

## CUPRINS

<b>Prefață</b>	<b>006</b>
<b>Legendă</b>	<b>007</b>
<b>Termeni-cheie</b>	<b>008</b>
<b>1.    Prezentarea generală a regulilor</b>	<b>011</b>
<b>2.    Scurt istoric al handbalului</b>	<b>023</b>
<b>3.    Tehnica jocului de handbal</b>	<b>025</b>
<b>4.    Tactica jocului de handbal</b>	<b>094</b>
<b>5.    Portarul</b>	<b>148</b>
<b>Anexă</b>	<b>187</b>

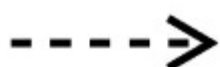
# Legendă



Atacant



Apărător



Pasă



Deplasarea jucătorului



Dribling



Aruncare la poartă

007



Paravan



Paravan și rostogolire



Schimbarea direcției



Con



Portar



Atacant cu minge

# Termeni-cheie

**Apărare în zonă:** sistem defensiv în care apărătorii acoperă temporar anumite zone ale terenului în loc să marcheze individual adversarii, așa cum se întâmplă în cazul apărării om la om.

**Aruncare liberă:** aruncare acordată unei echipe atunci când un jucător din echipa adversă faultează un alt jucător sau când încalcă o regulă. Se execută din locul în care a avut loc faultul sau încălcarea regulii.

**Centru** (coordonatorul de joc): jucătorul care joacă de obicei în mijlocul atacului și care creează și organizează jocul atât în atac, cât și în apărare. Este numit și conducător de joc.

**Contraatac:** atac rapid care creează o ocazie ușoară de a marca înainte ca apărarea să se replieze.

**Contraatac susținut:** continuarea unui contraatac. După inițierea contraatacului, apărarea are uneori timp să oprească prima încercare de aruncare și să încetinească atacul; în acest moment, atacanții încearcă să profite de dinamica jocului prin 2-3 pase rapide și precise pentru a surprinde apărătorii.

**Încrucișarea:** mișcare tactică în atac realizată de doi sau mai mulți atacanți care își schimbă locurile pentru a deruta apărătorul. Termenul se poate referi și la o acțiune tactică individuală în timpul driblingului (atacantul își schimbă direcția de dribling mutând mingea dintr-o parte în alta în fața corpului).

**Extremă:** jucătorul situat pe flanc, aproape de colțul terenului. Poate să arunce mingea dintr-un unghi mult mai îngust decât jucătorii de la linia de nouă metri. Fiecare echipă are o extremă dreaptă și una stângă - aceștia sunt jucătorii care aleargă cel mai mult în timpul meciului.

**Fentă:** mișcare efectuată cu scopul de a induce în eroare adversarul, în așa fel încât să facă o mișcare greșită. Cele mai comune fente sunt: fenta de pasă, fenta de aruncare și fenta de deplasare.

**Inter** (inter dreapta și inter stânga): jucători poziționați în zonele laterale de atac ale echipei, în jurul semicercului de 9 metri. Este de dorit ca fiecare echipă să aibă un jucător dreptaci pe poziția de inter stânga și un jucător stângaci pe poziția de inter dreapta.

**Jucător de linie:** vezi pivot.

**Linia de 4 metri:** linia de pe teren situată în interiorul fiecărui semicerc de 6 metri, care indică distanța până la care portarul are voie să se deplaseze când apără o aruncare de la 7 metri (aruncare de penalizare).

**Linia de 6 metri:** zona semicirculară din fața fiecărei porți care indică zona de restricție a portarului. Aceasta este o zonă în care jucătorii de câmp nu au voie să intre. Este denumită și suprafața de poartă de 6 metri.

**Linia de 7 metri:** linia trasată pe teren la 7 metri în fața fiecărei porți, care indică locul de unde se efectuează aruncările de penalizare.

**Linia de 9 metri:** o linie întreruptă trasată la 3 metri în afara semicercului de 6 metri, în fața fiecărei porți; se mai numește și semicercul de 9 metri.

**Paravan:** combinație tactică realizată de doi jucători în timpul atacului. Unul dintre ei se plasează pe traiectoria unui apărător cu intenția de a-l împiedica să facă marcaj la adversarul direct.

**Pivot:** jucătorul care evoluează pe semicercul de 6 metri când echipa sa este în atac și încearcă să creeze spații libere pentru ca unul dintre coechipierii săi să înscrie mai ușor. Este numit și jucător de semicerc.

**Portar:** jucătorul care apără poarta. Este singurul jucător care are voie să stea în semicercul de 6 metri din fața fiecărei porți. De asemenea, portarul are voie să atingă mingea cu orice parte a corpului atunci când se află în zona de 6 metri.

**Recuperarea mingii:** acțiune tactică individuală realizată atât de atacanți, cât și de apărători, având scopul de a recupera mingea care revine în teren după o aruncare (ricșând fie de la apărători, fie din bară).

**Time-out:** pauză de un minut în timpul jocului, solicitată de antrenorul unei echipe prin așezarea unui cartonaș verde pe masa cronometrului. Time-out-ul poate fi solicitat și de arbitru în urma unei suspendări de două minute, a unei descalificări sau a unei eliminări

**Zid:** acțiune tactică colectivă realizată de doi sau mai mulți atacanți, cu scopul de a facilita o aruncare la poartă din săritură, de la distanță și peste apărători.

Ximena Cedeno din Ecuador, surprinsă în acțiune în timpul unui meci de handbal feminin dintre Venezuela și Ecuador desfășurat în Chiclayo (Peru), în cadrul celei de-a XVII-a ediții a Jocurilor Bolivariene din Trujillo (2013). Fotografie de Mathias Kern/Bongarts/Getty Images)

010

**Manual de handbal – tehnică, tactică, exerciții**  
Felicia Lidia Radu & Beatrice Aurelia Abălașei



# Prezentarea generală a regulilor

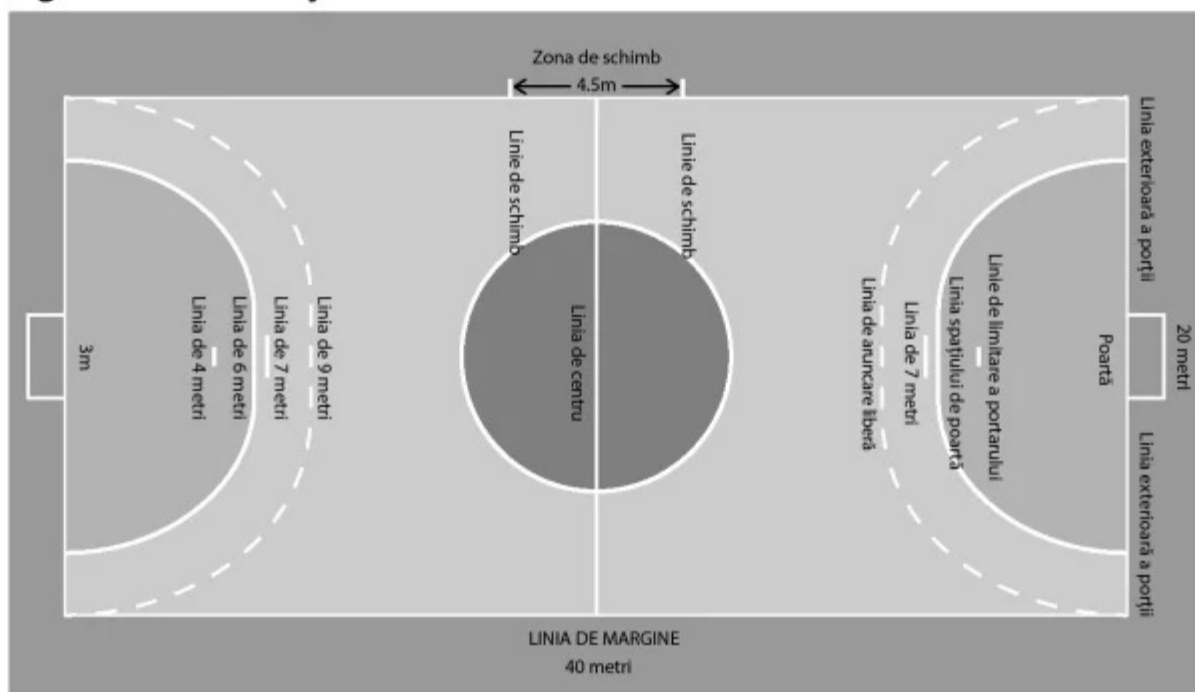
**H**andbalul este un joc popular, dinamic și captivant. Peste 15 milioane de oameni practică acest sport în întreaga lume. În Europa, este cel mai popular sport după fotbal. În termeni generali, jocul este o combinație dintre fotbal, baschet și polo. Mai jos se regăsește o scurtă prezentare a celor mai importante aspecte ale jocului.

## Terenul de joc

**T**erenul de joc (vezi figura 1) este dreptunghiular, având o lungime de 40 de metri și o lățime de 20 de metri; este format din două zone de poartă și zona de joc. Liniile de delimitare mai lungi se numesc linii laterale, iar cele mai scurte se numesc linii de poartă (între cei doi stâlpi verticali ai porții) sau linii exterioare ale porții (de o parte și de alta a porții). Cu excepția liniilor de poartă, care au o lățime de 8 centimetri, toate celelalte linii au o lățime de cinci centimetri.

011

Figura 1. Terenul de joc



Porțile au o înălțime de 2 metri și o lățime de 3 metri (vezi figura 2). Fiecare poartă trebuie să aibă o plasă.

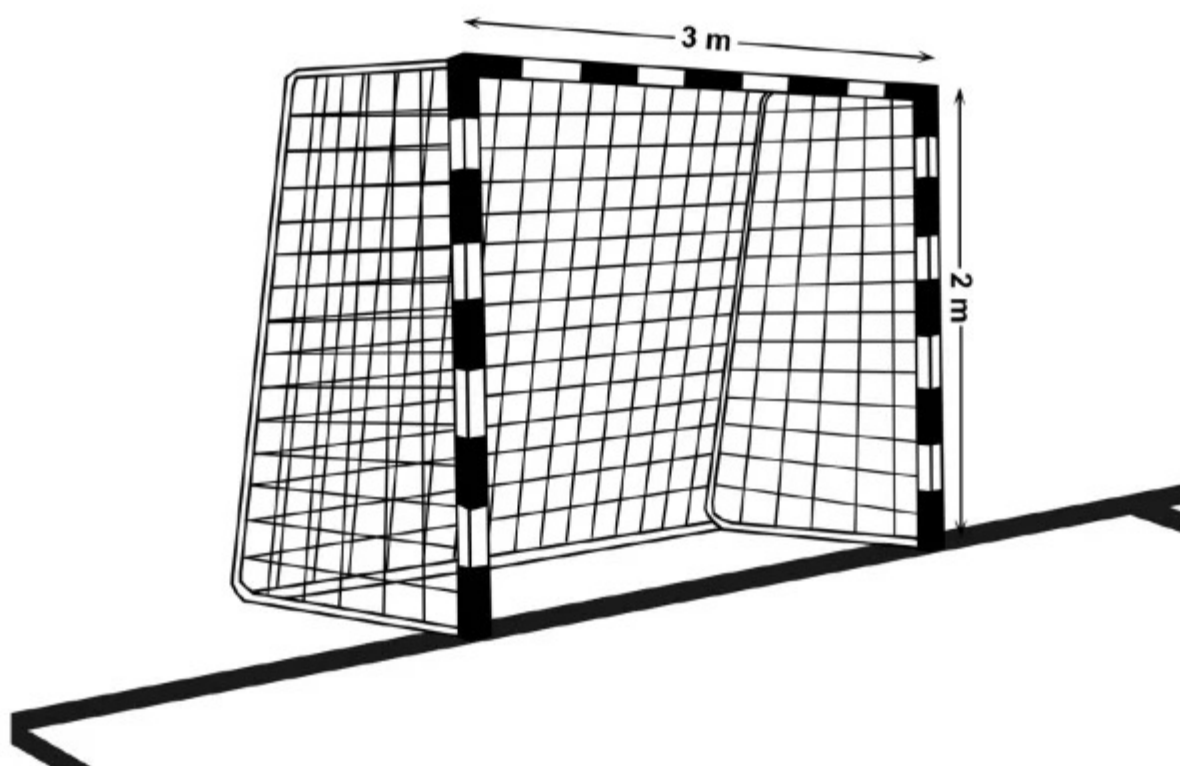


Figura 2. Poarta

012

Liniile terenului fac parte din spațiile pe care le delimitează.

- **Linia de 6 metri** sau linia spațiului de poartă indică zona de joc a portarului; jucătorii de câmp nu au voie să intre în această zonă (indiferent dacă au intenția să înscrie, dacă echipa lor atacă, sau să obțină un avantaj în apărare, dacă echipa lor este în apărare).

- **Linia de 9 metri** sau linia de aruncare liberă este o linie întreruptă, trasată la 3 metri în afara liniei spațiului de poartă (la 3 metri distanță de linia de 6 metri).

- **Linia de 7 metri** (linia de aruncare de la 7 metri sau linia de pedeapsă) este o linie lungă de 1 metru, situată direct în fața porții, paralelă cu linia porții și care se află la 7 metri de aceasta.

- **Linia de limitare a portarului (linia de 4 metri)** are o lungime de 15 centimetri și este situată direct în fața porții; aceasta indică punctul până la care portarul poate să iasă din poartă atunci apără o aruncare de la 7 metri (aruncare de penalizare).

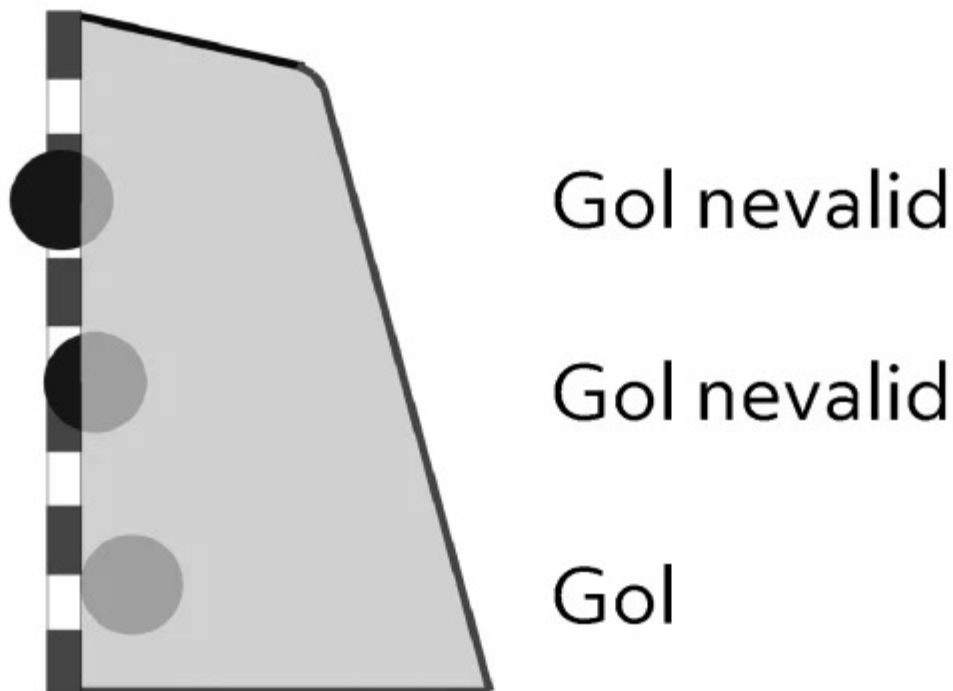
- **Linia de centru** (linia mediană) împarte terenul în două părți egale, fiecare aparținând unei echipe (la sfârșitul primei reprize, cele două echipe schimbă terenurile).

- **Linia de schimb** (un segment al liniei laterale) pentru fiecare echipă se întinde de la linia de centru până la un punct situat la o distanță de 4,5 metri de aceasta. Acest punct al liniei de schimb este

marcat printr-o linie paralelă cu linia de centru, care se extinde 15 cm în interiorul terenului și 15 cm în exteriorul acestuia.

Golul este valabil atunci când întreaga circumferință a mingii a trecut complet de întreaga lățime a liniei porții (dacă jucătorul care a aruncat, un coechipier sau un oficial al echipei nu a încălcat vreo regulă înainte sau în timpul aruncării) - vezi figura 3. Arbitrul de linie va confirma golul înscris prin două fluierături scurte.

Figura 3. Înscrierea unui gol



013

## Pozițiile pe teren

**Portarul:** principala sarcină a acestui jucător este să apere poarta; este singurul jucător care are voie să atingă mingea cu orice parte a corpului și singurul jucător care are voie să se afle în interiorul semicercului.

**Extrema dreaptă, extrema stângă:** acești jucători aruncă mingea dintr-un unghi mult mai mic decât interii și participă la organizarea atacului. Cele două extreme se deplasează cel mai mult pe teren în timpul meciului; aceștia trebuie să fie primii în atac după ce echipa adversă pierde mingea. Ideal, echipa ar trebui să aibă un jucător dreptaci pe extrema stângă și un jucător stângaci pe extrema dreaptă.

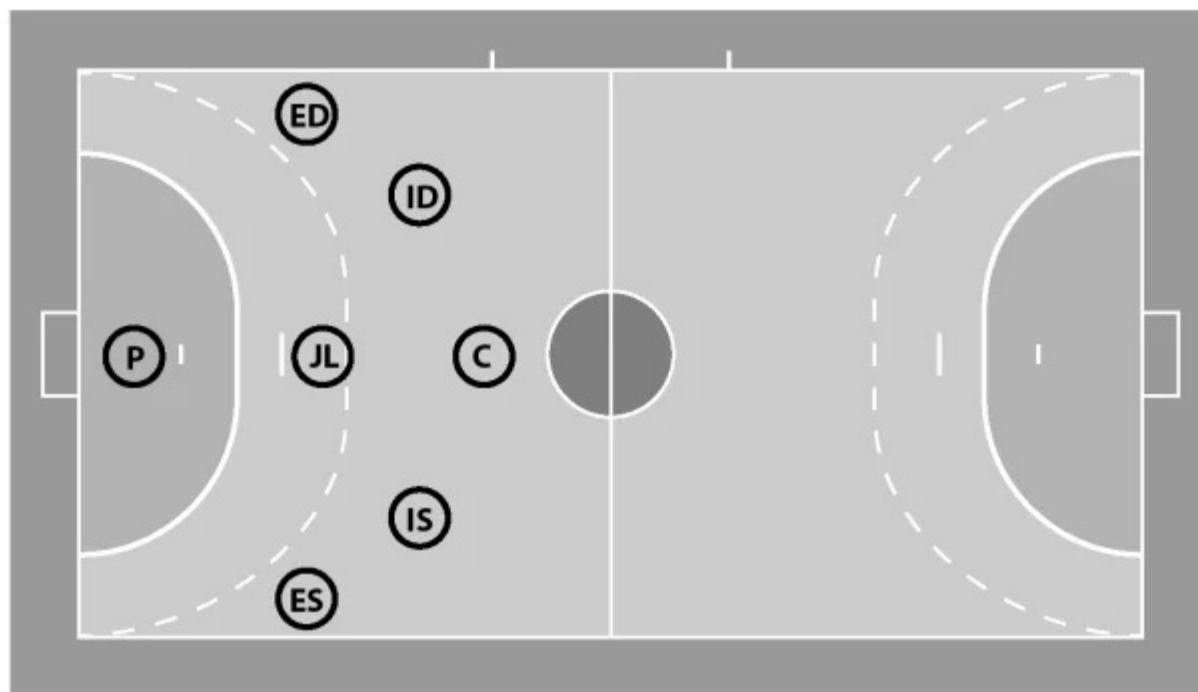
**Inter dreapta, inter stânga:** de obicei, aceștia sunt jucătorii echipei care marchează și joacă în cele două zone din fața semicercului

de 9 metri. Este ideal să ai un jucător dreptaci pe partea stângă și un jucător stângaci pe partea dreaptă.

**Centrul:** jucătorul care dictează jocul atât în apărare, cât și în atac. Este cel care trebuie să creeze cât mai multe ocazii ca echipa să înscrie goluri. Acesta este numit adesea și „coordonatorul jocului“.

**Jucătorul de linie (numit și pivot sau „alergătorul din cerc“):** se deplasează pe semicerc încercând să creeze spații pentru coechipierii săi, astfel încât să poată să marcheze mai ușor. De asemenea, acesta încearcă să creeze blocaje (să pună paravane) pentru coechipieri, de obicei pentru principalii marcatori ai echipei.

**Rezervele:** schimbarea este permisă în orice moment, fără limită și fără oprirea timpului. Fiecare echipă de handbal are șapte rezerve, dar acestea nu pot intra pe teren și nu pot juca până când jucătorul care este înlocuit nu părăsește terenul. Pentru a vedea pozițiile fiecărui jucător, consultați figura 4.



**Figura 4.** Poziția jucătorilor pe teren (portar, extremă dreapta, jucător de linie, extremă stânga, inter dreapta, inter stânga, centrul)

## Timpul de joc

**P**entru echipele de jucători cu vârsta de cel puțin 16 ani, timpul de joc este compus din două reprize a câte 30 de minute, cu o pauză de 10 minute între ele.

În ceea ce privește echipele de tineret, timpul de joc este format din două reprize a câte 25 de minute, pentru grupa de vârstă 12-16 ani,