doi sau mai mulți jucători;
- demarcajul;
- paravanul;
- încrucișarea;
- blocajul și plecarea din blocaj;
- acțiuni tactice de atac în momente fixe de joc;
- circulații de minge și de jucători în atac.

#### *Pasa între doi sau mai mulți jucători*

Colaborarea dintre jucători are la baza unitatea tactică reprezentată de jucătorul ce pasează și cel care primește mingea .Pasă între doi sau mai mulți

jucători este cel mai simplu mijloc care stă la baza jocului colectiv. Pasărea mingii este unul din mijloacele care se folosește cel mai mult de către jucători pentru a transporta mingea spre poartă adversă , în dispozitivul prestabilit și în atacul de circulație, pentru a crea premize de finalizare

În primele două faze ale atacului se folosesc pasele lungi și în adâncime, în atacul pozițional se folosesc pasele laterale pe pătrunderi și cu angajarea pivotului, iar în cel în circulație pasele scurte , rapide de colaborare.

Acest mijloc de tactică colectivă este legat mai ales de atacul pozițional sau frontal, când se folosesc sisteme ordonate de pasăre cum ar fi:

- Pasarea mingii în lanț;
- Sistemul de pasăre 1-8 în care mingea pornește de la centru care o pasează extremei drepte, acesta interului dreapta și din nou la centru care angajează pivotul, care o retransmite centrului;
- Sistemul de pase duble 1-5, în care centru pasează, ordonat sau alternând părțile, fiecarui jucător care îi returnează pasă;
- Pase de pătrunderi succesive, pentru realizarea raportului supranumeric pe o extremă sau ceea ce se mai numește demarcaj indirect.

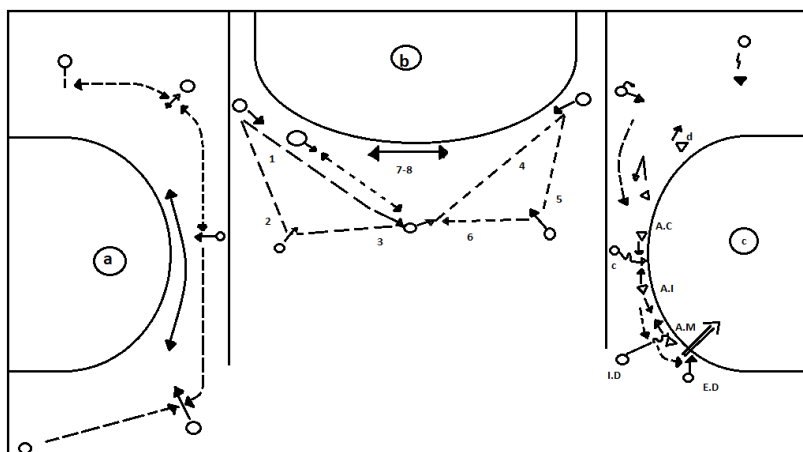


Fig. 7 - Pasarea mingii în lanț

## **Paravanul**

Paravanul este o acțiune tactică de atac prin care se urmărește favorizarea aruncărilor la poartă din săritură, de la distanță peste apărători. Paravanul s-a format ca acțiune tactică de joc din nevoia de a proteja jucătorii care execută aruncări libere de la 9 metri.

Paravanul nu se utilizează pentru a favoriza demarcajul unui coechipier, așa cum se petrec lucrurile cu acțiunile de blocaj ale apărătorului. Paravanul și blocajul sunt acțiuni tactice diferite, care au scopuri și modalități de execuție independente. Paravanul poate fi făcut la momentele fixe de joc în cazul aruncărilor libere de la 9 metri, precum și în timpul fazelor curgătoare de joc, cum ar fi la finalizarea fazei a II-a a atacului.

Uneori, în timpul circulației intense a jucătorilor de semicerc, se pot constitui paravane ocazionale care, folosite prompt, duc la înscrierea unor goluri de la distanță prin aruncări surprinzătoare.

Cele mai întrebuițate paravane sunt:

- făcute din centru, extremă sau pivot pentru un inter;
- făcute la aruncările libere din față porții pentru jucătorul ce aruncă direct la poartă sau combinată cu coechipierii;
- făcute de doi jucători pe semicerc, cele două extreme sau, pivotul și o extremă și chiar un jucător de semicerc și centrul - pentru inter.

## **Încrucișarea**

Încrucișarea reprezintă acțiunea tactică de baza ce constă în întretăierea traseelor a doi sau trei jucători pentru ca unul dintre ei să finalizeze dintr-o poziție cât mai favorabilă. Această poate fi simplă sau dublă.

Încrucișarea simplă se realizează între doi jucători în care jucătorul cu mingea pătrunde prin față celui fără minge și apoi o pasează celui alt cu scopul de a dezechilibra apărătorul.

Încrucișarea dublă se realizează între trei jucători, de obicei între jucătorii din zona centrală și constă într-o succesiune de două încrucișări simple între cei trei jucători.

Când încrucișarea se face între inter și o extremă se numește învâluire. Învăluirea poate fi făcută pentru extremă, sau pentru inter.

Încrucișările pot avea loc și între trei jucători din linia de 9 m: în timp ce mingea este la extremă stânga, centrul pornește spre acesta, timp în care mingea fiind la extremă stânga, centrul pornește spre acesta, interul stânga ocupă locul centrului iar cel din dreapta face o încrucișare peste două fâșii de teren ajungând în locul interului din stânga.

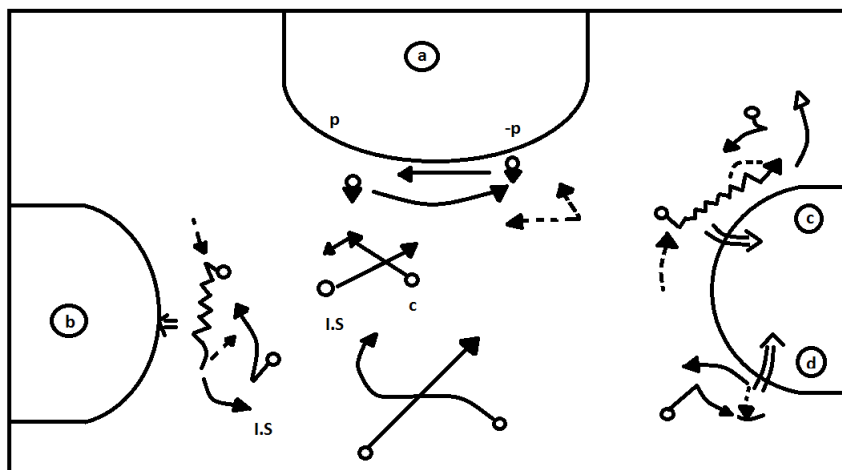


Fig.8 - Încrucișarea

#### *Circulația în opt*

Circulația în opt este unul din mijloacele tacticii colective și în același timp o circulație de baza în atac.



Pornind de la un dispozitiv de atac, jucătorii se deplasează ordonat, cu și fără minge, pe un opt, cu scopul de a presă apărarea și de a apropia apărătorii între ei, pe centru sau pe o parte, ca apoi, atacul să se desfășoare în altă fâșie, să se poată crea raporturi supra numerice pentru finalizări.

Ca structura, circulația în opt se compune din încrucișări, peste una , două sau mai multe fâșii de teren și schimburi de locuri prin conducerea mingii.

Circulațiile în opt pot fi:

a. Circulația în optin trei jucători, pe centru. Mingea este în posesia centrului care pornește în încrucișarea spre poartă și spre stânga, interul stâng răspunzând la încrucișare - pătrunde , primește mingea și efectuează dribling spre semicercul de 6 m și spre interul opus , interul dreapta pătrunde, primește mingea și continuă acțiunea începută de centru. Jucătorul care a păsat se retrage, alergând cu spatele spre locul inițial, a celui care a asigurat continuarea circulației.

Circulația în opt se poate face și pe aripa stânga sau dreapta , ea începând de la jucătorul din mijloc- interul.

b. Circulația în opt cu patru jucători, celor trei jucători care circulă pe centru sau pe una din aripi, li se adaugă și pivotul, care angajat da ofensivitate mai mare acțiunilor.

c. Circulația în opt cu cinci jucători, numindu-se și optul cel mare , este asemănătoare cu circulația în opt cu trei jucători, numai că de această dată jucătorul fără minge aflat în circulație, trece prin postul de extremă și apoi ajunge în locul interului căruia i- a păsat.

d. Circulația în opt cu șase jucători, este circulația în care se dau pase și pivotului fix, o varianta ar mai fi atunci când intră și pivotul în circulație

.Intrarea acestuia în circulație este dată de una din extreme , care după o pasă la interul opus ocupă un loc pe semicerc, pivotul urmând să se deplaseze spre extremă din partea unde s a păsat mingea.

În acest tip de circulație, mânuirea mingii se execută cu ambele mâini. Pătrunderea jucătorului cu minge trebuie să avizeze zona de 7 m, altfel optul se transformă în suveică simplă.

#### Circulația în șarje

O altă circulație tactică n care jucătorii se deplasează și manevrează mingea după reguli și cerințe precise este circulația în șarje. Este o acțiune colectivă care poate angrena toți jucătorii din atac, circulația în șarje presupunând o colaborare strictă în ceea ce privește respectarea momentelor de intrare în acțiune, a direcțiilor de deplasare , a succesiunii intrării jucătorilor în circulație, folosind cele mai adecvate procedee de pasăre.

În cadrul circulației pe baza de șarja:

1. Transportul mingii de la o extremă la altă se face de către un jucător , cu pase din fâșie în fâșie sau peste unele fâșii de teren.

2. Jucătorii aflați în afară semicercului punctat de la 9m, pătrund spre poartă și minge, primesc și retransmit mingea jucătorului, după care se retrag spre limitele imaginare ale propriei fâșii de teren și în sens invers direcției de deplasare a purtătorului de șarje. Acești jucători sunt pătrunzători.

3. Schimbarea purtătorului de șarja se face după ce acesta a păsat extremei, când se va deplasa mai aproape de semicercul advers de la 6m, ocupând locul extremei spre exterior- la distanță mai mare de apărătorii adversi.

Jucătorii pătrunzători și cei purtători de șarje au obligația de a amenința permanent poartă prin plasament și lucru cu minge; de a colabora permanent cu partenerii învecinați, întrerupând motivat continuitatea șarjei, de a valorifica orice situație pentru a înscrie.

Șarja poate fi:

a. Interioare, când jucătorii circulă între cele două semicercuri, între linia apărătorilor și cea a propriilor coechipieri.

b. Exterioară, când jucătorii circulă prin spatele coechipierilor;

c. Combinată, atunci când pătrunzătorul se așează mai retras favorizând șarja interioară, iar când se află mai avansat favorizează șarja exterioară.

#### *Blocajul și plecarea din blocaj*

Blocajul și plecarea din blocaj erau tratate înainte diferentiat, dar aceste două acțiuni sunt dependente una de cealaltă pentru a reuși să-și atingă scopul. Blocajul are o mare importanță deoarece un apărător agresiv poate domina atacantul. Prin această acțiune, colaborarea dintre cei doi apărători poate manifesta curențe care trebuie fructificate de atacanți

Blocajele se fac pentru:

- A favoriza demarcajul coechipierilor ținuti om la om ( în cazul apărărilor combinate)

- a formă un culoar de pătrundere spre poartă unui coechipier

- a forma un culoar de aruncare la poartă

Clasificarea blocajelor

a. Blocajul jucătorului cu mingea la cel fără minge

b. Dublu blocaj pentru efectuarea culoarului de aruncare (inter) sau pătrundere și aruncare (extremă)

c. Blocaj plecare – Pivotal face un blocaj la apărătorul ce realizează marcaj la inter, după care pleacă din blocaj, primește mingea și aruncă la poartă.

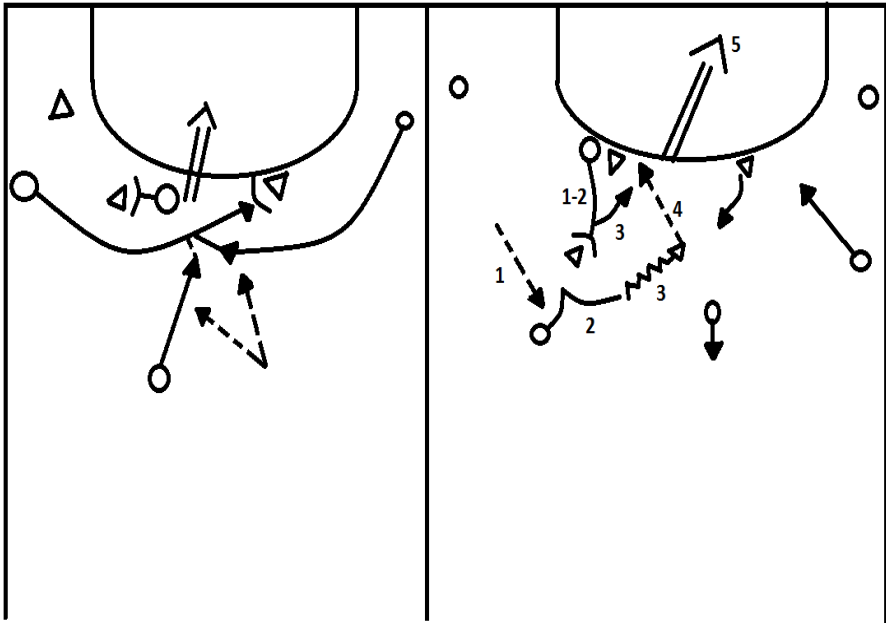


Fig. 9 - Dublu blocaj și plecare din blocaj

Blocajele prezentate sunt blocaje interioare, adică efectuate dinspre axul lung al terenului spre lateral și au drept scop aruncările la poartă.

Acțiuni tactice de atac în momente fixe de joc

Principalele acțiuni tactice în momentele fixe de joc sunt:

- aruncarea de la 9 metri;
- aruncarea de la 7 metri;
- aruncarea de la margine;
- aruncarea de la colț;
- mingea de arbitru;
- aruncarea de începere

*Circulații de minge și de jucători în atac*

Pentru a înfrânge rezistența apărătorilor echipei adverse care se opun în mod organizat acționând individual și colectiv pentru evitarea golului,

jucătorii echipei în atac utilizează circulații de minge și circulații de jucători spre a-i determina pe apărători să se deplaseze în teren, ceea ce poate determina comiterea unei greșeli de apărare sau intervenția întârziată a unui apărător. Circulațiile de mingi îi pun pe apărători în mișcare, impunându-le un efort susținut pentru a se plasa corect față de minge și față de posesorul acesteia.

Circulațiile de jucători în atac, care nu pot fi despărțite și de o anumită circulație a mingii determina deplasarea apărătorilor pe distanțe mari, efectuând în același timp numeroase preluări și predări, sau schimburi de oameni în apărare, ceea ce facilitează apariția unor greșeli de apărare. Numai după o bună pregătire a atacului prin circulații de minge și de jucători se creează condițiile propice folosirii unor acțiuni tactice de finalizare.

Circulația de minge și de jucători trebuie exersată foarte mult la antrenamente. Pe un astfel de fond de pregătire a atacului pot fi utilizate cu succes toate mijloacele tacticii individuale și colective.

Jocul competițional solicită din partea atacanților capacitatea de a se orienta rapid în joc și, pe fondul unei pregătiri tehnico-tactice complexe, de a rezolva situația tactică dată, întrerupând o circulație. Atacanții nu trebuie să rămână tributari unei circulații ordonate sau începute de conducătorul de joc ci, pe baza gândirii tactice creatoare, a capacității de analiză și anticipație, fiecare jucător este dator să modifice circulația în funcție de situația concretă de pe teren. Fiecare sportiv răspunde în față antrenorului și a echipei de felul cum acționează.

### **Forme de joc în atac**

În cadrul fazei a I V-a a atacului, sistemele de joc pot fi aplicate în două forme:

- atacul pozițional;

- atacul în circulație.

Ambele forme de atac sunt indispensabile pentru o echipa de handbal care își propune să obțină rezultate deosebite. Practica ne arată că echipele de valoare sunt capabile să aplice alternativ cele două forme de atac, în mod conștient, cu justificare tactică.

Nu se poate spune că o formă de atac este mai bună decât cealaltă. Se recomandă alternarea judicioasă a celor două forme de atac în faza a IV-a a atacului.

#### *Atacul pozițional*

Această formă de atac se utilizează tactic în următoarele situații:

- atunci când apărarea a avut timp să se organizeze și nu poate fi depășită prin acțiuni tactice individuale sau colective;
- când echipa care atacă urmărește să câștige timp, fiind cea care conduce pe tabela de marcaj;
- echipa care atacă este nevoită să facă economie de energie deoarece are în față o apărare agresivă și bine organizată;
- jucătorii echipei în atac sunt puțin pregătiți tactic și nu pot folosi atacul în circulație;

#### *Atacul în circulație circulație*

În prima parte a atacului pozițional jucătorii se deplasează pe posturile lor, înainte, înapoi, lateral, în funcție de nevoile de demarcaj, pasandu-și mingea cu circulațiile de minge cunoscute, fără intenția de a provoca prea repede o situație de pătrundere sau de aruncare la poartă.

Prin circulația rapidă a mingii ca și prin fentele de pătrundere făcute de către unii atacanți nu trebuie să se lase timp de odihnă apărătorilor. Efortul atacanților într-o astfel de circulație a mingii este mult mai mic decât al apărătorilor.

Pentru realizarea atacului pozițional este absolut necesar ca posturile echipei să fie ocupate de jucători cu calități corespunzătoare. Privită în ansamblu, activitatea atacanților se rezumă la mișcări înșelătoare, de pasăre și de deplasare în zona de terenrezervată postului ocupat în echipa.

Prin jocul pozițional se urmărește crearea unor faze de gol pentru fiecare jucător din dreptul zonei postului în care joacă.

Formă pozițională de atac presupune ca interii și conducătorul de joc să fie buni aruncători la poartă de la distanță.

Atacul pozițional nu trebuie înțeles ca un joc static, lent, lipsit de vigoare și de dinamism. Atacul pozițional alternat judicios cu atacul în circulație, pe fondul folosirii mijloacelor tacticii colective, își păstrează eficiență în permanentă. Această formă de atac se învață de la primele lecții de handbal, după însușirea elementelor, fundamentale de tehnică în atac.

Formă pozițională de atac presupune ca interii și conducătorul de joc să fie buni aruncători la poartă de la distanță.

Atacul pozițional nu trebuie înțeles ca un joc static, lent, lipsit de vigoare și de dinamism. Atacul pozițional alternat cu atacul în circulație, pe fondul folosirii mijloacelor tacticii colective, își păstrează eficiența în permanență. Această formă de atac se învață de la primele lecții de handbal, după însușirea elementelor, fundamentale de tehnică în atac.

#### *Atacul în circulație*

Cea de-a doua formă de aplicare a sistemelor de joc în atac - atacul în circulație -se realizează prin circulația continuă, cu viteză, cu multă vigoare a atacanților pe trasee cunoscute, anterior determinate, sau prin trasee întâmplătoare.

Pentru a putea aplica cu succes atacul în circulație, jucătorii trebuie să beneficieze de o tehnică bună, o bună pregătire fizică, de cunoștințe tactice

multilaterale. în această formă de atac așezarea jucătorilor în teren, foarte precisă este determinată de sistemul de atacintrebuinat în echipa.

Cea mai des întâlnită este circulația jucătorilor de semicerc combinată cu pătrunderile succesive ale jucătorilor liniei de 9 metri. Prin circulația intensă a jucătorilor de semicerc, apărătorii adversi sunt obligați să rămână la semicerc și împiedicați să atace jucătorii de la 9 metri. Dificultățile apărătorilor sporesc odată cu angajarea în circulație și a jucătorilor liniei de 9 metri.

Acțiunile colective sunt utilizate în mod conștient, premeditat, cu perseverență, cu scopul de a determina apărarea să greșească.

Atacul în circulație, mult mai obositor decât cel pozițional, diminuează considerabil forțele fizice ale adversarului și creează situații favorabile de aruncare la poartă.

Atacul în circulație liberă în teren, pe baza unor reguli tactice precise se învață concomitent cu atacul pozițional.

### **Sisteme de joc în atac**

Sistemele de joc în atac se diferențiază prin așezarea jucătorilor în teren, în cadrul căruia se formează linii și cupluri de jucători. Indiferent de sistemul de joc folosit în echipa, principiile și regulile tactice de baza rămân valabile.

Sistemele de joc în atac pot fi recunoscute după numărul jucătorilor care acționează în apropierea semicercului de 6 metri și a celor care joacă în afară. Doar în atacul pozițional se poate recunoaște ușor sistemul dejoc al echipei.

Este necesară pregătirea multilaterală din punct de vedere tehnico-tactic a jucătorilor dar această trebuie să constituie baza unei pregătiri cât mai specializate la toți factorii, în funcție de cerințele postului. Această specializare



pe posturi este necesară pentru obținerea unui randament maxim din partea tuturor jucătorilor.

#### *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 interii și centru. Practica arată că numărul jucătorilor care formează cele două linii se schimbă în funcție de sistemul de atac folosit.

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.

Extremele se deplasează în permanentă în întâmpinarea mingii demarcandu-se dinspre colțul terenului spre linia de centru apoi, după pasărea mingii, se îndreaptă din nou spre colțul terenului pentru o nouă acțiune. Interii și centrul acționează în pătrundere succesivă, amenințând poartă și urmărind crearea unei situații favorabile de aruncare la poartă.

Sistemul de atac cu un pivot permite aplicarea formei de atac în circulație. Acest sistem de atac este eficient împotriva oricărui sistem de apărare, în afară de sistemul om la om.

#### *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:

- 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.

În ambele situații, conducătorul de joc este unul dintre cei doi interii. Este necesar să reținem că, deși așezarea jucătorilor în sistemul cu doi pivoți este aceeași, funcționalitatea sistemului se schimbă după componentă echipei, cu jucători de semicerc sau cu jucători de 9 metri plasați pe posturile de extreme.

### **Atacul împotriva diferitelor sisteme de apărare**

Fiecare sistem de apărare prezintă părți invulnerabile la un atac desfășurat întâmplător și anumite părți slabe, vulnerabile, a căror exploatare chibzuită poate fi cheia reușitei pentru atacanți.

Înțelegerea atacului împotriva diferitelor sisteme de apărare este ușurată de cunoașterea mecanismului de funcționare a acestora.

#### *Atacul împotriva sistemului de apărare în zona 6+0*

Împotriva acestui sistem de apărare, care acoperă o mare suprafață a semicercului, se folosește cu succes sistemul de atac pozițional cu doi pivoți sau atacul în circulație în sistemul cu un pivot.

În sistemul de atac cu doi pivoți, aceștia se plasează la nivelul penultimului apărător din fiecare parte a apărării adică în zona dintre apărătorul lateral și cel intermediar.

Interiorii acționează în dreptul pivotilor, iar extremele pe marginile terenului pentru a menține un front larg de atac.

Pentru atacarea apărării 6:0 jucătorii trebuie să cunoască și să respecte cu strictețe următoarele reguli tactice:

- apărarea 6:0 poate fi depășită de către aruncătorii la poartă de la distanță,

  - cărora li se subordonează jocul întregii echipe;

- pivotii nu se angajează în mod forțat pentru că sunt bine marcați și acționează pe spații restrânse;

- faza decisivă este rapidă și se execută numai după o lungă perioadă de pasăre a mingii;

- interul aruncă la poartă de la distanță prin zona pivotului și numai atunci când apărătorul acestuia nu-l poate ataca la timp;

- pivotul este angajat numai în situația în care apărătorul direct îl părăsește pentru a ataca aruncătorul la poartă de la distanță;

- interiorii se plasează și acționează pe direcția apărătorului pivotului, în felul acesta cei doi apărători centrali devin inutili.

Împotriva apărării 6:0 se poate folosi și sistemul de atac cu un pivot.

În acest caz se începe cu o circulație intensă a jucătorilor și a mingii, apărătorii fiind nevoiți să preia și să predea atacanții de nenumărate ori, ceea ce îi determina apariția situațiilor de superioritate numerică. Indiferent de sistemul de atac folosit împotriva apărării pe zona, dacă încercarea de finalizare a atacului nu a dus la nici un rezultat, jocul se reia prin faza de organizare a atacului.

#### *Atacul împotriva sistemului de apărare 5+1*

Datorită prezenței apărătorului nr. 7 - în față conducătorului de joc, schimbarea mingii de pe o parte pe altă a terenului trebuie să se facă cu mare atenție, existând pericolul interceptării mingii de către adversar.

Sistemul de apărare 5+1 poate fi atacat, de asemenea, cu unul sau doi pivoți, folosindu-se următoarele acțiuni tactice:

- circulația intensă a jucătorilor de semicerc pentru menținerea retrasă a apărătorilor intermediari;

- amenințarea permanentă a porții, mai ales de către interii, prin pătrunderi succesive;

- combinații tactice de baza în atac la momentul oportun, atunci când s-a creat un raport supranumeric favorabil atacanților;

- aruncări la poartă din săritură sau printre apărători, executate pe fondul unei circulații intense a jucătorilor pe semicerc;

- acțiuni tactice colective.

#### *Atacul împotriva sistemului de apărare 3+2+1*

Apariția sistemului de apărare 3+2+1 a surprins majoritatea echipelor, acestea jucând la întâmplare în atac, biziindu-se mai mult pe improvizație decât pe acțiuni pregătite temeinic.

Problema de baza în atacarea acestui sistem o reprezintă folosirea unor acțiuni tactice ale atacanților, prin care cei doi apărători intermediari sunt obligați să se retragă pe semicerc.





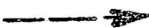







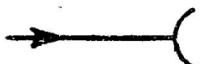

Acest lucru se poate obține fie prin circulația rapidă a jucătorilor de semicerc, în cazul în care se atacă cu un singur pivot, fie prin introducerea la semicerc a celui deal doilea pivot. Dacă prin aceste manevre tactice apărătorii au fost nevoiți să-și schimbe sistemul de joc în apărare, atacanții trebuie să acționeze în consecință și să folosească cele mai indicate mijloace tactice de atac pentru nouă situație.

În cazul în care apărătorii intermediari rămân avansați este rândul pivotilor să se demarce pentru a putea fi angajați. Jocul extremelor trebuie să fie larg, pentru a desface sistemul defensiv advers.

## Bibliografie

1. ALEXE, N., (1983). *Antrenamentul sportiv modern*, EDITIS, București.
2. BADIU, T., Mereuță, C., (1998). *Teoria si metodica educației fizice si sportului*, Galați
3. BIRO, F., Roman, C., Dragoș, P (2002) *Handbal-inițiere*, Editura Universității din Oradea.
4. BOMPA, T. O., (2000). *Periodizarea – Teoria si Metodica Antrenamentului Sportiv*, Editura Ex Ponto, Constanța.
5. BOTA, I., Macovei, B. (1983). *Handbal – antrenamentul portarului*, Editura Sport – Turism, București.
6. BOTA, I., BOTA, Maria (1980). *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura SPORT-TURISM, București.
7. BOTA, I., BOTA, Maria (1987). *Handbal*, Editura SPORT-TURISM, București.
8. BOTA, Ioan (1984). *Handbal – modele de joc si pregătire*, Editura Sport – Turism, București.
9. CERCEL, P., (1975). *Calitățile motrice in handbal*, Editura SPORT-TURISM, București.
10. CERCEL, P., (1983). *Handbal, Antrenamentul echipelor masculine*, Editura SPORT-TURISM, București.
11. CERCEL, P., (1978). *Handbal*, Curs opțional, Iasi.
12. CERCEL, P., (1980). *Handbal. Exerciții pentru fazele de joc*, Editura SPORT-TURISM, București.
13. CSUDOR, G., (1986). *Handbal – Instruirea echipelor școlare*, Editura SPORT-TURISM, București.

14. CSUDOR, M., Cusudor, G. (1989). *Handbal – combinații tactice*, Editura Sport – Turism, București.
15. DRAGNEA, A. (1995). *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
16. GOGALTAN, V. (1974). *Instruirea copiilor și juniorilor în handbal*, Editura STADION, București.
17. KUNST-GHERMĂNESCU, I.,(1977). *Curs de handbal*, M.E.I. – I.E.F.S., București.
18. KUNST-GHERMĂNESCU, I.; HNAT, V., *Handbal I*, ediția a II-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2000 (și ediția I, 1996).
19. KUNST-GHERMĂNESCU I.; GOGĂLȚAN, V.; JIANU, E.; NEGULESCU, I., *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
20. NICULESCU, M., (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanță și de înaltă performanță*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
21. SOTIRIU, R., (1998). *Handbal*, București.
22. TROFIN, E., (1991). *Handbalul la copii și juniori*, Editura Consiliului Național pentru educație fizică și sport, București
23. VERNER, Vick și alți autori (1995) *Pregătirea de handbal în sală*, Federația Română de Handbal, București.
24. TEODORESCU , L. *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*, Editura Sport-Turism, București, 1975

	- profesor
	- Jucător în atac, cu minge
	- Jucător în apărare
	- Drumul jucătorului
	- Traectoria mingii
	- Deplasare pași adăugați
	- Deplasare pași încrucișați
	- Schimbări de direcție simplă, dublă
	- Întoarcere de 180°, de 360°
	- Dribling
	- Aruncare la poartă
	- Paravan
	- Blocaj
	- Blocaj plecare din blocaj
	- Numerotarea acțiunilor