

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
Legendă	8
Anul I	9
Lecția nr. 1	9
Lecția nr. 2	11
Lecția nr. 3	18
Lecția nr. 4	23
Lecția nr. 5	28
Lecția nr. 6	34
Lecția nr. 7	38
Lecția nr. 8	42
Lecția nr. 9	46
Lecția nr. 10	51
Lecția nr. 11	55
Lecția nr. 12	59
Lecția nr. 13	64
Lecția nr. 14	67
Anul II	70
Lecția nr. 1	70
Lecția nr. 2	74
Lecția nr. 3	80
Lecția nr. 4	85

Lecția nr. 5	89
Lecția nr. 6	94
Lecția nr. 7	98
Lecția nr. 8	102
Lecția nr. 9	108
Lecția nr. 10	112
Lecția nr. 11	115
Lecția nr. 12	120
Lecția nr. 13	127
Lecția nr. 14	131
Regulament de joc	134
Bibliografie	139

© Editura Fundației *România de Măine*, 2008
Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice*
din *Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GEORGE CRISTIAN CĂTUNĂ, MIHAELA ALUPOAIE
Handbal. Lecții practice, George Cristian Cătună, Mihaela Alupoie,
București: Editura Fundației România de Măine, 2008
ISBN 978-973-163-275-9

I. Alupoie, Mihaela

371.3:796.322(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă
și prin mijloace tehnice, este strict interzisă
și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor.*

REZUMAT

Handbal – Lecții practice se adresează studenților anului I și II de la specializarea Educație Fizică și Sport, având ca scop instruirea și parcurgerea procesului didactic specific ce vizează desfășurarea unui conținut sistematizat și unitar.

El are rolul de a completa materialul bibliografic existent cu caracter metodic, cuprinzând totodată și lecțiile practico-metodice ce sunt prevăzute în planul calendaristic al anilor I și II, pentru specializarea Educație Fizică și Sport.

Parcurgerea lecțiilor practice s-a făcut respectând verigile unei lecții obișnuite: de cunoaștere a colectivului, de inițiere și consolidare a deprinderilor specifice ramurii sportive handbal, de verificare a activității.

Folosirea în principal a unor mijloace specifice în marea majoritate, dintre cele mai cunoscute și efectuate prin metoda clasică, altele adaptate în funcție de posibilitatea grupei de studenți, a vizat însușirea elementelor, procedeele tehnice de bază și a celor tactice în primul rând cu eficiență practică crescută.