

CATEGORIA 2008

OBIECTIVE INDIVIDUALE OFENSIVE		OBIECTIVE INDIVIDUALE DEFENSIVE	
OFENSIVE CU MINGE	OFENSIVE F R MINGE	DEFENSIVE POSESOR AL	DEFENSIVE F R POSESIA MINGII
Învățare aruncare din saritura pe picior opus bratului de aruncare Ieșirea către cele două margini cu dribling Depășire cu dribling Prinderea mingii cu două mâini Pasare minge statică și dinamică	Deplasare coordonată în funcție de avansarea spre poartă.	Marcajul adversarului direct și acțiunea asupra posesorului mingii.	Marcajul adversarului direct pe toată faza defensivă a jocului. Deplasare coordonată
OBIECTIVE DE GRUP OFENSIVE		OBIECTIVE DE GRUP DEFENSIVE	
OFENSIVE IN SUPERIORITATE NUMERIC	OFENSIVE IN EGALITATE NUMERIC	DEFENSIVE EGALITATE NUMERIC	
Începerea deplasării spre poartă prin pase. Superiorități simple 2x1 în aceeași linie ofensivă și în adancime ofensivă.	Obținerea demarcării.	Responsabilitatea atacanților. Căutarea de perechi echilibrate atac-apărare	
OBIECTIVE SISTEME DE JOC OFENSIVE		OBIECTIVE SISTEME DE JOC DEFENSIVE	
Capacități motrice de bază cu minge și fără minge cu spații ample Atac contra apărării individuale pe tot terenul		Utilizarea apărării individuale pe terenuri reduse de minihandbal si pe tot terenul.	
OBIECTIVE GENERALE CATEGORIE			
Recunoașterea Atacanților sau a Apărătorilor după posesia mingii. Dobândirea separării atacanților și negruparea acestora			
METODOLOGIE			
Folosirea terenurilor de minihandbal, cu un maxim de 5 jucători incluzând portarul Sarcinile de antrenament trebuie să înceapă să cuprindă decizii simple Nu trebuie să primeze rezultatul partidei. Ceea ce este important cu adevărat este crearea unei baze motrice bogate și ample. Folosirea de circuite de elemente tehnice individuale ofensive, cum ar fi jocuri cu puțini jucători pentru a se solicita o mai mare participare.			

CATEGORIA 2007

OBIECTIVE INDIVIDUALE OFENSIVE		OBIECTIVE INDIVIDUALE DEFENSIVE	
OFENSIVE CU MINGE	OFENSIVE F R MINGE	DEFENSIVE POSESOR AL	DEFENSIVE F R POSESIA MINGII
Protejarea mingii de atacul adversarului Efectuarea de deplasări cu mingea Îmbunătățirea lansării la poartă în saritura. Fentare la punct forte Îmbunătățirea demarcării cu dribling Introducerea disociere pasă și privire	Învățarea demarcării în adâncime (rupere și sprijin). Includerea de schimburi de viteză și de direcție pentru demarcări	Protejarea portarului. Introducere apărarea punct forte adversar cu minge	Apărare pe linia de pasareDerutarea posibilului receptor, Interceptarea pasei
OBIECTIVE DE GRUP OFENSIVE		OBIECTIVE DE GRUP DEFENSIVE	
OFENSIVE SUPERIORITATE NUMERIC	OFENSIVE EGALITATE NUMERIC	DEFENSIVE EGALITATE NUMERIC	
Superiorități simple 2x1 în aceeași linie ofensivă și în linie ofensivă diferită.	Folosirea pasei ca mijloc de bază tactica de grup	Deplasare în apararea defensivă, fără schimbarea adversarului. Introducerea conceptului de triunghi defensiv Începerea folosirii schimbului de adversar atunci când se joacă numai pe jumătate de teren.	
OBIECTIVE SISTEME DE JOC OFENSIVE		OBIECTIVE SISTEME DE JOC DEFENSIVE	
Atac la apărări individuale Folosirea pasei ca mijloc de atac al apărărilor		Folosirea apărării individuale pe tot terenul de minihandbal și pe parcursul perioadei antrenamentului folosirea pe jumătate din terenul de minihandbal	
OBIECTIVE GENERALE CATEGORIE			
Menținerea posesiei mingii prin pase. Prin urmare jocul mingii trebuie utilizat ca o resursă. Apărătorii trebuie să împiedice o desfășurare fluidă a atacului			
METODOLOGIE			
Folosirea terenurilor de minihandbal, cu un maxim de 5 jucători incluzând portarul, ca și în categoria anterioară. Antrenamentele trebuie să înceapă să cuprindă decizii simple Nu trebuie să primeze rezultatul partidei. Ceea ce este important cu adevărat este crearea unei baze motrice bogate și ample. Folosirea de reguli de antrenament ca de exemplu: îterzicerea driblingului, folosirea unui singur dribling, nerepetarea pasei, apărare Jocuri de bază: maxim 10 pase, handbal-rugby, aruncarea mingii.			

CATEGORIA 2006

OBIECTIVE INDIVIDUALE OFENSIVE		OBIECTIVE INDIVIDUALE DEFENSIVE	
OFENSIVE CU MINGE	OFENSIVE F R MINGE	DEFENSIVE POSESOR AL MINGII	DEFENSIVE F R POSESIA MINGII
Îmbunătățirea tehnicilor de aruncare Introducerea aruncării din sprijin. Fentare la punct forte Fentare la punct slab Folosirea ciclului de pași	Îmbunătățirea demarcării în spații mai mici. Conceptul de ajutor coechipierului atacant	Atacare Apărare pe linia de aruncare Interceptia mingii Orientare în punctul forte ofensiv.	Apărarea pe linia de schimb Apărare pe linia de aruncare. Predispunere la ajutor conform apărării coechipierului în orientare la punctul forte Descurajare și Interceptare
OBIECTIVE DE GRUP OFENSIVE		OBIECTIVE DE GRUP DEFENSIVE	
OFENSIVE SUPERIORITATE NUMERIC	OFENSIVE EGALITATE NUMERIC	DEFENSIVE EGALITATE NUMERIC	
Superiorități numerice 2x1 în toate combinațiile Superiorități numerice 3x2 în aceeași linie ofensivă și combinată între linii ofensive diferite.	Pasă și avansare Blocare dinamică în adâncime defensivă Blocare statică aceeași linie def. Pătrunderi succesive	Schimb de adversar a atacanților în aceeași linie ofensivă Deplasare în fața unei linii diferite ofensive. Adaptare la sistemele defensive folosite	
OBIECTIVE SISTEME DE JOC OFENSIVE		OBIECTIVE SISTEME DE JOC DEFENSIVE	
În fața apărărilor deschise: Dublare extreme liber, și pasarea între jucătorii din prima linie și din a doua linie În fața apărărilor închise: folosirea MBT de bază: blocare, pătrunderi succesive		Apărare 3:3 schimbări de adversar între apărătorii din aceeași linie defensivă și deplasare între prima și a doua linie ofensivă Apărare 5:1 Deschisă. Adâncime de avans 15 m, cei din linia a doua joacă la 10 metri.	
OBIECTIVE GENERALE CATEGORIE			
Fundamental munca de legătură a diferitelor intenții și acțiuni tehnico tactice în desfășurarea antrenamentului. Continuăm să creăm bază și repertoriu motric pentru apărare cu mult spațiu și ca atacanții să fie capabili să folosească spațiul pentru a putea dezvolta calități specifice cu și fără minge. Folosirea jocului cu tema în cadrul antrenamentului „Joc fara dribling” pentru a incuraja demarcarea si apararea om la om			
METODOLOGIE			
Antrenamentele trebuie să înceapă să cuprindă luarea de decizi.			
Împărțirea terenului de joc în diferite zone de lucru.			

CATEGORIA 2004-05

OBIECTIVE INDIVIDUALE OFENSIVE		OBIECTIVE INDIVIDUALE DEFENSIVE	
OFENSIVE CU MINGE	OFENSIVE F R MINGE	DEFENSIVE POSESOR AL MINGII	DEFENSIVE F R POSESIA MINGII
<p>Fentă punct forte Fentă punct slab</p> <p>Folosirea ciclului de pași: fentă de aruncare</p> <p>Aruncare din saritura și sprijin</p> <p>Aruncare la distanță</p> <p>Atac pe spațiile libere</p> <p>Dribling</p> <p>aproape/departe</p> <p>Fixare</p>	<p>Varietate de traiectorii prevăzute pentru prinderea mingii (drepte și curbe).</p> <p>Mișcări jucători departe de apărare</p>	<p>Orientare în punctul forte al atacantului.</p> <p>Atacare. Apărarea traiectoriei de aruncare. Interceptia mingii</p> <p>Contact cu adversarul</p>	<p>Introducerea conceptului impar defensiv.</p> <p>Derutari Interceptie</p> <p>apărare linie de pasă/aruncare</p>
OBIECTIVE DE GRUP OFENSIVE		OBIECTIVE DE GRUP DEFENSIVE	
OFENSIVE SUPERIORITATE NUMERIC	OFENSIVE EGALITATE NUMERIC	DEFENSIVE INFERIORITATE NUMERIC	DEFENSIVE EGALITATE NUMERIC
<p>2x1 și 3x2 cu toate posibilitățile</p> <p>Concept de mărire a spațiului</p> <p>Relații 4x3 cu apariție pivot.</p> <p>“atacarea părții contrare a pivotului”</p>	<p>Mărirea spațiului intervalului defensiv.</p> <p>Pătrunderi succesive</p> <p>Blocare estatică și dinamică (2x2) Încrucișare simplă (lucru pentru coechipier)</p> <p>Introducerea 3x3 pentru ca avantajul 2x2 să aibă</p>	<p>Temporizare: “Câștigarea de timp defensiv”</p> <p>Rămânerea liberă a jucătorului cel mai departe de minge.</p> <p>Joc 1x2 și 2x3 în zone exterioare</p>	<p>Densitate defensivă cu inițiere a apărătorilor impari</p> <p>Schimbare de adversar/ Deplasare conform sistemului defensiv utilizat</p>
OBIECTIVE SISTEME DE JOC OFENSIVE			
SUPERIORITATE	EGALITATE NUMERIC	CONTRAATACCCCC	
<p>“Atacarea părții opuse a pivotului”</p> <p>Imobilizare și eliberare 2x1</p>	<p>În fața apărărilor deschise:</p> <p>Dublarea extremelor și dublarea primei linii</p> <p>În fața apărărilor închise: Folosirea MBT de bază: blocare statică și dinamică,</p>	<p>Principii generale: ocuparea spațiilor / căilor</p> <p>Structurarea din punct de vedere a spațiului a zonelor de finalizare</p> <p>Folosirea dublării extremelor</p>	
	<p>Folosirea jocului 2x2 cu pivot în diferite zone ofensive</p>		

OBIECTIVE SISTEME DE JOC DEFENSIVE

INFERIORITATE NUMERIC	EGALITATE NUMERIC	RETRAGERE
Apărare 5:0 cu adâncime în zona mingii și balansare parte opusă pivot	Apărare 5:1 adâncime Apărare 6:0 adâncime. Dispunere destul de individuală ținând seama de conceptele individuale defensive ale portarului și ale jucătorului care nu are mingea Folosirea de deplasări în adâncime și schimbare de adversar pe aceeași linie defensivă	Principii generale: Legare de acțiuni defensive după pierderea posesiei mingii. Introducerea replierilor în jocurile ofensive.

OBIECTIVE GENERALE CATEGORIE

Începerea construcției modelului global de joc: instrucțiuni comune cu privire la sistemele ofensive și defensive.
Insistarea pe conceptele individuale care vor fi relevante pentru desfășurarea jocului colectiv. Crearea conceptului de colectivitate a jocului.

METODOLOGIE

Lucrul conceptelor colective ale jocului din diferite părți ale acțiunilor. Timpul se folosește mai bine, având în vedere că numărul de repetiții crește dacă se realizează activități de joc redus decât 6x6.
Lucrul de îmbunătățire individuală trebuie făcut specific și în interiorul construcției jocului colectiv. A nu se uita obiectivele individuale și cele colective, ambele trebuie să conviețuiască.
Folosirea de jocuri cu număr redus de jucători pentru încălzire (3x3/4x4) pentru ca întotdeauna să participe toți jucătorii. Alcătuirea grupurilor de lucru într-o formă omogenă.

CATEGORIA 2002-03

OBIECTIVE INDIVIDUALE OFENSIVE		OBIECTIVE INDIVIDUALE DEFENSIVE	
OFENSIVE CU MINGE	OFENSIVE F R MINGE	DEFENSIVE POSESOR AL MINGII	DEFENSIVE F R POSESIA MINGII
Dobândirea a cel puțin trei variante de aruncare din saritura si din sprijin pe sol. Atacarea spațiilor libere Dribling departe de apărător și protejarea dribling-ului Fixare	Varietate de traiectorii înainte de prinderea mingii (drepte și curbe). Mișcări jucători departe de zona mingii. (ajustare timing)	Orientare în punctul forte al atacantului. Atacare Apărarea liniei de aruncare.Scoaterea mingii din dribling Contact cu adversarul. Insusirea ciclului de pași ofensiv	Introducerea conceptului impar/par defensiv,ajustând spațiul. Derutare interceptare apărarea liniei de aruncare.
OBIECTIVE DE GRUP OFENSIVE		OBIECTIVE DE GRUP DEFENSIVE	
OFENSIVE SUPERIORITATE NUMERIC	OFENSIVE EGALITATE NUMERIC	DEFENSIVE INFERIORITATE NUMERIC	DEFENSIVE EGALITATE NUMERIC
2x1 și 3x2 temporare (întoarcere la egalitate dacă nu au soluție) Comcept de mărire a spațiului Relații 4x3 cu pivot. “atacarea părții opuse a pivotului” ; și pivotul ajută cu blocare și atacunde este pivot.	Joc MBT de la 2x2 dar cu opțiuni de continuitate la punct forte/ punct slab 3x3 sau 4x4	Temporizare: “Câștigarea de timp defensiv” Lăsarea liberă a jucătorului cel mai dparte de minge. Joc 1x2 sau 2x3 în zone exterioare	Densitate defensivă: impari Schimbare de adversar / deplasare conform sistemului defensiv folosit
OBIECTIVE SISTEME DE JOC OFENSIVE			
SUPERIORITATE	EGALITATE NUMERIC	CONTRAATAC	
“Atacarea părții opuse a pivotului” Imobilizare si eliberare 2x1 “Atacare laterală a pivotului” care mă ajută cu blocarea.	În fața apărărilor deschise: Dublare extreme și Dublare linia întâi În fața apărărilor închise: Dublare linia a doua pentru jocul 2x2 și continuitate. Folosirea MBT de bază: blocare statică și dinamică, pătrunderi succesive, încrucișare Joc de 2x2 cu pivot în diferite zone ofensive	Principii generale: ocuparea spațiilor /căilor Structurarea spațială a zonelor de finalizare Începerea dublărilor extremelor (lungi)	

OBIECTIVE SISTEME DE JOC DEFENSIVE

INFERIORITATE NUMERIC	EGALITATE NUMERIC	RETRAGERE
Apărare 5:0 cu adâncime în zona mingii și presiuni impare în partea opusă zonei mingii	Apărare 5:1 folosind schimbarea de adversar Apărare 6:0 adâncime. Folosind modelele grupului anterior Apărare 6:0 mai puțină adâncime folosind schimbarea de adversar	Principii generale: legătură acțiuni defensive după pierderea posesiei mingii. Repliere: concept să sfârșească în partea opusă unde ajunge mingea în atac “lăsarea celui mai de departe la minge”

OBIECTIVE GENERALE CATEGORIE

Îmbunătățire la nivel condițional global.

Urmărirea procesului de construcție a modelului global de joc: instrucțiuni comune de club cu privire la sisteme ofensive și defensive. Insistarea pe conceptele individuale care vor fi relevante pentru dezvoltarea jocului colectiv.

Cordonarea timings de acțiuni colective ofensive și defensive

METODOLOGIE

Folosirea timpului de încălzire pentru jocuri reduse (demarcări, pase, etc.) Efectuarea lucrului specific individual la începutul antrenamentului

Distribuția consecventă a conținuturilor la nivel de formare (proiectarea de microcicluri) Folosirea jocurilor pentru îndreptarea erorilor individuale și colective (începutul săptămânii)

Jocuri cu tema

CATEGORIA 2000-01

OBIECTIVE INDIVIDUALE OFENSIVE		OBIECTIVE INDIVIDUALE DEFENSIVE	
OFENSIVE CU MINGE	OFENSIVE F R MINGE	DEFENSIVE POSESOR AL MINGII	DEFENSIVE F R POSESIA MINGII
Legătură acțiuni individuale (dribling, pasă, demarcare,) cu situații de luare de decizii constantă.	Varietate de traiectorii înainte de prinderea mingii (drepte și curbe). Mișcări jucători departe de zona mingii. (ajustare timing)	Orientare în punctul forte al atacantului. Blocare Colaborare cu portarul Apărarea liniei de aruncare. Contact cu adversarul. Lectura ciclului de pași ofensiv	Stăpânirea conceptului impar/par defensiv, reajustare în funcție de atac. Oferire de pase la linie
eOBIECTIVE DE GRUP OFENSIVE		OBIECTIVE DE GRUP DEFENSIVE	
OFENSIVE SUPERIORITATE NUMERIC	OFENSIVE EGALITATE NUMERIC	DEFENSIVE INFERIORITATE NUMERIC	DEFENSIVE EGALITATE NUMERIC
Varietate în situații de superioritate numerică simplă și complexă Superiorități numerice temporare variabile	Joc MBT de la 2x2 dar cu opțiuni de continuitate la punct forte/ punct slab 3x3 sau 4x4	Temporizare: "Câștigarea de timp defensiv" Lăsarea liberă a jucătorului cel mai departe de minge. Joc 1x2 și 2x3 în zone exterioare, pe grupuri de egalitate, în ambele părți coordonat	Reechilibru defensiv după ajutor Schimbare de adversar/Deplasare conform sistemului defensiv folosit
OBIECTIVE SISTEME DE JOC OFENSIVE			
SUPERIORITATE NUMERIC	EGALITATE NUMERIC	CONTRAATAC	
Atacarea părții opuse a pivotului" Imobilizare și eliberare 2x1 "Atacare laterală a pivotului" care mă ajută cu blocarea. Folosirea acțiunii ofensive PASĂ CENTRALĂ	Urmărirea obiectivelor etapei anterioare și adăugarea unor acțiuni colective în fața: apărare 5:1 apărare 6:0 conform modelului de joc a clubului. Insistarea pe obiectivele categoriei anterioare	Diferențiere între : Interceptare defensivă: prima aruncare și căi de atac Cea de a doua aruncare: dublare extremă Ordine, timings și sarcini specifice pentru construcția contraatacului organizat.	

OBIECTIVE SISTEME DE JOC DEFENSIVE

INFERIORITATE NUMERIC	EGALITATE NUMERIC	REPLIERE
Apărare 5:0 cu adâncime în zona mingii și presiuni impare în partea opusă zonei mingii. Introducere concept “acordarea de puțin timp atacantului care trebuie să decidă”	Apărare 5:1 schimbare de adversari Apărare 6:0 cu deplasare Apărare 6:0 cu schimbare de adversar	Repliere: concept să sfârșească în partea opusă unde ajunge mingea în atac “lăsarea celui mai de departe la minge” Repliere la 5:1 în fața contraatacului

OBIECTIVE GENERALE CATEGORIE

O mai mare incidență în jocul colectiv conform modelului de joc marcat.
Dezvoltare fizică importantă: îmbunătățirea nivelurilor de forță și de rezistență.

METODOLOGIE

Antrenament de egalitate numerică cu inegalitate numerică (3x3 și 2x3 de exemplu)
Jocuri reduse pentru încălzire
Introducerea în antrenament a sarcinilor specifice pentru îmbunătățirea individuală a fiecărui jucător. Orientare săptămânală:
Început de săptămână: îndreptare erori și îmbunătățire individuală. Mijlocul săptămânii: îmbunătățire joc colectiv
Final de săptămână: pregătirea meciului

CATEGORIA 1998-99

OBIECTIVE INDIVIDUALE OFENSIVE		OBIECTIVE INDIVIDUALE DEFENSIVE	
OFENSIVE CU MINGE	OFENSIVE F R MINGE	DEFENSIVE POSESOR AL MINGII	DEFENSIVE F R POSESIA MINGII
Luare de decizii constante în ceea ce privește acțiunile ofensive Îmbunătățirea câmpului vizual Joc la punctul slab Dominarea fentelor Localizare pentru câștigarea de spațiu pentru coechipier. Varietate în ciclul de pași	Ajustarea și modificarea traiectoriilor fără minge conform acțiunii posesorului mingii Diferențiere: munca pentru crearea unui spațiu și muncă pentru ajutarea coechipierului pentru a avea mai mult spațiu	Contactul cu adversarul ajustându- se ciclului de pași al adversarului. Oferirea punctului slab al adversarului cu minge. Reducerea timpului de decizie a posesorului în urmărire. Apărare din dezechilibrul ajutorului	Dominarea conceptului impar/par defensiv: reajustare în funcție de atac Oferire de pasă la linie Ajutorul apărătorului portarului
OBIECTIVE DE GRUP OFENSIVE		OBIECTIVE DE GRUP DEFENSIVE	
OFENSIVE SUPERIORITATE NUMERIC	OFENSIVE EGALITATE NUMERIC	DEFENSIVE INFERIORITATE NUMERIC	DEFENSIVE EGALITATE NUMERIC
Varietate în situații de superioritate numerică simplă și complexă Superiorități numerice temporare variabile.	Folosirea 2x2 cu pivot stabilind continuități la punct forte și la punct slab	Aspect de decizie: Temporizare: "Câștigarea de timp defensiv" sau Atacarea adversarului și a mingii.	Dominarea schimbului de adversar prin față și prin spate Dominarea deplasării apărând linia de pasă Responsabilizarea părții opuse mingii Acordarea de densitate defensivă.
OBIECTIVE SISTEME DE JOC OFENSIVE			
SUPERIORITATE	EGALITATE NUMERIC	CONTRAATAC	
Folosire acțiune ofensivă a primei echipe 6x5 : PASĂ CENTRALĂ, etc. Stabilirea acțiunii ofensive 7x6	Menținerea principiilor de joc ofensiv globale conform MB Acțiuni specifice contra diferite sisteme defensive Utilizarea dublării primei și a celei de a doua linii în fața diferitelor sisteme defensive. Menținerea conceptelor de amplitudine	Stabilirea de criterii de aruncare pentru contraatac: Prima aruncare: directă și interceptare de pase se folosesc căile Cea de a doua aruncare: apariția unui extrem contrar la sosirea contraatacului. Repunerea rapidă de la centru: la fel ca și cea de a doua aruncare	
	ofensivă		

OBIECTIVE SISTEME DE JOC DEFENSIVE

INFERIORITATE NUMERIC	EGALITATE NUMERIC	REPLIERE
Apărare 5:0 în situații 5x6 Apărare 6:0 în situații 6x7	Apărare 5:1 Apărare 6:0 Apărare 4:2 ca și apărare de urgență Stabilirea de poziționări defensive în situații de lovitură liberă	Concept: “lăsarea celui mai depărtat la minge” Repliere la 5:1 înainte de contraatac Folosirea de schimburi atac apărare dacă se construiesc specialiști Stabilirea ordinii de repliere cu schimburi atac apărare

OBIECTIVE GENERALE CATEGORIE

Cunoașterea sistemelor de joc ofensive și defensive de bază a primei echipe.
Dezvoltare importantă la nivel de condiție fizică: insistarea asupra lucrului de structură corporală (FORTĂ)

METODOLOGIE

Folosirea înregistrărilor video pentru îndreptarea erorilor din meciuri și dacă este necesar și pentru antrenamente Orientare săptămânală:
Luni (ziua 1): Îmbunătățire individuală și de grup
Marți și Miercuri: Îndreptare erori ofensive și defensive și construcția jocului colectiv
Finalul săptămânii: pregătirea meciului

Autor Xavier Pascual Fuertes, antrenor principal lot seniori