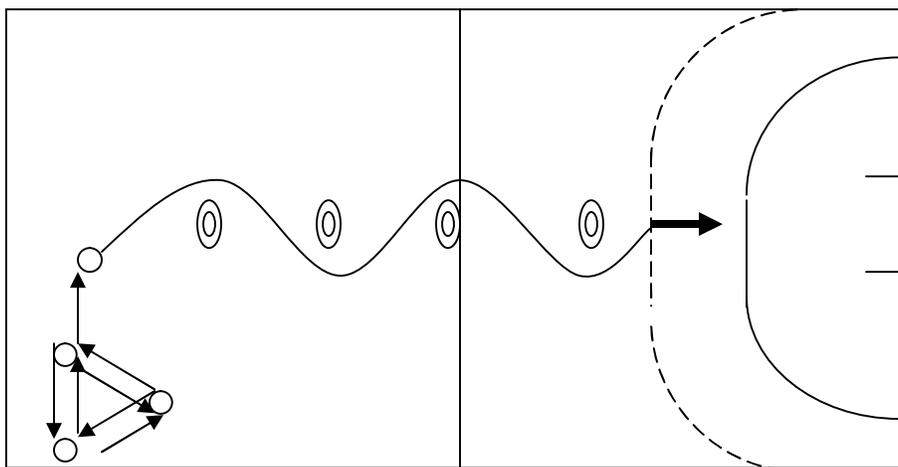


HANDBAL



Complex tehnico-tactic: din poziție fundamentală de apărare cu un picior aflat în cerc (diametrul de 30 cm), două deplasări sub formă de triunghi (dus-întors), marcat de trei cercuri, unul din picioare trebuie să atingă suprafața a cercului (triunghiul este isoscel având baza de 3 m și înălțimea de 3 m);

culegerea unei mingi aflate în lateral, la 3 m de cerc și dribling printre 4 jaloane plasate pe lungimea terenului (distanța dintre locul în care se află mingea și primul jalon este de 4 m, iar între celelalte jaloane distanța este de 3 m). Este obligatoriu să se alterneze mâna cu care se împinge mingea spre sol, iar aruncarea mingii la poartă se va face din spațiul aflat între cele două semicercuri (de 9 m și de 6 m) printr-un procedeu tehnic corect: din săritură, cu sprijin pe sol.

Cronometrul se pornește la prima mișcare a candidatului și se oprește în momentul când mingea părăsește mâna.

NOTA		10	9,66	9,33	9,00	8,66	8,33	8,00	7,66	7,33	
Timp (s)	BIEI	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	
		7,00	6,66	6,33	6,00	5,66	5,33	5,00	4,66	4,33	
		10,9	11,1	11,3	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3	12,5	
		4,00	3,66	3,33	3,00	2,66	2,33	2,00	1,66	1,33	1,00
		12,7	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5
	FETE	10	9,66	9,33	9,00	8,66	8,33	8,00	7,66	7,33	
		10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	
		7,00	6,66	6,33	6,00	5,66	5,33	5,00	4,66	4,33	
		11,7	11,9	12,1	12,3	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	
		4,00	3,66	3,33	3,00	2,66	2,33	2,00	1,66	1,33	1,00
	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	

Penalizări:

- poziție fundamentală incorectă – 0,50 s;
- neatingerea cu piciorul a fiecărui cerc - 1 s;

- nerespectarea sensului deplasării în triunghi dus-întors - 2 s;
- greșelile de dribling și nealternarea mâinii cu care se împinge mingea spre sol, pentru fiecare în parte - 1 s;
- aruncarea mingii din afara semicercului de 9 m, aruncarea la poartă neefectuată printr-un procedeu tehnic corect și aruncarea mingii în afara cadrului portii, pentru fiecare în parte câte 1 s;
- încălcarea semicercului de la 6 m – 1 s;
- nerespectarea ordinii de execuție a elementelor tehnico-tactice – 5 s.
- neexecutarea complexului duce la acordarea notei 0 (zero).

Timpul înregistrat și cel cumulat de la penalizări se transformă în note.

Complexul se execută de două ori și se notează rezultatul cel mai bun.

Valorile intermediare obținute se transformă în note, conform tabelului - la nota imediat superioară.

Joc bilateral

Atac:

- mișcarea în teren, alergare cu schimbări de direcție;
- demarajul față de apărătorii care se repliază;
- repunerea mingii în joc de către portar;
- pase din deplasare cu primirea mingii din diferite direcții;
- driblingul simplu și multiplu;
- așezarea în teren și respectarea posturilor în cadrul sistemului de atac cu un jucător pivot;
- pase în pătrundere succesivă;
- depășirea individuală și pătrunderea printre apărători;
- pase de angajare a jucătorilor de la semicerc;
- colaborarea cu ceilalți coechipieri (încrucișare simplă, dublă; învluire interioară, blocajul și plecarea din blocaj, paravanul);
- aruncări la poartă de la distanță și din apropierea semicercului, cu sprijin pe sol sau din săritură.

Apărare:

- alergare de viteză, alergare cu spatele;
- marcajul adversarilor în timpul replierii;
- scoaterea mingii de la adversar;
- așezarea în teren în sistemul de apărare 6:0;
- poziția fundamentală pentru jocul de apărare și mișcarea în teren specific jocului în apărare;
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii și retragerea la semicerc;
- blocarea aruncărilor la poartă;
- scoaterea mingii de la adversar;
- colaborarea cu ceilalți coechipieri (schimbul de oameni, alunecarea, dublajul).

