

CUPRINS

Cuvânt-înainte	9
Capitolul 1	
Istoricul jocului de handbal	11
1.1 Reper istorice ale handbalului românesc.....	21
Capitolul 2	
Obiectul teoriei și metodicii handbalului	27
2.1 Tendințe de evoluție ale jocului de handbal.....	28
2.1.1 Tendințe pozitive	28
2.1.2 Tendințe negative.....	29
2.2 Caracteristicile jocului de handbal.....	29
Capitolul 3	
Noțiuni definitorii și sistematizări ale conținutului jocului de handbal	31
3.1 Tehnica jocului. Definiții	31
3.2 Tactica jocului. Definiții	33
Capitolul 4	
Tehnica jocului de handbal	36
4.1 Tehnica jocului în atac	36
4.2 Tehnica jocului în apărare.....	44
4.3 Tehnica portarului.....	49
Capitolul 5	
Tactica jocului de handbal	54
5.1 Acțiuni tactice individuale de atac.....	54
5.2 Acțiuni tactice individuale de apărare.....	55
5.3 Acțiuni tactice colective de atac.....	58

5.4 Acțiuni tactice colective de apărare	61
5.5 Acțiuni tactice specifice portarului	63

Capitolul 6

Atacul în jocul de handbal	65
6.1 Faza I a atacului – contraatacul	65
6.2 Faza a II-a a atacului – contraatacul susținut	68
6.3 Faza a III-a a atacului – organizarea atacului	69
6.4 Faza a IV-a a atacului – jocul în sistem	70
6.5 Forme și sisteme de joc în atac	71
6.6 Sarcinile jucătorilor pe posturi în atac	73

Capitolul 7

Apărarea în jocul de handbal	77
7.1 Faza I a apărării – replierea	77
7.2 Faza a II-a a apărării – zona temporară	77
7.3 Faza a III-a a apărării – organizarea	78
7.4 Faza a IV-a a apărării – apărarea în sistem	79
7.5 Forme și sisteme de joc în apărare	80
7.5.1 Apărarea pe zonă	80
7.5.2 Apărarea „om la om”	89
7.5.3 Apărarea combinată	91
7.6 Sarcinile jucătorilor pe posturi în apărare	93

Capitolul 8

Accidentările în jocul de handbal	97
8.1 Statistica accidentărilor	97
8.2 Factorii de risc	99
8.3 Modalități de prevenire a accidentărilor	101
8.4 Noțiunea de „Core Stability” și aplicabilitatea ei în handbal	103

Capitolul 9

Handbalul – mijloc al educației fizice	105
9.1 Etapizarea predării handbalului în lecția de educație fizică	106

9.1.1 Etapa I.....	108
9.1.2 Etapa a II-a.....	110
9.1.3 Etapa a III-a	111
9.1.4 Etapa a IV-a	112

Capitolul 10

Regulamentul jocului de handbal.....	114
10.1 Terenul de joc	114
10.2 Timpul de joc	118
10.3 Mingea de joc.....	119
10.4 Echipa	120
10.5 Echipamentul	120
10.6 Portarul	121
10.7 Jucarea mingii	122
10.8 Comportamentul față de adversar	122
10.9 Aruncarea liberă.....	123
10.10 Aruncarea de la 7 m	124
10.11 Sancțiuni	124

Capitolul 11

Beach-handball.....	127
11.1 Originea și evoluția jocului	127
11.2 Sistemele de joc în atac și apărare.....	129
11.2.1 Atacul	129
11.2.2 Apărarea	129
11.3 Contribuții la handbalul în sală și avantajele practicării beach-handball-ului.....	130
11.4 Regulamentul jocului de beach-handball	131
11.4.1 Terenul de joc	131
11.4.2 Timpul de joc	133
11.4.3 Mingea de joc.....	135
11.4.4 Echipa	135

11.4.5 Echipamentul	135
11.4.6 Portarul.....	136
11.4.7 Jucarea mingii	137
11.4.8 Comportamentul față de adversar	137
11.4.9 Marcarea unui gol	138
11.4.10 Aruncarea liberă.....	138
11.4.11 Aruncarea de la 6 m	139
11.4.12 Sancțiuni	139

Capitolul 12

Selecția copiilor și juniorilor în handbal	141
12.1 Considerații generale privind selecția	141
12.2 Caracterul activ și continuu al selecției.....	141
12.3 Caracterul prospectiv al selecției	142
12.4 Criteriile de selecție	143
12.4.1 Criteriile medico-biologice.....	143
12.4.2 Criteriile somatice	145
12.4.3 Criteriile motrice	145
12.4.4 Criteriile psihice	146
12.5 Eșalonul copiilor prezumtiv selecționabili.....	147
12.6 Eșalonul copiilor începători	148
12.7 Eșaloanele de copii avansați și copii de performanță.....	150
12.8 Eșalonul juniorilor	153

Bibliografie	155
---------------------------	-----

Abstract	159
-----------------------	-----

Contents	161
-----------------------	-----