

PLAN DE ANTRENAMENT

PROFESORI: MARIN SORIN-GABRIEL/DOBĂ OANA

Data:

Locul desfășurării: Sala de sport L 30m/l 18m

Clasa/Grupa - Avansați

Efectivul: 14 sportivi

Durata: 90 minute-intensitate 80%

Materiale necesare: 12 mingii de handbal, 1 cronometru, un fluier, 2 porți.

Scoala: Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”Târgoviște

TEMELE ANTRENAMENTULUI

T1. Dezvoltarea vitezei de deplasare;

T2. Schimbul de oameni în apărare;

T3. Aruncarea la poartă precedată de fentă;

Joc bilateral cu repunerea mingiei de la portar;

T4. Dezvoltarea calității motrice forță-detentă;

TIPUL LECȚIEI: MIXT

SCOPUL LECȚIEI : Consolidare/perfecționare ;

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE : procedee tehnice de bază- prindere , pasare, dribling , aruncare, regulamentul de joc ;

COMPETENȚE GENERALE

- **Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare ;**
- **Valorificarea informațiilor , mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă , sex și de nivel de pregătire ;**
- **Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup , bazat pe respect și fair-play ;**
- **Valorificarea la nivel maxim , în concursuri și competiții sportive , a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic ;**

COMPETENȚE SPECIFICE

- **Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului ;**
- **Folosirea corectă a terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate ;**
- **Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională ;**
- **Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați ;**
- **Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională ;**
- **Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire prin coordonare cu ceilalți membri implicați ;**
- **Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri , adversari și arbitri ;**
- **Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice ;**
- **Inițierea de acțiuni tactice individuale-colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională ;**

- **Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate ;**

COMPETENȚE DERIVATE

Psihomotrice

- să depășească adversarul executând schimbarea de direcție în viteză maximă ;
- să aibă o atenție distributivă mărită în momentul schimbului de oameni ;
- să paseze precis la partener pe poziție viitoare , folosind pasul cu un braț de deasupra umărului ;
- să-și îmbunătățească indicii de forță-detentă prin exerciții specifice (metoda pliometrică) ;

Cognitive

- să cunoască regula pașilor;
- să cunoască sistemul de acționare a pivotului,preluare-predare;

Afective

- să respecte coechipierii și adversarii;
- să manifeste interes față de activitățile realizate;

STRATEGIA DIDACTICĂ:

Metode și procedee didactice : explicația, conversația, demonstrația,observare sistemică, apreciere verbală, evaluare formativă-sumativă, algoritimizarea, exersarea mai multor deprinderi și/sau priceperi motrice, exerarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, exersarea actelor și acțiunilor motrice în condiții relativ constante.

Mijloace specifice: exerciții de organizare, exerciții analitice de influențare selectivă a aparatului locomotor, stretching, sisteme de acționare specifice dezvoltării coordonării generale, sisteme de acționare specifice consolidării și perfecționării procedeele tehnice specifice jocului de handbal, joc bilateral, pauze de refacere a capacității de efort în timpul efectuării exercițiilor și în timpul jocului bilateral.

Forme de organizare: frontală, pe perechi pe grupe.

BIBLIOGRAFIE :

1. **Programa școlară:** PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ- AVANSATI – HANDBAL, Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, 2009.
2. **Cărți de specialitate:** Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului 1990, Ioan Bota , Maria Bota, Handbal , Ioan Kunst Ghermănescu, 1978, Handbal de la inițiere la performanță, 2000, Romeo Sotiriu.

VERIGI	UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	DOZARE	MIJLOACE	INDICATORI METODICI ȘI FORMAȚII	OBS:
PARTEA PREGĂTITOARE 25'	- ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI - ALERGARE ÎN TEMPO UNIFORM 200 M	5 MINUTE	- ANUNȚAREA TEMELOR - ALERGARE ÎN TEMPO 2/4 , 6 LUNGIMI DE SALĂ	- ÎN LINIE PE UN RÂND - SE ALEARGĂ DE VOIE ÎN LINIE	
	GIMNASTICĂ	10 MINUTE	- COMPLEX DE MIȘCĂRI DE GIMNASTICĂ REPETATE DE 8-10 X PENTRU TOATE SEGMENTELE CORPULUI ÎNCEPÂND DE LA CAP SPRE MEMBRELE INFERIOARE - rotări de cap - rotări de umeri - rotări de brațe - îndoiri - aplecări - răsuciri - rotiri de trunchi - rotiri de bazin - fandări - sărituri-variante de sărituri pe două picioare	- SE CORECTEAZĂ POZIȚIA CORPULUI ÎN TIMPUL EXECUȚIEI - SE CORECTEAZĂ RITMUL ȘI APLITUDINEA MIȘCĂRILOR - SE LUCREAZĂ GLOBAL PE MAI MULTE LINII SAU ÎN CERC	
	ÎNCĂLZIRE SPECIFICĂ	10	- câte doi față în față pase cu două		

	(CU MINGEA)	MINUTE	<p>mâini de la piept;</p> <ul style="list-style-type: none"> - câte doi față în față pase cu două mâini de deasupra capului; - câte doi față în față pase cu o mână pe lângă corp; - câte doi față în față pase cu o mână de deasupra umărului; - câte doi față în față pase din săritură; - câte doi față în față pase la distanță; <p>Portarii vor executa deplasare specifică în poartă.</p>		
PARTEA FUNDAMENTALĂ 60'	DEZVOLTAREA VITEZEI DE DEPLASARE	5 MINUTE	<p>1. Jucătorii sunt împărțiți pe două grupe și așezați în șir pe cele două extreme. La semnal auditiv pleacă simultan după cele două extreme și execută deplasare în poziție fundamentală pe semicercul de 6 m, la centrul semicercului se opresc, execută săritură la blocaj și alergare de viteză până la centrul terenului.</p>	- Deplasarea în poziție fundamentală se efectuează în viteză, după alergarea de viteză fiecare revine la șirul lui.	
		5 MINUTE 5 MINUTE	<p>2. Jucătorii sunt așezați câte doi față în față la distanța de 2 m unul față de celălalt. La semnal auditiv execută pase în doi din deplasare înainte-înapoi.</p> <p>3. Jucătorii sunt așezați pe grupe de câte doi de o parte și de alta a terenului. La semnal auditiv prima grupă pleacă în alergare pasând și predându-i ștafeta celelalte grupe.</p>	<p>- pasele se execută în viteză foarte mare.</p> <p>- Alergarea și pasele se execută în viteză.</p>	

		10MINUTE	-Incălzirea portarilor-aruncări sus la brațe, stânga-dreapta,jos stânga-dreapta,stânga jos,dreapta sus și dreapta jos ,stânga sus,jos la picioare.		
	SCHIMBUL DE OAMENI ÎN APĂRARE	5 MINUTE	1.Jucătorii sunt așezați în atac pe posturile de inter stânga și inter dreapta iar în apărare, câte trei(doi apărători și un pivot).Unul dintre apărători iese să blocheze atacantul la semicercul de 9 m iar celălalt preia pivotul, iesire-retragere cu preluarea adversarului.	- se lucrează în coloana câte doi pe posturile de inter stânga –inter dreapta și se pasează în viteză mare. - deplasarea iesire-retragere este rapidă.	
	ARUNCAREA LA POARTĂ PRECEDATĂ DE FENTĂ	10 MINUTE	1. Jucătorii sunt așezați în linie la centrul terenului, în lateral se află profesorul și la linia de 7 m un apărător pasiv, se efectuează pas la profesor din alergare, reprimire, schimbare de direcție în fața apărătorului și aruncare la poartă. 2. Jucătorii sunt împărțiți pe două grupe IS și ID la semicercul de 9 m se află câte un apărător pasiv, reprimire, schimbare de direcție și aruncare la poartă. 3. Jucătorii sunt așezați în șir câte unul.Lateral și în față se află un apărător pasiv, iar la mijlocul terenului sunt așezate mai multe mingii.Alergare,schimbare de direcție, alergare,ridicarea unei mingi, dribling, fentă spre stânga,schimbare de direcție și	- Schimbarea de direcție se execută rapid. - exercițiul se execută în viteză	

			aruncare la poartă.		
	JOC DE HANDBAL	10 MINUTE 3X	-JOC BILATERAL -ARUNCĂRI DE LA 7 m	- Două echipe de 7 jucători - Se urmărește execuția corectă	Se urmărește a se aplica în joc temele învățate
	DEZVOLTAREA CALITĂȚII MOTRICE FORTĂ-DETENTĂ	10 MINUTE	1.Jucătorii sunt așezați pe două șiruri, în fața lor se află două bănci de gimnastică, la semnal auditiv se execută sărituri de o parte și e alta a bancii , sprint 10 m și revenire la coada șirului. 2.Jucătorii sunt asezați în coloane câte trei, profesorul se află în fața coloanelor, la semnal vizual și auditiv,elevii execută deplasare în poziție fundamentală după indicațiile profesorului.	Săriturile se execută cu o intensitate mare și sprintul este exploziv. Poziția fundamentală este „joasă și medie.	
PARTEA DE ÎNCHEIERE 5'	REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT	4 MINUTE	-ALERGARE ÎN TEMPO 2/4 -MERS PE VÂRFURI CU BRAȚELE RIDICATE PRIN ÎNAINTE SUS -MERS NORMAL -EXERCIȚII DE MOBILITATE DIN AȘEZAT	- Se lucrează de voie	
	APRECIERI ȘI RECOMANDĂRI	1 MINUT	- OBSERVAȚII ȘI ANUNȚAREA PROGRAMULUI PENTRU ZIUA URMĂTOARE		

PLAN DE ANTRENAMENT

PROFESORI: MARIN SORIN-GABRIEL/DOBĂ OANA

Data:

Locul desfășurării: Sala de sport L 30m/l 18m

Clasa/Grupa - Performanță

Efectivul: 14 sportivi

Durata: 90 minute-intensitate 80%

Materiale necesare: 12 mingii de handbal, 1 cronometru, un fluier, 2 porti.

Școala: Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu” Târgoviște

TEMELE ANTRENAMENTULUI

T1. Dezvoltarea vitezei de reacție;

T2. Aruncarea la poartă din saritură;

T3. Combinații tactice în atac între 2-3 jucători;

Joc 4:4(cu un pivot) cu repunerea mingiei de la portar;

T4. Dezvoltarea calității motrice rezistența în regim de viteză;

TIPUL LECȚIEI: MIXT

SCOPUL LECȚIEI : Perfecționare ;

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE : procedee tehnice de bază- prindere , pasare, dribling , aruncare, regulamentul de joc ;

COMPETENȚE GENERALE

- **Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare ;**
- **Valorificarea informațiilor , mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă , sex și de nivel de pregătire ;**
- **Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup , bazat pe respect și fair-play ;**
- **Valorificarea la nivel maxim , în concursuri și competiții sportive , a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic ;**

COMPETENȚE SPECIFICE

- **Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului ;**
- **Folosirea corectă a terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate ;**
- **Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională ;**
- **Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați ;**
- **Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională ;**
- **Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire prin coordonare cu ceilalți membri implicați ;**
- **Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri , adversari și arbitri ;**
- **Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice ;**
- **Inițierea de acțiuni tactice individuale-colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională ;**
- **Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate ;**

COMPETENȚE DERIVATE

Psihomotrice

- aruncarea să fie pe spațiul porții și în viteză de execuție mare;
- influențarea indicilor de reacție pe spații mici (între posturile alăturate);

Cognitive

- să cunoască regula pașilor;
- să aibă deprinderi corecte de alergare, prindere, pasare;

Afective

- să respecte coechipierii și adversarii;
- să manifeste interes față de activitățile realizate;

STRATEGIA DIDACTICĂ:

Metode și procedee didactice : explicația, conversația, demonstrația, observare sistemică, apreciere verbală, evaluare formativă-sumativă, algoritimizarea, exersarea mai multor deprinderi și/sau priceperi motrice, exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, exersarea actelor și acțiunilor motrice în condiții relativ constante.

Mijloace specifice: exerciții de organizare, exerciții analitice de influențare selectivă a aparatului locomotor, stretching, sisteme de acționare specifice dezvoltării coordonării generale, sisteme de acționare specifice consolidării și perfecționării procedeelor tehnice specifice jocului de handbal, joc bilateral, pauze de refacere a capacității de efort în timpul efectuării exercițiilor și în timpul jocului bilateral.

Forme de organizare: frontală, pe perechi pe grupe.

BIBLIOGRAFIE :

1. ***Programa școlară:*** PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ- AVANSATI – HANDBAL, Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, 2009.

2. ***Cărți de specialitate:*** Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului 1990, Ioan Bota , Maria Bota, Handbal , Ioan Kunst Ghermănescu, 1978, Handbal de la inițiere la performanță, 2000, Romeo Sotiriu.

VERIGI	UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	DOZARE	MIJLOACE	INDICATORI METODICI ȘI FORMAȚII	OBS:
PARTEA PREGĂTITOARE 25'	- ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI - ALERGARE ÎN TEMPO UNIFORM 200 M	5 MINUTE	- ANUNȚAREA TEMELOR - ALERGARE ÎN TEMPO 2/4 6 LUNGIMI DE SALĂ	- ÎN LINIE PE UN RÂND - SE ALEARGĂ DE VOIE ÎN LINIE	
	GIMNASTICĂ	10 MINUTE	- COMPLEX DE MIȘCĂRI DE GIMNASTICĂ REPETATE DE 8-10 X PENTRU TOATE SEGMENTELE CORPULUI ÎNCEPÂND DE LA CAP SPRE PICIOARE - rotări de cap - rotări de umeri - rotări de brațe - îndoiri - aplecări - răsuciri - rotiri de trunchi - rotiri de bazin - fandări - sărituri-variante de sărituri pe două picioare	- SE CORECTEAZĂ POZIȚIA CORPULUI ÎN TIMPUL EXECUȚIEI - SE CORECTEAZĂ RITMUL ȘI APLITUDINEA MIȘCĂRILOR - SE LUCREAZĂ GLOBAL PE MAI MULTE LINII SAU ÎN CERC	

	ÎNCĂLZIRE SPECIFICĂ (CU MINGEA)	10 MINUTE	<ul style="list-style-type: none"> - câte doi față în față pase cu două mâini de la piept; - câte doi față în față pase cu două mâini de deasupra capului; - câte doi față în față pase cu o mână pe lângă corp; - câte doi față în față pase cu o mână de deasupra umărului; - câte doi față în față pase din săritură; - câte doi față în față pase la distanță; <p>Portarii vor executa deplasare specifica in poarta.</p>		
<p>PARTEA FUNDAMENTALĂ</p> <p>60'</p>	DEZVOLTAREA VITEZEI DE REACTIE	10 MINUTE	<p>1. Jucătorii sunt împărțiți pe două grupe și așezați în 2 coloane in dreptul barelor portii . La semnal auditiv pleacă simultan cate un jucator din fiecare coloana și execută alergare de viteza pana la centrul terenului si inapoi unde preda stafeta.</p>	- exercițiul se execută sub formă de ștafetă.	

		5 MINUTE	2. Jucătorii sunt așezați câte doi față în față la distanța de 0,5 m unul față de celălalt. La semnal auditiv execută deplasare în oglindă în poziție fundamentală.	- poziția fundamentală este joasă și medie.	
		5 MINUTE	3. Jucătorii sunt așezați pe linia de fund a terenului, la primul semnal auditiv execută alergare de viteză, la semnalul 2 se opresc și execută mers ghemuit și la semnalul 3 execută sărituri cu genunchii la piept.	- exercițiul se execută cu intensitate maximă.	
		10MINUTE	-Încălzirea portarilor-aruncări sus la brate, stânga-dreapta, jos stânga-dreapta, stânga jos, dreapta sus și dreapta jos ,stânga sus, jos la picioare.		

	<p style="text-align: center;">ARUNCAREA LA POARTA DIN SARITURA</p>	<p style="text-align: center;">10 MINUTE</p>	<p>1.Jucătorii sunt așezați în atac pe mijlocul terenului în șir câte unul un distrebuitor la distanța de 4-6 m lateral. Se execută pase din deplasare , prindere,dribling și aruncare la poartă din săritură.</p> <p>2.Elevii sunt așezați în atac pe posturile de inter stânga și inter dreapta,se execută pase în doi din alergare și aruncare la poartă din săritură.Cel care a pasat ultimul,recuperează mingea și trece la coada șirului opus</p> <p>3.Elevii sunt așezați în atac pe posturile de inter stânga,inter dreapta și centru,care este distribuitor,interul pasează centrului,patrunde spre poartă primește mingea și aruncă la poartă din săritură,recuperează mingea și trece la coada sirului din partea opusă.</p> <p>.</p>	<p>- prinderea,driblingul și aruncarea se execută în viteză.</p> <p>- aruncarea se execută de la semicercul de 9m, pentru a crea deprinderea de a sării la distanță față de apărători.</p> <p>-la distribuitor se pasează alternativ inter stânga , inter dreapta.</p>	
--	---	--	--	--	--

	COMBINAȚII TACTICE ÎN ATAC ÎNTRE 2-3 JUCĂTORI	5 MINUTE	<p>1. Jucătorii sunt așezați cate 2, fiecare pereche cu o minge, la semnal auditiv se execută pase în doi din deplasare ,încrucișare și transformarea în pivot a unuia dintre interii ,angajare și aruncare lapoartă.</p> <p>2. Jucători sunt așezați pe grupe de câte 3 ,la semnal auditiv se execută pase în trei cu schimb de lcuri.</p> <p>3. Jucătorii sunt așezați pe grupe de câte 3, la semnal auditiv se execută pase în trei și la semicercul de 9m unde interul stânga se transformă în pivot, centrul execută încrucișare pentru interul dreapta și acesta angajează pivotul.</p>	<p>-după fiecare execuție se schimbă jucătorul din centru</p> <p>- exercițiul se execută în viteză</p>	
	JOC DE HANDBAL	10 MINUTE 3X	<p>-JOC BILATERAL</p> <p>-ARUNCĂRI DE LA 7m</p>	<p>- Două echipe de 7 jucători</p> <p>- Se urmărește execuția corectă</p>	Se urmărește a se aplica în joc temele învățate
	DEZVOLTAREA CALITATII MOTRICE REZISTENTA IN REGIM DE VITEZA	5 MINUTE	<p>1. Jucătorii sunt așezați pe linia de fund a terenului, la semnal auditiv se execută sprint până la linia de 6m întoarcere la linia de fund a terenului sprint la linia de 9m întoarcere la linia de fund a terenului ,sprint până la centru întoarcera la linia de fund a</p>	<p>-Exercițiul se execută la intensitate maximă</p>	

			<p>terenului sprint până la 9m în terenul advers întoarcere la linia de fund a terenului sprint până la 6m în terenul advers întoarcere la linia de fund a terenului,sprint până la linia de fund a terenului advers..</p> <p>2.Jucătorii sunt așezați pe linia de fund a terenului,la semnal auditiv,se execută alergare tropotită pe loc la linia de fund a terenului,la semnalul 2 auditiv sprint până la linia de centru a terenului unde se execută din nou alergare tropotită, iar la semnalul 3 auditiv se execută sprint până la linia de fund a terenului advers</p> <p>oprire ,alergare tropotită pe loc .</p>	-Alergarea tropotita se executa din pozitie fundamentalamedie si joasă.	
PARTEA DE ÎNCHEIERE 5'	REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT	4 MINUTE	<p>-ALERGARE ÎN TEMPO 2/4</p> <p>-MERS PE VÂRFURI CU BRAȚELE ÎN SUS</p> <p>-MERS NORMAL</p> <p>-EXERCIȚII DE MOBILITATE DIN AȘEZAT</p>	- Se lucrează de voie	
	APRECIERI ȘI RECOMANDĂRI	1 MINUT	- OBSERVAȚII ȘI ANUNȚAREA PROGRAMULUI PENTRU ZIUA URMĂTOARE		

