



MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE ȘI
CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN
BACĂU

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Str. Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
E-mail: fsmss@ub.ro



**FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII,
SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII**

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

TEORIA ȘI PRACTICA HANDBALULUI

**Curs pentru studenții înscriși la învățământ cu
frecvență și frecvență redusă**

AUTOR:

Prof. univ. dr. ACSINTE ALEXANDRU

Editura ALMA MATER
Bacău, 2016

Cuprins

MODULUL I. Scurt istoric al jocului.....	9
1.1. Repere internaționale.....	10
1.2. Repere naționale	12
MODULUL II. Handbalul ca disciplină științifică și sportivă.....	28
2.1. Caracteristicile științifice ale disciplinei	29
2.2. Handbalul ca disciplină sportivă	31
MODULUL III. Componenta tehnică a jocului de handbal	35
3.1. Elementele tehnice din handbal.....	36
3.2. Tehnica apărătorului.....	41
MODULUL 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	55
4.6. Tactica individuală în apărare	58
4.7. Tactica portarului	63
4.8. Tactica colectivă în apărare.....	64
MODULUL V. Sistematizarea elementelor tehnico-tactice pe fazele jocului de handbal.....	70
5.1. Fazele jocului în atac.....	71
5.2. Fazele jocului de apărare.....	81
MODULUL VI. Sistematizarea elementelor tehnico-tactice ale jocului în atac pe posturi (modelul jucătorului)	89
6.1. Elementele tehnice și tactice ale jocului portarului.....	90
6.2. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de extremă stânga în atac.	94

6.3. Elemente tehnico-tactice ale jocului pe postul de extrema dreapta - dreptaci în atac	96
6.4. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de pivot	96
6.5. Elemente tehnico-tactice ale jocului pe postul inter-stânga - dreptaci în atac	98
6.6. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de inter-dreapta - dreptaci - în atac	99
6.7. Elementele tehnico-tactice ale jocului pe postul de centru (conducător de joc) - în atac	100
MODULUL VII. Sistematizarea componentelor tehnico-tactice ale jocului în apărare pe posturi.....	104
7.1. Pentru interi și centru (linia de 9 m)	105
7.2. Pentru extreme și pivot (linia de semicerc)	106
7.3. Model de joc pe posturi pentru faza a IV-a a apărării	107
MODULUL VIII. Relația dintre dezvoltarea anumitor factori anatomo – funcționali și practicarea jocului de handbal.....	113
8.1. Modificări anatomo-funcționale specifice practicanților jocului de handbal	114
8.2. Elemente de teorie și metodică handbalului la copii și juniori	117
8.3. Particularitățile de vârstă, anatomice, fiziologice, psihice și motrice specifice diferitelor intervale de vârstă	118
MODULUL IX – Selecția și criteriile de selecție	128
9.1. Criterii principale	129
9.2. Criterii complementare	131
BIBLIOGRAFIE.....	133