

BAZELE GENERALE ALE HANDBALULUI

CURS STUDII DE LICENȚĂ

Alexandru Acsinte



Editura Alma Mater

Bacău – 2012

Cuprins

CAPITOLUL I. Scurt istoric al jocului.....	6
1.1. Repere internaționale.....	7
1.2. Repere naționale.....	10
CAPITOLUL II. Handbalul ca disciplină științifică și sportivă.....	27
2.1. Caracteristicile științifice ale disciplinei	28
2.2. Handbalul ca disciplină sportivă	30
CAPITOLUL III. Componenta tehnică a jocului de handbal.....	34
3.1. Elementele tehnice din handbal.....	35
3.2. Tehnica apărătorului.....	41
CAPITOLUL IV. Componenta tactică a jocului de handbal.....	46
4.1. Definiția și clasificarea tacticii	47
4.2. Pregătirea tehnico-tactică	49
4.3. Formulele de aplicare ale tacticii	52
4.4. Tactica individuală în atac.....	53
4.5. Acțiuni tactice individuale	56
4.6. Tactica individuală în apărare	59
4.7. Tactica portarului	65
4.8. Tactica colectivă în apărare.....	65
CAPITOLUL V. Sistematizarea elementelor tehnico-tactice pe fazele jocului de handbal.....	71
5.1. Fazele jocului în atac.....	72
5.2. Fazele jocului de apărare.....	83
CAPITOLUL VI. Sistematizarea elementelor tehnico-tactice ale jocului în atac pe posturi (modelul jucătorului).....	90
6.1. Elementele tehnice și tactice ale jocului portarului.....	91
6.2. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de extremă stânga în atac.	95

6.3. Elemente tehnico-tactice ale jocului pe postul de extrema dreapta - dreptaci în atac.....	97
6.4. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de pivot	98
6.5. Elemente tehnico-tactice ale jocului pe postul inter-stânga - dreptaci în atac	99
6.6. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de inter-dreapta - dreptaci - în atac.....	101
6.7. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de centru (conducător de joc) - în atac	101
CAPITOLUL VII. Sistematizarea componentelor tehnico-tactice ale jocului în apărare pe posturi	105
7.1. Pentru interi și centru (linia de 9 m)	106
7.2. Pentru extreme și pivot (linia de semicerc)	107
7.3. Model de joc pe posturi pentru faza a IV-a a apărării	108
CAPITOLUL VIII. Relația dintre dezvoltarea anumitor factori anatomo – funcționali și practicarea jocului de handbal.....	115
8.1. Modificări anatomo-funcționale specifice practicanților jocului de handbal	116
8.2. Elemente de teorie și metodică handbalului la copii și juniori	119
8.3. Particularitățile de vârstă, anatomice, fiziologice, psihice și motrice specifice diferitelor intervale de vârstă	120
CAPITOLUL IX – Selecția și criteriile de selecție	132
9.1. Criterii principale.....	133
9.2. Criterii complementare	136
BIBLIOGRAFIE:	137