

**UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ DIN BUCUREȘTI  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**HANDBAL  
CURS DE SINTEZĂ**

**TITULARI CURS**

**Lector.univ.dr. ULĂREANU MARIUS VIOREL  
Lector.univ.dr. BUCUREȘTEANU LILIANA**

## 1.1. Istoricul, popularitatea

Handbalul este un joc sportiv relativ tânăr în comparație cu alte jocuri, el a apărut la sfârșitul secolului al XIX-lea, începutul secolului XX prin transformarea unor jocuri cu caracter popular și sub influența unor jocuri sportive în special al fotbalului, din a cărui idee fundamentală de joc s-a inspirat cel mai mult. Nu putem preciza țara în care a apărut deoarece se jucau în mai multe țări jocuri asemănătoare handbalului.

În Cehoslovacia se practica în 1892 un joc asemănător handbalului în 11, denumit « hazena », în Danemarca în 1898 se introduce în școli un joc asemănător handbalului în 7, care se chema « Handbold ». Max Heiser în 1915 a îmbinat mai multe jocuri cu mingea ca « Volkerball », « Korbball » în unul singur, căruia i-a dat denumirea de « Torball » și care se practica iarna în sală. Carl Schebnz, profesor la Berlin aduce îmbunătățiri “Torballului”, și-l mută din sală pe terenul de fotbal, dându-i denumirea de handball. În 1928 se tipărește primul regulament internațional al jocului de handball, la JO de la Amsterdam se fac jocuri demonstrative, iar la 4 august are loc Congresul de constituire a F.I.H.A. C.I.O. aprobă în 1931 înscrierea handbalului în 11 în programul viitoarelor Jocuri Olimpice.

Handbalul în 11 nu va fi prezent la Olimpiadă la Los Angeles, ci la Mondialele de la Berlin, 1938. În tot acest timp, handbalul este practicat și la noi în țară. La Reghin în 1938 se înființează prima echipă feminină, la Sibiu, Brașov, Bistrița, Mediaș, Sighișoara se organizează competiții cu elevii, primele campionate pe localități. Anul 1933 este marcat și de înființarea unor echipe de handbal la Lugoj, Reșița, București, Ploiești, Bacău, Galați, Piatra Neamț, iar Federația de Baschet și Volei preia și conducerea activității de handbal.

În timpul celui de-al doilea război mondial s-a întrerupt activitatea internațională care este reluată în anul 1949 cu Congresul care va hotărî transformarea F.I.H.A în F.I.H, deschizând și noi perspective de dezvoltare a handbalului. Paralel, se desfășoară pe plan intern și internațional competiții de

handbal în 11 și 7. În Austria se organizează ultima ediție a campionatului mondial masculin de handbal în 11, după această dată handbalul se practică numai în 7. Rezultatele obținute de echipele reprezentative: 7 titluri de campioni mondiali; 5 cupe ale campionilor europeni; 3 medalii la Jocurile Olimpice, etc. Au favorizat răspândirea handbalului în țara noastră. Este practicat azi la toate nivelurile de vârstă în scop recreativ, sanotrof, educativ și formativ.

Competițiile de masă se organizează pe plan local în școli, instituții, pe plan zonal și central. Echipele participante în competițiile de masă, desfășoară un proces de instruire prealabil cu profesori și antrenori, iar competițiile de masă formează o arie mare de selecție pentru handbalul de performanță.

## **1.2. Importanța și caracteristicile jocului de handbal**

### ***a) Importanța jocului de handbal.***

Handbalul este un mijloc al educației fizice. Practicat sub o îndrumare competentă dezvoltă calități de voință (dârzenia, combativitatea, curajul, inițiativa, perseverența) și calități morale (respectul față de adversar, față de arbitru, de coechipieri, disciplina conștientă, etc). Este un joc sportiv, în care manevrarea mingii se face cu mâna, ceea ce-i determină pe copii și tineri să nu folosească atitudinea brutală față de adversari.

Ca sport de performanță îi solicită pe tineri să depună o muncă intensă, pentru a putea face față tuturor sarcinilor antrenamentului. Cerințele marii performanțe îi obligă să ducă o viață cumpătată, un regim echilibrat, să participe conștient la pregătire. În concluzie handbalul îi deprinde să fie disciplinați, ordonați, conștienți de răspunderile față de reușita colectivului, ambițioși și dornici de autodepășire.

### ***b) Caracteristicile jocului de handbal***

Handbalul este un joc colectiv, care se desfășoară în alergare, uneori în cea mai mare viteză, ceea ce imprimă jocului un caracter dinamic. El este considerat

ca o sinteză a deprinderilor motrice de bază, ca alergarea, săritura, prinderea, aruncarea, ceea ce conferă handbalului, pe lângă attributele sale sportive de joc de echipă practicat în competiții, și attributele de mijloc al educației fizice și de sport complementar cu influențe pozitive asupra pregătirii fizice a sportivilor din alte ramuri.

Majoritatea procedeele se execută cu mâna, acest lucru conferă ușurință în învățarea jocului de handbal. Handbalul este accesibil tuturor, poate fi practicat de ambele sexe, și chiar de oameni mai în vârstă. Regulamentul este simplu, ușor de înțeles, iar aplicarea în joc se face chiar de la primele ore.

Pentru obținerea mării performanțe este necesară pregătirea în cadru organizat, desfășurată pe baze științifice, atingerea măiestriei făcându-se mai ușor decât în alte ramuri sportive. Jocul modern se desfășoară în plină viteză, în ritm susținut cu eforturi fizice foarte mari. Pe lângă viteza de execuție, de deplasare, de reacție, a rezistenței fizice specifice, a îndemânării în executarea fentelor și schimbărilor de direcție, pe lângă mobilitatea generală și suplețe, a forței de aruncare, a coordonării și echilibrului, mai este necesar să fie cultivat și simțul mingii care dă siguranță în prindere, aruncare, în precizia paselor și a aruncărilor la poartă.

Procedeele tehnice trebuie însușite încât să poată fi aplicate în joc în condiții de viteză și luptă cu adversarul. Combinațiile tehnice în atac desfășurate în viteză pline de subtilitate și neprevăzut, contramăsurile luate de apărători necesită o pregătire tehnico-tactică complexă, precum și dezvoltarea calităților intelectuale, de gândire și anticipație. Fiind un joc sportiv tânăr, handbalul cunoaște o necontenită dezvoltare, la fiecare competiție internațională tezaurul jocului se îmbogățește cu noi elemente.

### **1.3. Particularitățile jocului de handbal**

Handbalul este un joc colectiv, care se desfășoară în alergare, uneori la cea mai mare viteză, ceea ce imprimă jocului un caracter dinamic. El poate fi considerat ca o sinteză a deprinderilor motrice de bază ale omului, ca: alergarea, săritura, prinderea și aruncarea, ceea ce conferă handbalului pe lângă atribuțiile sale sportive de joc de echipă practicat în competiții și atributele de mijloc al educației fizice și de sport complementar cu influențe pozitive asupra pregătirii fizice a sportivilor din alte ramuri.

Datorită faptului că majoritatea procedurilor tehnice sunt executate cu mâna, jocul de handbal poate fi învățat cu ușurință chiar de indivizi fără o pregătire specială îndelungată. Din acest motiv este considerat un joc cu influențe pozitive asupra motricității cât și asupra psihicului celor care-l practică. Prin reușita acțiunilor de atac dă satisfacția imediată începătorilor, care se simt atrași spre participarea practică a lui regulată.

Are o tendință simplă, ușor de învățat, dar mai apar în joc și mișcări mai complicate cum ar fi: fentele, schimbările de direcție sau cele specifice jocului de apărare. Jocul de handbal este accesibil tuturor, el poate fi practicat de copii și tineri de ambele sexe, bărbați și femei și chiar de oamenii de vârstă mai înaintată. Regulamentul de joc cuprinde reguli puține, ușor de înțeles. Aplicarea lor în joc se face cu ușurință chiar din primele lecții ținute cu începătorii.

Materialele, echipamentul și instalațiile necesare sunt simple și nu prea costisitoare. Cu toate că handbalul este un joc sportiv în care contactul corporal este admis, pericolul de accidentare este redus dacă se respectă regulamentul și partenerul. Jocul modern, avansat, se desfășoară în plină viteză, în ritm susținut, ceea ce presupune depunerea unor eforturi fizice mari. Pe lângă viteza de execuție, de deplasare, de reacție, a rezistenței fizice specifice, a îndemnării în executarea fentelor și schimbărilor de direcție, pe lângă mobilitatea generală și suplețea necesare executării celor mai complicate mișcări, a forței de aruncare, a coordonării și echilibrului, mai este necesar să fie cultivat și simțul mingii, care dă siguranță în prindere, aruncare, în precizia paselor și a aruncărilor la poartă.

Procedeele tehnice, numeroase și variate, trebuie să fie însușite astfel încât să poată fi aplicate în joc în condiții de viteză și luptă cu adversarul. Combinațiile tactice în atac desfășurate în viteză sub forma unor acțiuni variate, pline de subtilitate și neprevăzut, ca și contramăsurile luate de apărători și dezvoltarea calităților intelectuale, de gândire și de anticipație.

Practicat sub îndrumare competentă, handbalul dezvoltă calități de voință ca dârzenia, combativitatea, curajul, inițiativa, perseverența și calități morale ca atitudinea tovarășească față de coechipieri, respectul față de adversari, arbitru, public, disciplina conștientă. Fiind joc sportiv, în care manevrarea mingii se face cu mâna, el poate deprinde pe copii și tineri cu jocul tehnic, fără ciocniri și brutalități.

Ca sport de performanță, îi solicită pe sportive să depună o muncă intensă pentru a putea face față sarcinilor dificile. Cerințele obținerii marilor performanțe și dorința sportivului de a le realiza, îi determină pe sportivi să accepte cu convingere un regim de viață lipsit de abuzuri, plin de restricții, a cărui respectare contribuie la întregirea profilului lui moral. Handbalistul este un individ disciplinat, ordonat, ambițios, dornic de autodepășire. Fiind un joc relativ tânăr, handbalul cunoaște o necontenită dezvoltare, la fiecare mare competiție tezaurul tehnico-tactic se îmbogățește.

## **2. Formele și modelele jocului de handbal**

### ***2.1. Jocuri dinamice specifice handbalului***

În această categorie de forme de joc ale Handbalului sunt incluse acele jocuri care au la bază deprinderile motrice pe fondul cărora se construiește forma de joc respectivă. În general, prin jocuri dinamice se înțeleg acele exerciții fizice care au un caracter stimulat, urmăresc unul sau mai multe obiective operaționale și au reguli de desfășurare proprii.

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

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

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

În viziunea predării modulare a jocului de handbal în lecțiile de educație fizică a cărei finalitate sunt competițiile autonome, obiectivele jocurilor dinamice sunt dirijate spre învățarea – repetarea elementelor tehnice, a structurilor de joc în regimul de solicitare a calităților motrice specifice care vor fi folosite imediat în jocurile școală, în jocurile cu temă ce vor urma și care vor fi baza competițiilor autonome din finalul modulului.

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

Exemplu:

- a) jocuri dinamice pentru prinderea, ținerea și pasarea mingii;
- b) jocuri dinamice pentru dribling, pasă, aruncare la poartă;
- c) jocuri dinamice pentru aruncări la poartă, din alergare sau cu structuri de pași, sau din săritură;
- d) jocuri dinamice pentru deplasarea în teren cu și fără minge;
- e) jocuri dinamice pentru jocul în apărare.

Exemple de jocuri dinamice cu elemente din handbal:

- Mingiile în zig-zag;
- Mingea la căpitan;
- Mingea pe cărare;
- Mingea în cerc;
- Urmărește mingea;
- Mingea călătoare;
- Cine ține mingea mai mult;
  - Cine dribleză mai repede pe 10 m., 15 m., 20 m.;
  - Leapșa în dribling;
  - Ștafete cu dribling – pase – prinderi de minge;
  - Handbal la țintă;
  - Conducerea mingii printre obstacole;
  - Automobilele;
  - Joc la patru porți, și se marchează și prin spatele acestora;
  - Cine înscrie rămâne în joc;
  - Pasează la numele strigat (prindere – pasă);
  - Pasează în ordine numerică (prindere – pasă);
  - Cine realizează mai multe pase pe perechi în 20, 30, 40, 60 sec;
  - Ștafete, întreceri individuale, pe perechi, pe echipe cu un număr mic de elevi care cuprind varietate de combinații ale componentelor jocului de handbal: deplasări spre minge, prindere – pasă, dribling – aruncări la poartă din alergare sau de pe loc, fente, opriri, porniri, schimbări de direcție, etc.

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

*a) Jocuri dinamice pentru alergări specifice handbalului*

Exemple:

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

***b) Jocuri dinamice pentru sărituri specifice handbalului***

Exemple:

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

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

Exemple:

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

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

În general, scopul jocurilor dinamice este de învățare, repetare a structurilor jocului, a componentelor tehnice fundamentale pregătind „jocul școală” care va urma. Aceste forme de joc recreativ – distractive pot fi programate sau inopinante, la inițiativa elevilor respectivi. Dar, este important ca aceste jocuri să fi fost învățate, să fie cunoscute de către elevi din lecțiile de educație fizică pentru a putea fi practicate în mod autonom de către elevi în activitățile sportiv – recreative precum: pauzele mari dintre ore în timpul zilei de școală, chiar zilele libere de la sfârșitul săptămânii, vacanțele școlare, excursii și tabere. Jocurile dinamice specifice jocului de handbal se folosesc în lecțiile de antrenament cu echipele reprezentative ale școlii, ale claselor, în oricare parte a lecțiilor, fiind subordonate obiectivelor operaționale ale acestora.

## **2.2. Jocuri școală specifice handbalului**

Jocurile „școală” constituie categoria de exerciții care se află, ca dificultate, după jocurile „dinamice” și înaintea jocurilor „cu temă”. Obiectivul principal al jocurilor școală este învățarea structurilor de joc din situațiile fundamentale ale jocului de handbal, atacul și apărarea, așa cum se succed în mod logic și cum de altfel, se vor succede în jocurile cu temă pe care le pregătesc.

Jocul școală se poate organiza pe teren redus cu efectiv redus sau pe teren normal cu efectiv normal sau cu efectiv redus. Jocul școală presupune existența echipelor echilibrate ca număr de jucători și valoarea lor, căpitani de echipă, temă

de joc, regulament, reguli care se învață, structurile, acțiunile, combinațiile tactice bine nominalizate și supuse spre învățare – repetare.

Astfel, jocul școală urmărește organizarea jocului în atac și în apărare cu toate regulile aferente, așa cum vor fi aplicate în jocurile cu temă care vor urma. În jocurile școală se învață, se repetă structurile de joc, acțiunile tactice, combinațiile tactice din cele două situații fundamentale – atacul și apărarea – odată cu respectarea sarcinilor de joc pe posturi și a regulilor de joc stabilite.

Căpitanii echipelor primesc atribuții suplimentare privind organizarea și conducerea echipei lor în joc precum și autoarbitrarea. În jocul școală toți jucătorii învață, repetă exersează sarcinile de joc, de autoorganizare, de autoarbitrare, acestea pregătind și fiind prezente în jocul cu temă care va urma, precum și în competițiile următoare.

Echipele fixate la jocurile școală se vor menține și în jocurile cu temă și în competițiile autonome organizate atât în lecțiile de educație fizică cât și în activitățile sportiv – recreative din timpul liber al elevilor. Jocurile școală au obiectivele operaționale subordonate temei „jocurilor cu temă” care urmează în succesiunea predării jocului de handbal vizând: jocul, autoorganizarea și autoarbitrarea căpitanilor de echipă.

Jocul școală se desfășoară sub conducerea și îndrumarea directă a profesorului. În prima parte a desfășurării sale, jocul școală nu urmărește scorul ci, integrarea în joc a structurilor, a acțiunilor tactice individuale, a combinațiilor tactice cu respectarea regulamentului de joc și a altor reguli stabilite. Profesorul explică, demonstrează, intervine ori de câte ori este nevoie întrerupând jocul pentru diferite corectări, observații, aprecieri, reluări de execuții, etc.

În vederea derulării corecte a acestor jocuri școală profesorul trebuie să ia o serie de măsuri organizatorico – metodice și anume:

- a) delimitarea terenurilor, pregătirea și verificarea instalațiilor, a mingilor și a altor materiale;

- b) formarea echipelor cât mai echilibrat și repartizarea lor pentru jocul școală;
- c) desemnarea căpitanilor de echipă, stabilirea rolului și sarcinilor lor;
- d) precizarea sarcinilor de joc pe posturi ale tuturor jucătorilor în atac și în apărare;
- e) explicarea și precizarea regulilor care vor fi aplicate.

Toate acestea vor contribui la desfășurarea cursivă, fluentă a jocului pregătind jocul cu temă din lecțiile următoare, din activitățile extrașcolare care se va derula în mod autonom (autoorganizare, autoarbitrare, autoconducere), pe puncte, cu evidența strictă a scorului.

### **2.3. Jocuri cu temă specifice handbalului**

Jocurile cu temă constituie modelele de joc caracteristice, specifice practicării jocului de handbal în lecțiile de educație fizică și în activitățile sportive – recreative din învățământul preuniversitar.

Jocul cu temă, formă principală de exercițiu multifuncțional, conceput și realizat prin modificări aduse regulamentului fără să îi anuleze esența, asigură repetarea multiplă a tuturor componentelor jocului de handbal menite să rezolve temele lecției – de educație fizică sau de antrenament – și obiectivele lor operaționale. Jocul cu temă aduce în instruire atât conținutul jocului de handbal cât și cunoștințele referitoare la organizarea și arbitrarea acestuia.

De regulă tema care modifică și determină regulamentul respectiv, are menirea de a repeta și perfecționa o acțiune tactică individuală de joc, o combinație tactică de doi sau trei jucători.

*Exemplu:* gol valabil numai precedat de schimbare de direcție, golul marcat prin aruncare la poartă din săritură valorează 2 puncte, etc. Ca atare, jocul cu temă se joacă obligatoriu pe puncte, pe baza unui regulament stabilit clar care

precizează toate situațiile de joc și care urmărește să evidențieze la sfârșitul jocului echipa învingătoare, cea care a înscris mai multe puncte.

Jocurile cu temă constituie o formă, un model de joc important care trebuie să fie folosit în lecțiile de antrenament cu echipele școlare de handbal în lecțiile de educație fizică și în activitățile sportive – recreative din afara lecțiilor de educație fizică. Jocurile cu temă pot fi realizate într-o infinitate de variante, iar varianta aleasă pentru una din lecțiile de educație fizică trebuie să corespundă scopului, structurii, obiectivelor operaționale, locului de desfășurare, condițiilor concrete ale lecției, particularităților participanților (vârstă, sex, nivel de pregătire).

Având misiunea numai de recreere, refacere, distracție pentru elevii din învățământul preuniversitar, jocurile cu temă pot să îndeplinească aceste obiective numai atunci când sunt practicate în condiții de autonomie: autoorganizate, autoarbitrate. Pentru a se ajunge aici, ca elevii să practice handbalul în timpul liber în afara orelor de școală, în excursii, etc., aceste jocuri trebuie învățate, cunoscute, exersate, repetate, în lecțiile de educație fizică și în lecțiile de antrenament cu echipele reprezentative ale clasei, școlii generale sau liceului.

La nivelul lecțiilor de antrenament cu echipele reprezentative școlare de handbal, jocurile cu temă au ca obiectiv principal, ca finalitate, învățarea – repetarea – perfecționarea acțiunilor de joc din cele patru faze ale atacului cât și ale apărării, în condiții de joc pentru ca aceste jocuri cu temă cu efectiv redus pe teren redus sau pe teren normal cu efectiv normal, asigură, prin tema respectivă, repetarea multiplă a acțiunilor de joc supuse învățării – exersării.

În lecțiile de antrenament cu echipele reprezentative ale școlii, jocurile cu temă constituie mijloace principale pentru pregătirea jucătorilor și echipelor respective în vederea competițiilor cuprinse în calendarul sportiv. În antrenamentele ele pot fi autoorganizate și autoarbitrate dar și conduse de profesorul care pregătește echipa, dar aceasta depinde de partea lecției în care sunt folosite.

În activitățile sportive – recreative ale elevilor din timpul liber, în excursii, în tabere, jocurile cu temă se practică în mod autonom – autoorganizare,

autoconducere, autoarbitrare – având ca finalitate recreerea, refacerea, distracția elevilor, menținerea tonusului psiho-motric, fructificându-se astfel valențele formativ – recreative ale jocului de handbal.

*Exemple de jocuri cu temă:*

**Jocuri 2 x 2 la o poartă**

1. ATAC: - se aruncă la poartă numai din pătrundere = 2 pct. - aruncare la poartă din săritură = 2 pct. APĂRARE: - scoaterea mingii din dribling = 1 pct. - interceptia pasei = 2 pct.

2. ATAC: - aruncare la poartă din depășire = 2 pct. - aruncare la poartă după o combinație tehnico-tactică cu celălalt coechipier = 4 pct. - recuperarea mingii pierdute temporar, și aruncare la poartă = 3 pct. APĂRARE: - interceptia pasei = 1 pct. - scoaterea mingii din dribling = 2 pct. - recuperare mingii aruncate la poartă = 2 pct.

3. ATAC: - aruncare la poartă din pătrundere = 2 pct. - aruncare la poartă din blocaj - plecare = 2 pct. - recuperarea mingii aruncate la poartă = 2 pct. APĂRARE: - interceptia pasei = 2 pct. - blocarea mingilor aruncate la poartă = 1 pct. - recuperarea acestora = 2 pct.

**Jocuri 3 x 3 la o poartă**

1. ATAC: - aruncare la poartă din alergare = 1 pct. - aruncare la poartă precedată de depășire = 1 pct. - aruncare la poartă din săritură = 2 pct. APĂRARE: - interceptie + scoaterea mingii din dribling = 2 pct. - blocarea mingilor aruncate la poartă = 1 pct. - recuperarea mingilor blocate = 2 pct.

2. ATAC: - aruncare la poartă de pe sol sau din săritură = 2 pct. - aruncare la poartă din pătrundere = 2 pct. - aruncare la poartă din blocaj - plecare = 2 pct. - recuperarea mingilor apărate, și aruncare la poartă = 2 pct. APĂRARE: - interceptie + scoaterea mingii din dribling = 1 pct. - blocarea mingilor aruncate la poartă = 2 pct. - recuperare mingilor blocate sau apărate = 2 pct.

3. ATAC: - aruncare la poartă din sprijin pe sol = 2 pct. - aruncare la poartă din săritură = 2 pct. - aruncare la poartă precedată de încrucișare = 2 pct. -

recuperarea mingilor blocate sau apărate și aruncare la poartă = 2 pct. APĂRARE:  
- interceptie + scoaterea mingii din dribling = 2 pct. - blocarea mingilor aruncate la poartă = 2 pct. - închiderea culoarelor de pătrundere și obținerea faultului în atac = 2 pct.

Jocurile de antrenament sunt modelele de joc sau formele de joc care se desfășoară numai pe baza regulamentului oficial al jocului de handbal. Ele se organizează de obicei între echipe cu efectiv normal pe teren normal și au ca scop verificarea nivelului de pregătire al echipei reprezentative, a jucătorilor dar și repetarea structurilor de joc, a acțiunilor și combinațiilor tactice, a schemelor tactice din momentele fixe ale jocului, a unor circulații tactice, a unor sisteme de joc, atât în atac cât și în apărare.

Disputarea unui joc de antrenament între două echipe reprezentative de handbal, băieți sau fete, ale școlilor generale sau ale liceelor presupune pregătirea lor prin:

a) – lecții de antrenament de pregătire tehnico - tactică în care se fixează sarcini precise pe posturi în ideea efectuării combinațiilor, circulațiilor tactice a jocului, individual, pe post, etc.;

b) – lecții de pregătire teoretică, psihologică a jocului sau jocurilor respective.

În desfășurarea acestor jocuri de antrenament, respectându-se regulamentul oficial al jocului de handbal, cu acordul ambelor echipe se pot face modificări ca durată de joc, ca număr de jucători în echipă (ex.: 4 x 4 - 6 x 6) și nu se urmărește strict scorul, ci execuția corectă a procedeeleor tehnico – tactice, a acțiunilor și combinațiilor tactice etc.

După începerea jocului profesorul poate interveni numai în situația jocului întrerupt, întreruperi dictate de regulament, la deciziile arbitrilor. Prin complexitatea lor, aceste jocuri se încadrează în exigențele Handbalului de performanță de unde sunt adoptate cerințe, principii de joc, de organizare și de

practicare a lor. La jocurile de antrenament se folosesc modele de joc ale echipelor reprezentative ale școlii respective cu sarcini de joc pe posturi și jucători.

Jocurile de antrenament au ca finalitate, ca obiectiv principal, pregătirea jucătorilor și a echipei reprezentative de clasă sau de școală pentru jocurile oficiale din calendarul competițional școlar.

Jocurile libere, de antrenament se folosesc sau sunt organizate și în afara pregătirii echipelor reprezentative școlare de handbal, în alte activități sportive – recreative din afara școlii cum sunt competițiile organizate între cartiere, apoi în tabere școlare. De regulă sunt folosite în competițiile între clase și pe școală, competiții din activitățile sportive – recreative.

#### **2.4. Jocuri de verificare**

Sunt jocuri cu un caracter complex fiind organizate cu echipe din afara colectivului și anume: adversari egali ca valoare, adversari mai buni, adversari diverși întâlniți cu ocazia participării la cupe de pregătire – verificare. Jocurile de acest gen au ca scop principal verificarea nivelului de pregătire a echipei și a jucătorilor din punct de vedere tehnic – tactic – fizic – psihologic într-o anumită perioadă de instruire.

Au ca scop verificarea însușirii și utilizării cu eficiență în jocul cu alt adversar decât cel din colectivul propriu a acțiunilor tactice pe posturi, a schemelor și circulațiilor tactice de joc din situațiile fundamentale ale jocului: atacul și apărarea.

Desfășurarea acestor jocuri presupune fixarea anumitor sarcini concrete pe posturi, pe cupluri de jucători în vederea asigurării unei repetări eficiente și a verificării îndeplinirii lor în condițiile unui arbitraj mai strict. Aceste sarcini se fixează în jocurile de antrenament (școală și cu temă) și în ședințele de pregătire a meciului respectiv.

După începerea jocului profesorul – antrenor nu mai poate interveni decât atunci când jocul este întrerupt la deciziile arbitrilor. Pe parcursul derulării jocului profesorul își notează cele mai semnificative situații reușite, nereușite din atac sau din apărare precum și cauzele lor. Unele dintre ele vor face subiectul discuțiilor din minutele de întrerupere sau din pauzele dintre reprize, altele vor fi prezentate în ședința de analiză a jocului (meciului), altele în antrenamentele următoare cu exemplificări concrete.

Un aspect foarte important al jocului de verificare îl constituie alegerea adversarului pentru fiecare joc, cu valoarea și particularitățile lui, în funcție de etapa de pregătire în care se află echipa proprie.

## **2.5. Competițiile de handbal – jocurile oficiale**

Acestea constituie formele principale ale activităților sportive – recreative cu elevii din școlile generale și din licee. La nivelul unei școli generale sau a unui liceu, pot fi organizate mai multe competiții, mai multe forme de competiții după interesul, preocuparea elevilor și profesorilor, după tradiția școlii, condițiile materiale existente pentru handbal, etc.

Obiectivul principal al competițiilor de handbal din activitățile sportive – recreative ale elevilor din învățământul preuniversitar este să asigure o emulație în rândul elevilor și cadrelor didactice ale școlii, o atmosferă favorabilă practicării jocului de handbal în mod independent.

Această emulație și atmosferă generală favorabilă jocului de handbal, este necesară formării și consolidării tradiției în școala respectivă pentru practicarea acestui frumos joc sportiv ca o necesitate formativ – educativă pentru elevi. Se pot organiza competiții între clase paralele, pe grupe de clase apropiate (a V – a cu a VI – a, a VII – a cu a VIII – a, a IX – a cu a X – a, etc.), pe școală între clase, etc. (băieți – fete). După necesități și condițiile din școală, competițiile se pot organiza sistem eliminătoriu sau turneu.

Cerința principală a competițiilor de handbal dintr-o școală generală sau un liceu este, ca ele să fie foarte bine organizate și să se desfășoare permanent sub conducerea profesorilor de educație fizică, chiar și a diriginților, să li se asigure un arbitraj obiectiv. Organizate pe baza unor calendare competiționale și regulamente corecte, aprobate de conducerea școlilor, în condiții de autonomie din partea elevilor (autoconducere, autoorganizare), competițiile de handbal pot constitui valoroase elemente formativ – educative pentru elevii școlii respective, completând sau chiar suplinind alte activități educative din școală.

Competițiile pe clase, între clase, pe școală, asigură selecționarea celor mai competitivi jucători sau jucătoare, asigură chiar pregătirea lor, pentru echipele reprezentative de handbal ale școlii.

### **3.1. Rolul și obiectivele generale ale echipei reprezentative de handbal a școlii – școală generală sau liceu**

Existența și pregătirea unei echipe reprezentative de handbal a școlii (băieți – fete) se încadrează în activitățile extrașcolare cu potențial educativ – formativ ridicat, determinat de înțelegerea și rezolvarea corectă a rolului și statutului acestei echipe.

Prevăzută în instrucțiunile și normativele de curriculum ale educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar, formarea unei echipe reprezentative de handbal a școlii, își extinde rolul și influența directă, pozitivă și în afara ei, la nivelul celorlalți elevi ai școlii precum și a cadrelor didactice. Echipa de handbal a unei școli, prin activitățile pe care le desfășoară își asumă misiunea și rolul de a reprezenta școala sau liceul respectiv și în afara acesteia, situație în care sunt angajați sub o formă sau alta toți elevii și toate cadrele didactice din acea unitate.

Situația este asemănătoare cu orice echipă sau formație care, reprezintă un colectiv, o localitate sau o națiune, la întrecerile sau confruntările din afara lor. În această situație, echipa reprezentativă de handbal a unei școli trebuie să își asume

acest rol de ambasador care se extinde și în afara întrecerii sportive propriu – zise. Desigur, ținta sau scopul întrecerii este câștigarea partidei prin rezultatul pozitiv al acesteia, dar nu oricum și nu în orice condiții. Ce satisfacție pot să aibă elevii și profesorul unei echipe dacă în urma câștigării unei competiții sau întreceri de handbal, la întoarcerea în școală nimeni din școală nu le dă nici o atenție, nu știe nimeni nimic ca și cum evenimentul nu ar fi avut loc.

Sportul prin competițiile respective își poate etala valențele formativ – educative numai atunci când este bine înțeles ca: misiune, scop, orientare. În acest sens echipa reprezentativă de handbal a unei școli trebuie să fie expresia activităților sportive extrașcolare – interne, variate și multiple care să fie nu numai cunoscute de toți elevii și profesorii, ci la care să participe sub o formă sau alta toți elevii și toți profesorii din școala respectivă, iar participarea echipei la o competiție sau partidă oficială să constituie un eveniment major în viața școlii respective.

Aceasta ar presupune ca la acea competiție sau partidă oficială să fie prezenți atât elevii școlii cât și profesorii lor, așa cum se petrec lucrurile cu suporterii echipelor de performanță la toate nivelele. Spectatorii și suporterii echipelor fac parte din activitățile sportive, sunt practicanți ai acestora, direct sau indirect, fac parte din procesul respectiv, pe care influențându-l sunt la rândul lor influențați de evenimentele din teren.

Acestea sunt momente specifice care trebuie cunoscute, valorificate și exploatare de cei angrenați în activitățile sportive. Desigur, pregătirea, participarea, rezultatele ca și comportarea elevilor din echipă la competiții fac parte din aceeași misiune – scop a unei echipe reprezentative de handbal a școlii sau liceului respectiv. În esență, rolul sau misiunea formării și pregătirii unei echipe reprezentative de handbal a școlii este ca prin calitatea activităților respective și a rezultatelor sportive să contribuie direct la formarea și la permanentizarea unei atmosfere educative favorabile influențării pozitive a tuturor elevilor școlii și nu numai a celor din echipa respectivă.

Formarea unei echipe reprezentative de handbal într-o școală generală sau într-un liceu are o misiune complexă cu țintă în influențarea pozitivă a tuturor elevilor acestora, situație în care pot fi analizate mai multe obiective ca direcții strategice sau manageriale.

1. Atragerea conducerii școlii generale sau liceului în problemele formării, pregătirii și participării echipei reprezentative de handbal la competițiile oficiale. Echipa să devină o problemă a conducerii școlii inclusă în programul de management al acesteia. Obiectivelor de performanță și de pregătire ale echipei fac parte din același plan managerial al școlii;

2. Asumarea misiunii formării, pregătirii și participării echipei reprezentative de handbal a școlii de către catedra de educație fizică, de către toți membrii acesteia cu nominalizarea expresă a cadrului didactic care să răspundă direct de această echipă;

3. Dezvoltarea tradiției practicării jocului de handbal în școală în orele de educație fizică și mai ales în activitățile extrașcolare (competiții și manifestații handbalistice în școală); echipa reprezentativă a școlii sau liceului să fie formată și să rezulte din activitățile competiționale interne ale acestora;

4. Perfecționarea sau ameliorarea continuă a tuturor resurselor necesare creșterii performanțelor echipei, respectiv: resursele umane (selecție – preselecție), resurse didactice (perfecționarea demersurilor metodice), resurse materiale, de pregătire și de prezentare, resurse financiare de participare, etc.;

5. Perfecționarea selecției, a pregătirii și a conducerii echipei în competiții să constituie problema comună a catedrei de educație fizică, a tuturor membrilor acesteia;

6. Mediatizarea activităților sportive și a participării echipei în competițiile și activitățile sportive să reușească atragerea majorității elevilor școlii odată și cu lărgirea influențelor educative ca mijloace sau forme artistice sau culturale;

7. Atragerea cadrelor didactice de alte specialități și în special al diriginților la toate activitățile sportive extrașcolare, inclusiv la competițiile echipei reprezentative a școlii;

8. Atragerea unor resurse externe din afara școlii, în ameliorarea continuă a condițiilor de pregătire și de participare la competiții a echipei reprezentative de handbal a școlii;

9. Stabilirea unor relații de colaborare cu cluburile și secțiile de handbal de performanță din localitate sau din apropiere.

### **3.2. Statutul, cadrul organizatoric și locul echipei reprezentative de handbal în activitățile extrașcolare**

Pregătirea unei echipe reprezentative școlare de handbal – școală generală sau liceu – masculină sau feminină, este încadrată în activitățile sportive din școala respectivă, în afara orelor de educație fizică, dar prezentă în aria extracurriculară (plan învățământ) al disciplinei, la dispoziția conducerii școlii.

Jocul de handbal este agreat de elevi, are caracteristici și valențe formativ – recreative deosebite, motiv pentru care este prezent în planurile de învățământ pentru clasele III – XII. Este solicitat de către elevi, fete și băieți, să fie practicat și în timpul liber, în momentele libere ale zilei de școală dar și în sistemul competițional școlar.

Pregătirea echipei reprezentative școlare de handbal este o opțiune individuală a fiecărei școli și a fiecărui elev deoarece orele acestea sunt extracurriculare și pot fi alocate pregătirii echipei numai de către conducerea școlii. La solicitarea catedrei de educație fizică. Pentru a duce la îndeplinire acest deziderat, de pregătire a unei echipe reprezentative de handbal a școlii generale sau liceului, trebuie luate în considerare probleme manageriale variate și multiple, cum ar fi:

- Existența, în școală, a unei tradiții privind practicarea jocului de handbal în afara orelor de educație fizică și a pregătirii unei echipe reprezentative de handbal;

- Existența, în școală, a condițiilor materiale specifice practicării jocului de handbal: sală, teren cu panouri, mingi, echipament, etc.;

- Existența în curricula școlii respective a unui număr de ore distribuite pentru pregătirea echipei reprezentative de handbal;

- Dorința conducerii școlii, a profesorilor de educație fizică, a celorlalte cadre didactice, mai ales diriginți, de a se forma și instrui echipele reprezentative de handbal, fete și băieți;

- Existența în localitate sau în altele apropiate a altor echipe de handbal de același nivel;

- Existența în calendarul sportiv al Inspectoratului Școlar Județean și D.J.T.S. a competițiilor școlare de handbal pentru echipe de fete sau băieți.

Mai sunt și alte probleme care pot influența pregătirea echipelor reprezentative școlare de handbal care trebuie inventariate, cunoscute și evaluate în consecință. În afară de inventarierea tuturor problemelor este necesar, în continuare, o eșalonare a lor, o gândire managerială privind resursele umane, material – financiare, metodico – organizatorice și desigur o acționare perseverentă pe măsură pentru rezolvarea lor la un bun nivel calitativ. Fiecare dintre aceste direcții strategice este importantă și toate condiționează reușita programului de pregătire a echipei reprezentative școlare de handbal.

Problemele pot fi ușor rezolvate dacă în școala respectivă există o activitate de handbal bine organizată atât în orele de educație fizică cât și în afara lor. existența în orele de educație fizică a unor competiții de handbal bine organizate, autoarbitrate și autoconduse de către elevi (jocurile 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5) continuate cu jocuri – competiții între clase paralele, campionate pe școală care să atragă majoritatea elevilor și cadrelor didactice din școala respectivă, constituie cheia în formarea unei tradiții puternice absolut necesare pentru viitorul echipei

reprezentative de handbal. Astfel, echipa reprezentativă de handbal va constitui exponentul tuturor activităților sportive extrașcolare.

Având în vedere toate acestea se poate spune că formarea și pregătirea echipei reprezentative școlare de handbal (masculină sau feminină) constituie un proces complex de management și, de buna lui desfășurare depinde succesul echipei în competițiile specifice. Obiectivul general sau misiunea echipei reprezentative de handbal a unei școli generale sau a unui liceu este de a reprezenta cu demnitate școala sau liceul respectiv pe plan local sau județean și de ce nu, pe plan național.

Pregătirea propriu – zisă a jucătorilor și a echipei cât și conducerea ei în competiții, presupune un proces didactic organizat științific, specific cerințelor antrenamentului sportiv – parte a sportului de performanță la nivelul copiilor și juniorilor în jocul de handbal. Dar, în condițiile concrete ale activității sportive din învățământul preuniversitar cu un număr de 2 – 4 ore extracurriculare afectat pregătirii echipei reprezentative de handbal, direcția strategică metodică – organizatorică se deosebește de a altor unități școlare cu profil sportiv.

#### **4.1. Conceptul de model de joc aplicat la nivelul echipei reprezentative de handbal (m + f) a școlii generale și liceului**

Pregătirea unei echipe reprezentative de handbal a școlii generale sau liceului (masculină și feminină) se realizează pe baza unui model de joc adecvat condițiilor specifice fiecărei echipe, fiecărei școli în parte. În general, un model de joc trebuie să cuprindă toate structurile jocului așa cum acestea se derulează (desfășoară) în competițiile oficiale de la nivelul campionatului respectiv:

- Campionatul școlilor generale;
- Campionatul liceelor.

Structurile de joc vor fi însoțite de valorile de frecvență și de eficiență pentru a se realiza obiectivarea pregătirii jucătorilor și echipei la nivelul cerințelor competițiilor școlare pe plan național.

În general, modelul de joc al unei echipe reprezentative școlare de handbal conține următoarele elemente:

1. Componenta echipei;
2. Structura echipei pe posturi;
3. Conținutul modelului de joc în atac:
  - 3.1. Faza I a atacului: contraatacul;
  - 3.2. Faza a II-a a atacului: contraatacul susținut;
  - 3.3. Faza a III-a a atacului: organizarea atacului;
  - 3.4. Faza a IV-a a atacului: atacul în sistem.
4. Conținutul modelului de joc în apărare:
  - 4.1. Faza I a apărării: replierea;
  - 4.2. Faza a II-a a apărării: zona temporară;
  - 4.3. Faza a III-a a apărării: reșezarea în sistem;
  - 4.4. Faza a IV-a a apărării: apărarea în sistem.
5. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare:
  - 5.1. Sistematizarea elementelor tehnico-tactice ale jocului de handbal, în atac, pe posturi:
    - 5.1.1. Jucători specializați pe postul de extremă (stângă și dreaptă);
    - 5.1.2. Jucători specializați pe postul de inter (stânga și dreapta);
    - 5.1.3. Jucători specializați pe postul de pivot;
    - 5.1.4. Jucători specializați pe postul de centru sau coordonator de joc;
    - 5.1.5. Jucători specializați pe postul de portar.

5.2. Sistematizarea componentelor tehnico-tactice ale jocului în apărare pe posturi:

5.2.1. Pentru interi și centru (linia de 9 metri);

5.2.2. Pentru extreme și pivot ( linia de semicerc);

5.2.3. Model de joc pe posturi pentru faza a IV-a a apărării. 6. Evaluarea modelului de joc realizat la competițiile oficiale.

Modelul de joc al echipei reprezentative școlare de handbal cuprinde toate datele, toate informațiile necesare pentru evidențierea obiectivă a jocului care va fi practicat în competițiile prevăzute în calendarul sportiv central și local.

#### **4.1.1. Componența echipei**

Echipa reprezentativă de handbal a școlii generale sau a liceului este necesar să aibă în componență un număr de minim 15 jucători sau jucătoare din care : 3 portari, 6 jucători de 9 metri și 6 jucători de semicerc. Oficial, echipa este formată și participă în competiții cu 12 jucători, cei șapte titulari având câte cinci jucători de rezervă. În practică însă, este necesar ca lotul echipei să fie mai numeros, ultimii 5 – 6 jucători să fie selecționați din clasele mai mici pentru a avea asigurată continuitatea pregătirii și în anii următori.

#### **4.1.2. Structura echipei pe posturi**

În cadrul procesului de instruire se realizează o pregătire cu conținut general dar și o pregătire specializată pe posturi, posturi pe care jucătorii sunt repartizați în funcție de statura lor. Aceste posturi sunt: extremă stânga/dreapta, intermediar stânga/dreapta, coordonator de joc, pivot și portar. Această structură a echipei se adaptează la posibilitățile și particularitățile jucătorilor – jucătoarelor din școala generală sau liceul respectiv aflați în lotul echipei, la valoarea lor, desigur.

### 4.1.3. Conținutul modelului de joc în atac

La nivelul echipelor reprezentative școlare de handbal – școală generală sau liceu, masculină sau feminină – conținutul modelului de joc este diferit de la o echipă la alta în funcție de structura echipei, de vârsta și valoarea jucătorilor din echipa respectivă, de nivelul de pregătire al echipei. În general, conținutul modelului trebuie să cuprindă:

**A. Faza I a atacului:** contraatacul cu unul și cu două vârfuri, direct și cu intermediar

*Componente:* startul, alergarea de viteză, degajarea mingii, prinderea mingii venite din urmă, pase în alergare de viteză, demarcajul, driblingul, aruncarea la poartă din alergare și din săritură;

**B. Faza a II-a a atacului:** contraatacul susținut *Componente:* pase din alergare în viteză, schimbări de direcție, demarcajul, angajarea jucătorilor la semicerc, aruncarea la poartă din săritură, cu pași încrucișați sau adăugați, aruncare la poartă de la semicerc.

**C. Faza a III-a a atacului:** organizarea atacului *Componente:* pase din alergare ușoară, pase în potcoavă, pase în pătrundere succesivă;

**D. Faza a IV-a a atacului:** atacul în sistemele cu unul și cu doi pivoți, pozițional sau în circulație. *Componente:* circulații de minge, circulații de jucători, atacuri succesive, încrucișare simplă și dublă, combinații în triunghi pe aripă, angajarea jucătorilor la semicerc, aruncarea la poartă de la semicerc din săritură și din plonjon, aruncarea la poartă de la distanță: din săritură, cu pas încrucișat sau adăugat, pe lângă șold, aruncarea de la șapte metri, aruncarea liberă de la nouă metri;

#### **4.1.4. Conținutul modelului de joc în apărare**

Așa cum subliniam la conținutul modelului de joc în atac, vârsta, statura, valoarea individuală a jucătorilor, nivelul de pregătire al echipei reprezentative școlare de handbal determină și conținutul modelului de joc în apărare, diferit de la o școală la alta, de la o echipă la alta dar, în general cuprinde:

*A. Faza I a apărării:* replierea. Componente: alergare de viteză, alergare cu schimbări de direcție, cu spatele; opriri, porniri, întoarceri; marcajul, oprirea contraatacului.

*B. Faza a II-a a apărării:* zona temporară. Componente: deplasări în poziția fundamentală; atacarea adversarului aflat în posesia mingii, scoaterea mingii de la adversar; blocajul mingii aruncate la poartă.

*C. Faza a III-a a apărării:* reșezarea în sistem. Componente: deplasări în poziția fundamentală, ocuparea posturilor în sistem.

*D. Faza a IV-a a apărării:* apărarea în sistemele pe zonă 6:0, 5+1 și om la om. Componente: deplasări în poziția fundamentală, mișcarea de translație; atacarea adversarului aflat în posesia mingii; schimbul de oameni, dublarea; așezarea în momente fixe ale jocului (9 m, 7 m, aruncare din lateral).

#### **4.1.5. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare**

Modelul, odată stabilit, capătă un dublu rol: sistem de referință pentru selecția și orientarea (sau reorientare) pe posturi și model lucrativ pentru pregătirea tehnicotactică a jucătorilor. Corelarea modelului de pregătire cu cel somatic și motric este obligatorie, în funcție de aceasta realizându-se o bună așezare pe posturi a jucătorilor.

Din conținutul modelului postul de joc în atac și în apărare revin sarcini tehnico – tactice fiecărui jucător pe care îl ocupă în echipă ca: extremă dreaptă și stângă, conducător de joc, intermediari sau interi, pivot și portar. Pentru fiecare

jucător în parte cele mai importante sarcini de joc sunt finalizarea (aruncarea la poartă) și recuperarea mingii în atac, iar în apărare împiedicarea înscrierii de goluri (apărarea porții) și intrarea în posesia mingii.

***A. Sistematizarea elementelor tehnico-tactice ale jocului de handbal, în atac, pe posturi.***

**A1.** Jucători specializați pe postul de extremă (stângă și dreaptă). Modelul de pregătire tehnico-tactică, în atac, a jucătorului specializat pe postul de extremă:

Faza 1

- startul rapid și alergarea de viteză (anticiparea acțiunilor adversarilor, anticiparea intrării în posesia mingii);
- prinderea mingii venite din urmă;
- driblingul în alergare de viteză;
- pasarea din alergare de viteză ;
- aruncarea la poartă: azvârlită pe deasupra umărului din săritură și plonjon sărit; aruncarea cu boltă peste portar.

Faza a II-a

- alergarea de viteză cu schimbări de direcție;
- pasarea mingii către jucătorii din linia a doua;
- demarcarea sau obținerea prim planului;
- prinderea mingii la semicerc în luptă cu adversarul;
- pașii pivotului;
- aruncarea la poartă : din plonjon, cu cădere pe partea brațului de aruncare sau rostogolit; cu bătaie pe piciorul din partea brațului de aruncare sau din partea opusă brațului de aruncare.

Faza a III-a

- ocuparea postului de extremă;
- pasarea mingii în potcoavă.

## Faza a IV-a

- prinderea mingii și pasarea ei în pătrundere succesivă de pe loc, din săritură sau alergare);
- angajarea pivotului la semicerc sau deasupra semicercului;
- depășirea cu schimbare simplă de direcție, cu pătrundere (în interior și exterior);
- schimbare simplă de direcție spre interior, pivotare spre exterior (ambele, extrema stând cu fața spre poartă); ieșire spre inter (prim plan la apărător mai avansat) și pivotate spre exterior; ieșire spre inter, schimbare de direcție, spre exterior; rotare de braț spre exterior (toate trei cu fața spre inter și umărul spre poartă);
- învăluirea: interioară; exterioară;
- blocajul: exterior (cu și fără minge); plecare din blocaj;
- paravanul: la aruncările de la 9 m; în timpul jocului;
- combinații tactice;
- aruncarea la poartă:
- din săritură azvârlită pe deasupra umărului; lateral pe lângă umăr; cu boltă peste portar;
- cu aterizare pe partea brațului de aruncare; pe partea opusă brațului de aruncare; înainte pe ambele brațe;
- cu bătaie pe piciorului din partea brațului;
- pe piciorul opus brațului de aruncare;
- din săritură la învăluri;
- din plonjon cu prinderea mingii în săritură deasupra semicercului. Extrema dreaptă dreptă are același conținut al pregătirii dar mai apare aruncare cu evitare, din săritură și din plonjon sărit.

### **A2. Jucători specializați pe postul de inter (stânga și dreapta)**

Modelul de pregătire tehnico-tactică, în atac, a jucătorului specializat pe postul de inter

## Faza 1

- demarcarea în lateral;
- pasă lungă pe contraatac (ca intermediar).

## Faza a II-a

- alergare de viteză;
- prinderea și pasarea mingii din alergare în doi și trei jucători;
- aruncarea la poartă: din săritură azvârlită pe deasupra umărului; din plonjon sărit;
- angajarea jucătorilor infiltrați la semicerc.

## Faza a III-a

- ocuparea postului de inter;
- pasarea mingii în potcoavă.

## Faza a IV-a

- prinderea și pasarea mingii în pătrundere succesivă;
- demarcajul: direct; indirect;
- încrucișarea: simplă; dublă;
- paravanul în timpul jocului;
- angajarea pivotului și a extremei;
- depășirea: schimbare de direcție, pătrundere; fentă de aruncare, pătrundere; fentă de pasare, pătrundere; rotare de braț; schimbare de direcție, pivotare, pătrundere;
- angajarea pivotului după blocaj-plecare;
- demarcajul (după blocajul efectuat de alt jucător): cu minge; fără minge;
- aruncarea la poartă: din săritură azvârlită pe deasupra umărului; cu evitare; precedată de pași adăugați sau încrucișați; precedată de elan de un singur pas de elan; din plonjon: cu cădere înainte pe brațe; sărit. Interul drept dreptaci are în plus:
- aruncarea cu evitare, după fentă de aruncare pe lângă șold.

### A3. Jucători specializați pe postul de pivot

*Modelul de pregătire tehnico-tactică, în atac, a jucătorului specializat pe postul de pivot*

#### Faza I

- startul și alergarea de viteză;
- prinderea mingii venite din urmă;
- driblingul în alergare de viteză;
- pasa către celălalt vârf de contraatac;
- aruncarea la poartă: din săritură azvârlită pe deasupra umărului; din plonjon sărit; cu boltă peste portar.

#### Faza a II-a

- alergarea de viteză cu schimbări de direcție;
- pasarea mingii către jucătorii din a doua linie;
- infiltrarea (demarcarea) la semicerc;
- prinderea mingii în lupta cu adversarul;
- aruncarea din plonjon sărit, precedată de pașii pivotului.

#### Faza a III-a

- ocuparea postului de pivot;
- apariția pentru legarea pasării în potcoavă.

#### Faza a IV-a

- prinderea mingii în luptă cu apărătorii;
- blocajul cu și fără minge;
- blocajul — plecarea din blocaj;
- paravanul: la aruncările de la 9 m; în timpul jocului;
- demarcarea și obținerea prim planului;
- pașii pivotului;
- combinații tactice: la aruncările de la 9 m; în timpul jocului;
- aruncarea la poartă:

- din plonjon sărit cu aterizare înainte pe brațe; cu rostogolire; cu cădere pe brațul de aruncare;
- cu prinderea mingii deasupra semicercului;
- lovirea mingii cu palma sau pumnul.

**A4.** Jucători specializați pe postul de centru sau coordonator de joc *Modelul de pregătire tehnico-tactică, în atac, a jucătorului specializat pe postul de centru sau coordonator de joc*

#### Faza 1

- demarcarea spre partea opusă vârfului de contraatac;
- pasa lungă pe contraatac (ambele ca intermediar).

#### Faza a II-a

- alergarea de viteză;
- prinderea și pasarea mingii în doi și trei jucători, din alergare;
- driblingul din alergare de viteză cu schimbări de direcție;
- depășirea: fentă de pasă, pătrundere; schimbare de direcție, pătrundere;
- angajarea jucătorilor infiltrați la semicerc;
- aruncarea la poartă: din săritură azvârlită pe deasupra umărului; din plonjon sărit;
- demarcarea la semicerc;
- prinderea mingii în contact cu adversarul; - pașii pivotului.

#### Faza a III-a

- ocuparea postului de centru;
- driblingul;
- pasarea în potcoavă.

#### Faza a IV-a

- prinderea mingii în pătrundere succesivă (de pe loc, din alergare);
- demarcajul: direct, indirect;
- încrucișarea: simplă; dublă;

- paravanul: la aruncările de la 9 m; în timpul jocului;
- blocajul: cu minge; fără minge; plecarea din blocaj;
- angajarea pivotului;
  - combinații tactice: la aruncările de la 9 m ; în timpul jocului;
  - depășirea: schimbare simplă de direcție, pătrundere; schimbare de direcție, pivotare, pătrundere; fentă de aruncare, pătrundere; fentă de pasă, pătrundere; rotare de braț;
- aruncarea la poartă:
  - din săritură cu mingea azvârlită pe deasupra umărului; din contact cu solul, cu elan de pași adăugați sau încrucișați cu mingea lateral pe lângă umăr, pe lângă șold, pe deasupra umărului;
  - cu evitare: cu pas încrucișat la spate; cu plonjon pe partea brațului; din plonjon sărit.

**A5.** Jucători specializați pe postul de portar *Modelul de pregătire tehnico-tactică, în atac, a jucătorului specializat pe postul de portar*

Poziția fundamentală:

- înaltă; medie (în centrul porții pe extreme); joasă;
- deplasare în poartă: cu pași adăugați; cu pași încrucișați; prin fandare; prin săritură; prin sfoară laterală;
- prinderea mingii:
  - de pe loc;
  - din deplasare (cu două mâini; cu o mână);
- respingerea mingii: pasivă (la aruncările de pe extreme); activă, cu o mână; cu două mâini (de pe loc și din deplasare); cu piciorul, de pe loc și din deplasare; cu mâna și piciorul de aceeași parte prin fandare; cu ambele picioare de pe loc; cu corpul, de pe loc și din deplasare; cu pași adăugați, cu pași încrucișați;

- degajarea mingii: de pe loc; din deplasare;
- acțiuni tehnico-tactice: plasamentul; oprirea contraatacului advers; recuperarea mingii; colaborarea cu apărătorii; folosirea tactică a procedeele tehnice.

## **B. Sistematizarea componentelor tehnico-tactice ale jocului în apărare pe posturi**

Preocuparea pentru jocul de apărare trebuie să existe încă din atac. Principalele măsuri pentru asigurarea echilibrului defensiv sunt: - retragerea unui jucător de pe o parte a terenului - când mingea se joacă pe cealaltă parte; - supravegherea de către jucătorii de 9 metri a adversarilor care probabil vor pleca în contraatac.

Pentru fazele I-a, a II-a și a III-a a apărării modelul de joc pe posturi este după modalitatea de așezare a jucătorilor în atac.

### ***BI. Pentru interii și centru (linia de 9 metri)***

În faza I-a a apărării:

- asigurarea echilibrului defensiv;
- întoarcere;
- alergare de viteză;
- întoarcere de 180 de grade;
- alergare cu spatele;
- marcarea adversarului: o strâns; o la interceptie.
- scoaterea mingii din dribling;
- interceptarea mingii;
- evitarea blocajelor și paravanelor;
- schimbul de adversari;
- oprirea contraatacului;
- blocarea mingilor aruncate la poartă pe faza a II-a.

*În faza a II-a a apărării (zona temporară )*

- ocuparea unui loc în sistemul defensiv conform situației create în timpul replierii se face începând din centru spre margine, după cum au fost marcate vârfulurile de contraatac adverse;

- acțiuni asemănătoare fazei a IV-a a apărării corespunzător sarcinilor postului respectiv (ocupat după repliere).

În faza a III-a a apărării (reorganizarea) Trecerea pe postul de bază din sistemul defensiv, în momente prielnice, schimbând câte un loc, prin plasarea laterală cu pași adăugați și alunecare pe lângă coechipieri.

## **B2. Pentru extreme si pivot ( linia de semicerc)**

În faza I-a a apărării:

- plasamentul pentru întârzierea lansării contraatacului și fazei a II-a a atacului advers;

- startul rapid;

- alergare de viteză, întoarcere de 180 de grade, alergare cu spatele;

- marcarea adversarilor care vin pe faza a II-a: - marcajul strâns;

- marcajul de interceptie,

- interceptarea mingii;

- scoaterea mingii din dribling;

- schimbul de adversari;

- blocarea mingilor aruncate la poartă de la distanță pe faza a II-a; - împiedicarea angajării pivoților și extremelor prin marcaj strâns sau la interceptie.

În faza a II-a a apărării

Ocuparea unui post din sistemul defensiv conform situației create de contraatacul și faza a II-a a atacului advers completând locurile din apărare.

Acțiuni asemănătoare fazei a IV-a a apărării corespunzător sarcinilor postului ocupat temporar.

În faza a III-a a apărării

Trecerea pe postul de bază în sistemul defensiv, în momente prielnice, schimbând mereu câte un loc prin deplasare laterală cu pași adăugați și alunecare pe lângă coechipieri. Sunt situații când una din extreme, asigurând încă din atac echilibrul defensiv, participă cu linia de 9 metri, la oprirea contraatacului advers.

### **B3. Model de joc pe posturi pentru faza a IV-a a apărării**

a. Pentru sistemul de apărare pe zona 6:0

Jucătorii centrali:

- determinarea adversarului direct și marcaj de supraveghere;
- deplasări laterale în poziția fundamentală a apărătorului;
- marcajul pivotului: - strâns (strict);
- la interceptie;
- preluarea și predarea pivotului.
- blocarea mingilor aruncate la poartă;
- colaborarea cu portarul;
- închiderea pătrunderilor;
- evitarea blocajelor;
- atacarea adversarului cu mingea și retragerea pe semicerc;
- dublajul;
- evitarea depășirilor;
- schimbul de adversari care circulă la 9 metri;
- favorizarea alunecărilor; - zidul la aruncările de la 9 metri; - scoaterea mingii de la adversar: - interceptie; - dribling.

Jucătorii din mijloc:

- determinarea adversarului direct și marcaj de supraveghere;
- deplasări laterale cu mingea și retragerea la semicerc;
- dublajul;
- atacarea adversarului cu mingea și retragerea la semicerc;
- evitarea depășirilor; - blocarea aruncărilor la poartă;

- colaborarea cu portarul;
- schimbul de adversari;
- închiderea pătrunderilor;
- evitarea blocajelor;
- marcajul pivotului:
- strâns (strict);
- la interceptie.
- preluarea și predarea pivotului;
- favorizarea alunecărilor;
- zidul la aruncările de la 9 metri;
- scoaterea mingii de la adversar:
- din dribling;
- prin interceptie.

#### Jucătorii laterali:

- marcajul extremei adverse:
  - supravegherea;
  - strâns (strict);
  - la interceptie.
  - evitarea depășirilor;
  - închiderea pătrunderilor spre interior și oferirea culoarului spre exterior;
  - evitarea blocajelor;
  - schimbul de adversari;
  - interceptarea mingii pasată la extremă;
  - împiedicarea pătrunderii extremei pe semicerc.
- b. Pentru sistemul de apărare pe zona 5:1- jucătorul avansat (zburător)
- determinarea adversarului direct și marcaj:- supravegherea;
  - strâns;
  - la interceptie.

- împiedicarea circulației normale a mingii;
- oprirea circulației jucătorilor adverși;
- interceptarea mingilor;
- depășiri rapide în toate direcțiile;
- evitarea depășirilor prin plasament și marcaj strâns.

Jucătorii de pe semicerc acționând ca la sistemul de apărare pe zona 6:0, vor realiza o bună colaborare cu jucătorul avansat în ce privește împărțirea și marcajul adversarilor.

c. Pentru sistemul de apărare pe zona 1:5 — jucătorii de pe semicerc:

- marcaj strâns la interceptie a pivotului;
- deplasări cu pivotul pe toată lungimea semicercului;
- interceptarea mingilor pasate pivotului.

Ceilalți 5 jucători vor acționa ca în sistemul de apărare 6:0, dar pe o zonă mult avansată, unde vor face un marcaj apropiat și vor împiedica aruncările la poartă de la distanță.

d. Pentru sistemul de apărare combinată 5 +1

- jucătorul care marchează om la om:
- marcaj strâns;
- interceptia mingilor;
- împiedicarea prinderii și pasării mingilor de către cel marcat;
- evitarea blocajelor;
- schimbul de adversari când blocajul nu a putut fi evitat.

#### **4.1.6. Evaluarea modelului de joc în competițiile oficiale**

Se realizează pe baza înregistrărilor acțiunilor de joc specifice parametrilor modelului, datele obținute fiind prelucrate pentru stabilirea valorilor cifrice și procentuale ale parametrilor respectivi. Evaluarea modelului de joc se va realiza în

concordanță cu parametrii lui, obținuți la competițiile oficiale majore care a determinat misiunea și obiectivele de performanță ale echipei școlare de handbal.

Modelul de joc din „jocurile școală” și „de verificare” se compară cu modelul jocurilor oficiale și se raportează la modelul de joc preconizat. Modelul de joc din jocurile oficiale se compară cu modelul de joc stabilit. Concluziile rezultate se concretizează prin modificări cantitativ – calitative aduse modelului de pregătire.

Ca parametru orientativ al modelului de joc, numărul de goluri marcate de echipa proprie sintetizează corelarea nivelului de manifestare a capacității de adaptare la efort, a nivelului aptitudinilor psiho-motrice ale jucătorilor din echipă și tehnica, plus eficiența individuală în execuția componentelor tehnice individuale, a structurilor jocului, a combinațiilor tactice și sistemelor de joc în atac și în apărare.

*PROBELE DE CONTROL* se constituie și ele într-un subsistem propriu oricărui model de pregătire, situație în care apar mai multe elemente, respectiv:

- a) probe de control finale;
- b) probe de control intermediare;
- c) probe de control curente.

Fiecare element, la rândul său, poate genera operații și evaluări proprii, specifice, contribuind direct la dirijarea pregătirii în drum spre realizarea obiectivelor modelului.

Probele de control folosite în jocul de handbal reprezintă exerciții sau structuri standardizate prin timpul de lucru și numărul de repetări. Ele sunt selecționate în mod rațional, în concordanță cu conținutul jocului practicat la competițiile oficiale, iar utilizarea lor permite aprecierea felului în care s-a realizat pregătirea, prin:

- îmbunătățirea timpului de execuție;
- mărirea numărului de repetări în intervalul de timp stabilit;

- reducerea timpului de pauză între repetări pe baza măririi capacității de adaptare la efortul specific handbalului (aerob – anaerob);
- perfecționarea execuției componentelor tehnice.

Probele de control cu normele lor sunt stabilite de F.R.H. în cadrul concepției unitare de pregătire și evaluare a echipelor de handbal din țara noastră de la minihandbal până la juniori I.

De-a lungul anilor, dreptul de participare în competițiile republicane de juniori și seniori a fost condiționat de realizarea următoarelor cerințe și norme obligatorii:

- a) limita de vârstă;
- b) cerințe de talie;
- c) realizarea baremurilor de punctaj pentru probele de control;

#### **4.2. Determinarea operațională a modelului de joc a echipei reprezentative școlare de handbal**

Determinarea modelului de joc al echipei școlare de handbal este o problemă de maximă importanță pentru pregătirea ei corectă, în concordanță cu obiectivele de performanță asumate. Determinarea corectă a acestui model constituie un pas important în OBIECTIVAREA pregătirii jucătorilor și echipei.

Numărul limitat de ore alocat pregătirii echipei reprezentative școlare de handbal presupune un concept general de pregătire foarte realist, capabil să asigure optimizarea acesteia prin exploatarea la maxim a tuturor resurselor, inclusiv cele metodico – organizatorice.

Folosirea în lecțiile de antrenament numai a acelor exerciții care vor răspunde mai direct, mai eficient la exigențele competițiilor viitoare ale echipei, depinde de determinarea corectă al modelului de joc al echipei. Un model de joc al unei echipe trebuie să cuprindă concret ce va juca echipa și ce vor juca jucătorii în

competițiile oficiale ca: structuri, conținuturi și valorile de execuție tehnico – tactică. Acestea au fost prezentate în capitolul anterior.

Prima operație necesară în determinarea modelului de joc al unei echipe și jucătorilor ei, înaintea programării pregătirii în anul școlar în curs, constă în reevaluarea propriului concept de model de joc de către profesorul respectiv care își va actualiza, îmbogăți propriile cunoștințe despre model de joc și determinarea lui, mai ales pentru că jocul de handbal progresa rapid la toate nivelurile de la an la an.

Această atitudine prospectivă există în realitate pentru că fiecare profesor vrea să lucreze în performanța școlară mai bine de la un an la altul, mai eficient și cu eforturi egale să obțină rezultate mai bune. Realizarea acestei necesități trebuie să înceapă cu acest pas de studiu, de actualizare, de cercetare obiectivă a jocului de handbal practicat în competițiile școlare – etape finale pe țară, de către echipele clasate pe primele trei locuri, joc care va fi luat ca reper în pregătirea echipei și jucătorilor. Următoarea operație, următorul pas necesar determinării corecte a modelului de joc este studierea atentă a calendarului sportiv, a competițiilor, a regulamentelor acestora, a datelor calendaristice, a locurilor de disputare, a adversarilor și a altor elemente care pot influența modelul de joc și demersul necesar realizării lui.

Dacă în primul pas analizat la început studiul se referă mai ales la structuri și conținuturi, în cel de al doilea pas, studiul se referă la valorile execuțiilor tehnico – tactice pe care trebuie să le realizeze jucătorii pe posturile lor în perioadele precompetițională și mai ales competițională. Din înregistrările și observațiile competițiilor anului anterior vor fi extrase aceste valori care, desigur vor fi ameliorate și adaptate anului în curs pentru care se pregătește modelul de joc. Parametrii modelului de joc au fost subliniați la tema nr. 1.

Adaptarea unui model de joc nou la propria echipă va lua în considerație următoarele repere:

- lotul echipei pe posturi și posibilitatea completării lui;

- structurile, conținuturile și valorile jocului practicat de echipă și de fiecare jucător în momentul inițial, înaintea începerii pregătirii și posibilitățile de progres la nivel de echipă și la nivel de fiecare jucător în parte;

- studierea variantelor posibile de joc în atac și apărare: structuri, conținuturi, valori, la nivel de echipă și de fiecare jucător pe postul lui;

- pregătirea unor scheme tactice de joc, pentru eventuale contracarări a jocului adversarilor.

Determinarea operațională a modelului de joc al echipei reprezentative școlare de handbal continuă cu defalcarea și eșalonarea structurilor, conținuturilor și valorilor jocului pe tot anul de pregătire. De aici încolo începe programarea realizării modelului de joc ca o altă etapă a modelului (a planului) de instruire, de pregătire a echipei școlare de handbal.

#### **4.3. Criteriile, cerințele și demersurile necesare selecționării elevilor pentru formarea echipei (m și f) reprezentative de handbal a școlii**

Selecția este o componentă importantă în orice model de joc al unei echipe datorită implicațiilor directe în realizarea obiectivelor modelului de pregătire. Ea cuprinde mai multe elemente care pot genera un subsistem aparte, cu propriul model operațional.

În jocul de handbal selecționarea copiilor și tinerilor, elevi de școală generală sau liceu, este un proces continuu, sistematic, are caracter activ și obiectiv. Ea vizează un evantai larg de laturi ale personalității celor care încep să practice organizat jocul de handbal, laturi care sunt puse în valoare de *CRITERIILE DE SELECȚIE*.

Aceste criterii de selecție au caracter obiectiv și fiecare din ele corespunde unei laturi definitorii pentru profilul jucătorului de handbal.

1. Criteriile medico – biologice stabilesc starea de sănătate și principalele date referitoare la dezvoltarea somato – funcțională a organismului: examen

antropometric, somatoscopic, determinarea stării funcționale a sistemelor cardio – respirator și neuropsihic.

2. Criteriile somatice stabilesc nivelul de dezvoltare fizică generală și parametrii care favorizează obținerea performanțelor în handbal. Un jucător de handbal trebuie să aibă statură înaltă, dimensiuni mari ale anvergurii, dimensiuni mari ale palmei și labei piciorului, dimensiune mică a diametrului bitrohanterian. Determinante pentru obținerea performanțelor de valoare sunt în primul rând, statura și anvergura brațelor, valorile acestora fiind condiționate de factori genetici.

3. Criteriile motrice determină în egală măsură nivelul de dezvoltare al aptitudinilor psiho-motrice ale tinerilor și calitatea plus volumul deprinderilor motrice de bază. Nivelul de dezvoltare a capacității motrice generale se stabilește cu ajutorul probelor de control generale și specifice jocului de handbal.

4. Criteriile psihologice determină nivelul de dezvoltare a calităților psihice solicitate de practicarea jocului de handbal la nivel de competiții oficiale. Prin observațiile psiho-pedagogice efectuate în lecțiile de educație fizică, în competițiile din aceste lecții și din afara lor, în timpul liber, profesorul va stabili dacă posibilia selecționabili pentru echipa reprezentativă dau dovadă de:

- echilibru afectiv;
- capacitate de analiză rapidă a situațiilor;
- putere de concentrare a atenției;
- combativitate, perseverență, inițiativă;
- spirit de observație, luciditate în situații critice, capacitate de anticipare;
- comportament cinstit față de colegi și de adversari;
- implicare afectivă în activitatea echipei, colaborare, întrajutorare.

Caracterul obiectiv al activității de selecție este asigurat de modul în care se realizează în concordanță cu o serie de CERINȚE dintre care cea mai importantă este asigurarea concordanței dintre modelul selecției și modelul care

determină obținerea performanței la nivelul unei echipe reprezentative școlare de HANDBAL – școală generală sau liceu.

Modelul selecției se alcătuiește pe baza:

1. Tipului somatic;
2. Capacității motrice;
3. Capacității psihice.

Fiecare dintre acești factori prezintă anumite componente caracteristice între care se stabilesc raporturi cuantificate procentual. Raporturile dintre factori și componente sunt determinate de corelațiile existente între caracterele genetice stabile: statura, viteza, îndemânarea generală, detenta și caracterele genetice labile, perfectibile: greutate corporală, forța, rezistența pe de o parte și vârsta optimă la care se poate acționa cu cea mai mare eficiență pentru influențarea lor, pe de altă parte.

### **5.1. Modelul de pregătire al echipei reprezentative de handbal a școlii generale și liceului**

Pregătirea unei reprezentative de handbal la nivelul unei școli generale sau a unui liceu este o problemă complexă care necesită un proces didactic organizat, desfășurat conform cerințelor specifice sportului de performanță și antrenamentului sportiv. Pregătirea unei echipe de handbal la aceste nivele poate beneficia de un număr de 4 – 6 ore de pregătire pe săptămână, ceea ce înseamnă 2 – 3 lecții de antrenament săptămânal, în care urmează să fie rezolvate toate componentele acesteia: fizic, tehnic – tactic, psihic, teoretic, moral, etc, la care se adaugă și componentele necesare precum selecția, vizita medicală, evaluarea, baza materială, etc.

Existența numeroaselor probleme specifice handbalului de performanță și a unui număr redus de ore de pregătire pe săptămână, specific școlilor, presupune o activitate didactică și conceptuală de pregătire capabilă să rezolve integral și

eficient toate aceste probleme. Conducerea școlii, cadrele didactice și diriginții din școală așteaptă rezultate bune de la echipa reprezentativă de handbal a școlii lor. În această situație cadrul didactic de specialitate care se va ocupa de pregătirea echipei de handbal a școlii își asumă o mare responsabilitate, situație în care trebuie să se pregătească corespunzător exigențelor fixate de conducerea școlii și colectivul didactic.

Pentru a fi sigur că nu se va omite nici un amănunt specific instruirii respective este necesar ca toate problemele aferente ei să fie incluse și rezolvate într-un model de pregătire anual al echipei reprezentative a școlii respective sau un plan anual de pregătire. În general, un model de pregătire cuprinde mai multe componente modelatoare sau obiective generale, structurate și adaptate la caracteristicile și particularitățile școlii respective, încercând să acopere toate problemele acesteia, respectiv:

- Motivația generală cu obiectivele aferente;
- Resursele umane necesare: organizatorice, de instruire a jucătorilor, a echipei;
- Resursele materiale, financiare, etc.;
- Resursele didactice, metodice;
- Evaluarea finală sau ce se așteaptă la sfârșitul anului de pregătire și concurs. În această situație, la nivelul unei școli generale sau a unui liceu un model de pregătire ar trebui să cuprindă cel puțin următoarele componente obiectivate și eșalonate în timp, pe parcursul anului școlar pentru rezolvarea lor.

## **5.2. Determinarea operațională a modelului de pregătire a echipei reprezentative de handbal a școlii generale sau liceului**

Asumarea misiunii pregătirii unei echipe reprezentative de handbal a școlii generale sau a liceului, revine unui cadru didactic de specialitate din catedra de educație fizică și sport a unității respective. Este bine dacă acel cadru didactic

are și specializarea handbal, nefiind însă exclusă și o altă opțiune în lipsa acestuia. Dacă inițiativa formării și pregătirii unei echipe de handbal aparține conducerii școlii, multe din problemele necesare vor putea fi rezolvate mai ușor: selecție, condiții de pregătire, etc.

De cele mai multe ori însă inițiativa formării, pregătirii și participării în competiții a echipei reprezentative a școlii generale sau a liceului aparține unui cadru didactic cu specializarea handbal sau fără această specializare, care are și acceptul colegilor din catedră. În mod normal în catedra de educație fizică trebuie să se stabilească înaintea începerii fiecărui an școlar, planul de muncă, respectiv calendarul competițional și răspunderile individuale pentru rezolvarea lui.

În această situație cadrul didactic respectiv, asumându-și această misiune, va trebui să caute cât mai multe informații corecte pentru a-și întocmi un plan – program de pregătire cât mai eficient pe care, discutându-l în catedră, să fie apoi aprobat și de conducerea școlii. În mod normal aceasta este prima măsură după asumarea misiunii și elaborarea planului de pregătire. Este necesar și corect ca planul de pregătire a echipei reprezentative a școlii să fie prezentat, discutat și aprobat de conducerea școlii. În această situație conducerea școlii își va asuma și ea misiunea pregătirii echipei de handbal a școlii, ca o problemă proprie a ei.

Acceptând această atitudine, cadrul didactic investit cu pregătirea echipei respective va elabora modelul de pregătire pentru anul școlar competițional în curs. Planul de pregătire și modelul de pregătire este unul și același lucru, noțiunea de model vrând să dea o tentă obiectivă proceselor respective. În situația acceptării titlaturii de „model de pregătire”, componentele sau obiectivele generale ale planului de pregătire devin elementele structurii respectivului model.

Deci, dacă între un plan de pregătire și un model de pregătire nu este nici o diferență funcțională, la fel se întâmplă și între componentele sau obiectivele planului de pregătire și elementele sau structura modelului de pregătire, între care nu trebuie să existe nici o diferență funcțională. În acest fond conceptual,

profesorul antrenor al echipei de handbal a școlii va începe elaborarea planului de pregătire sau inventarierea – nominalizarea elementelor (componentelor) planului de pregătire, într-o ordine necesară asigurării misiunii asumate.

Se presupune că, odată cu acceptarea și asumarea misiunii pregătirii echipei de handbal a școlii, deja profesorul respectiv știe ce așteaptă conducerea școlii de la această echipă reprezentativă. În general, așteptările pot fi cuprinse într-o paletă destul de largă, începând de sus, de la titlul de campioni pe localitate, pe județ, pe zonă sau de ce nu, calificarea în turneul final și chiar câștigarea titlului de campion național școlar de handbal.

De la aceste obiective de performanță în jos pot fi stabilite și alte obiective, cum ar fi:

- pregătirea echipei de handbal a școlii să însemne o reprezentare onorabilă a școlii pe plan local;
- în anul respectiv pregătirii echipei reprezentative de handbal să aibă ca obiectiv formarea unei echipe de perspectivă care în anii următori să poată să aspire la performanțe locale sau naționale;
- pregătirea și participarea echipei de handbal a școlii în competițiile oficiale școlare să contribuie la formarea cadrului educativ pentru majoritatea elevilor școlii.

Pot fi stabilite și alte obiective în funcție de specificul fiecărei școli în parte. Conturarea și cristalizarea calendarului competițional oficial ca următorul element al planului de pregătire a început odată cu stabilirea și asumarea obiectivelor de performanță la aceste competiții. Acum se definitivează competițiile și etapele de desfășurare în timp, completate cu celelalte competiții mai puțin oficiale sau de pregătire necesare în anul respectiv. Vor fi precizate pentru fiecare competiție, datele, locul de disputare și vor fi stabilite sau elaborate regulamentele de participare la aceste competiții.

Fiecare obiectiv operațional sau componentă a planului anual de pregătire va trebui să cuprindă într-o ordine logică, algoritmică, toate măsurile, acțiunile,

exercițiile, demersurile specifice și necesare însoțite și finalizate de indicatorii obiectivanți specifici.

De exemplu: la selecție - câți elevi, din ce clase, cu ce talie, etc.; la nivelul de joc: frecvența acțiunilor și eficiența lor, etc. În acest mod fiecare obiectiv operațional va fi obiectivat, prin transformarea fiecărui demers operațional în valori cu existență obiectivă, care să fie controlat și evaluat permanent. Aceasta înseamnă determinarea operațională a componentelor (obiectivelor) unui model de pregătire.

## **6. NOȚIUNI DE REGULAMENT AL JOCULUI 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 viteza de execuție, îndemânare, simțul chinestezic etc. Scopul jocului este de a înscrie mai mult decât adversarul.

### **6.1. Terenul**

Terenul de joc este un dreptunghi cu lungimea de 40 metri și lățimea de 20 metri, și se compune din 2 spații de poartă și o zonă 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). În jurul terenului de joc trebuie să existe o zonă de siguranță, cu o lățime de cel puțin 1 metru de-a lungul liniilor de margine și 2 metri în spatele liniilor exterioare porții. În centrul fiecărei linii exterioare a porții se găsește o poartă. Porțile trebuie să fie bine ancorate. Porțile au la interior o înălțime de 2 metri și o lățime de 3 metri. Porțile trebuie să aibă o plasă, atașată în așa fel încât o minge o dată intrată în poartă să rămână acolo. Toate liniile terenului fac parte integrantă din spațiile pe

care le delimitează. Liniile de poartă vor avea 8 cm lățime între barele porților, în timp ce toate celelalte linii vor avea 5 cm lățime. În fața fiecărei porți este un spațiu de poartă. Spațiul de poartă este delimitat de o linie a spațiului de poartă (linia de 6 metri). Linia de aruncare liberă (linia de 9 metri) este o linie întreruptă, trasată la 3 metri în afara liniei spațiului de poartă. Atât segmentele de linie cât și spațiile dintre ele măsoară 15 cm. Linia de 7 metri este o linie lungă de 1 metru, marcată în fața porții. Linia de centru unește mijlocul liniilor de margine.

## **6.2. Principalele reguli ale jocului**

Timpu normal de joc pentru toate echipele cu jucători de peste 16 ani este de 2 reprize a 30 minute. Pauza dintre reprize este în mod normal de 10 minute. Dacă rezultatul este egal la sfârșitul timpului regulamentar de joc și dacă trebuie desemnat un câștigător, echipele vor juca prelungiri, după o pauză de 5 minute. Timpu prelungirilor este de 2 reprize a 5 minute cu o pauză de 1 minut între cele 2 reprize. Dacă rezultatul este din nou egal la sfârșitul primei prelungiri se va juca încă o prelungire, după o pauză de 5 minute. Această prelungire este tot de 2 reprize a 5 minute fiecare, cu o pauză de 1 minut între cele 2 reprize. Dacă rezultatul este tot nedecis, câștigătorul trebuie stabilit în conformitate cu regulile stipulate în regulamentul competiției respective. Timpu de joc începe o dată cu fluierul arbitrului pentru aruncarea de începere. Timpu 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 arăta că timpu de joc s-a terminat. Fiecare echipa are dreptul să beneficieze de un time-out de echipă 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 mingii. Mingea de rezervă trebuie să fie disponibilă la masa cronometrului în timpu 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 echipă 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 echipă trebuie să aibă pe terenul de joc cel puțin 5 jucători. Numărul jucătorilor unei echipe poate crește până la 14 oricând în timpul jocului, inclusiv al prelungirilor. 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 echipă 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 lăncișoare, cercei, ochelari fără bandă de siguranță sau cu ramă solidă, sau orice alte obiecte care pot fi periculoase.

***Portarul are dreptul*** Să atingă mingea cu orice parte a corpului, în timpul acțiunii de apărare, în interiorul spațiului de poartă; să se deplaseze cu mingea, în spațiul de poartă, fără să se supună restricțiilor aplicate jucătorilor de câmp; portarul nu are totuși dreptul să întârzie executarea aruncării de la poartă, să părăsească spațiul de poartă, fără minge și să participe la joc în câmpul de joc; când procedează astfel, portarul trebuie să respecte regulile care se aplică jucătorilor de câmp, în câmpul de joc. Se consideră că portarul a părăsit spațiul de poartă, imediat ce orice parte a corpului său atinge podeaua, în afara spațiului de poartă.

***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 afara spațiului de poartă, atunci când el se găsește în spațiul de poartă, să aducă mingea în spațiu de poartă, când aceasta 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.

**Nu se permite** să: se atingă mingea mai mult decât o singură dată, dacă aceasta nu a atins între timp podeaua, alt jucător, sau poarta, 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 întreaga circumferință a mingii a trecut întreaga 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 doua repriză. Aruncarea de începere în cea de-a doua 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.

## **BIBLIOGRAFIE**

1. ACSINTE, A., Minihandbal. Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Edit. Valinex, Chișinău, 2003.
2. ACSINTE, A. ALEXANDRU, E. Handbal de la inițiere la marea performanță. Ed. Media Bacău, 2000
3. ACSINTE, A. ALEXANDRU, E. ȘUFARU, C. Handbal I. Caiet de lucrări practice., Biblioteca C.I.D.,1999
4. BOTA, I. Handbal – modele de joc și pregătire. Ed. Sport – Turism, București, 1984
5. BOTA,I., BOTA M, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București, 1992
6. BOTA,I., MACOVEI,B., Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, București, 1983.
7. BUDEVICI, A. ȘUFARU, C. Metodica pregătirii handbaliștilor juniori (modelare, algoritmizare și mijloace de instruire). Ed.Valinex S.A., Chișinău, 2004
8. BUDEVICI, A. ȘUFARU, C. Principii științifico-metodice ale pregătirii handbaliștilor juniori. Ed. Valinex S.A., Chișinău, 2004
9. BRANGA, D. MUJICICOV, C. MUJICICOV, H. Jocuri pentru copii și juniori. Ediția a II-a. Ed. U.C.F.S., București, 1966
- 10.CĂTUNĂ, G. C.; ALUPOAIE, M., Handbal, Caiet de lucrări practice, Editura Fundației România de Măine, București, 2006.
- 11.CERCEL, P. Handbal. Exerciții pentru fazele de joc. Ed. Sport – Turism, 1980

- 12.COLIBABA, E. BOTA, I. Jocuri sportive. Teorie și metodică., Ed. Aladin, 1996.
- 13.FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL Regulamentul oficial al jocului de handbal și prevederile oficiale adoptate de E.H.F. – 2003.
- 14.GHENADI, M. Baschet, note de curs, F.E.F.S, Universitatea Bacău
- 15.GUIDEA, N. Handbal, note de curs, F.E.F.S, Universitatea Bacău
- 16.KUNST G.I.; GOGÂLTAN, V; JIANU, E.; NEGULESCU, I., Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
- 17.KUNST G.I.; HNAT.V.; Handbal I, ediția a II-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2000 (și ediția I, 1996).
- 18.MIHĂILĂ, I., Handbal. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești, Pitești, 2004.
- 19.MIHĂILĂ,I., PREDA,CORINA, Handbal. Tehnica și metodică jocului, Edit. The Flower Power, Pitești, 2002.
20. MIHĂILĂ, I., POPESCU.C.,Handbal.Îndrumar practico - metodic, Edit. Universitaria Craiova, Craiova, 2006.
- 21.MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII Programe școlare pentru educație fizică și sport, clasele V – IX – 1999 și X – XII – 2000;
- 22.NOVELLI, E. Didactica handbalului. CCPS. Sportul la copii și juniori, nr. 3/1990.
- 23.SOTIRIU, R., (2000) – Handbal. Inițiere. Performanță, București.
- 24.ȘUFARU CONSTANTIN., Jocul de handbal în școală, și în afara lecțiilor de educație fizică, Note de curs, FEFS, Universitatea Bacău.