

Alexandru Andrei Gherman

HANDBAL

Bazele generale

Presa Universitară Clujeană

Alexandru Andrei Gherman

HANDBAL

Bazele generale

Alexandru Andrei Gherman

HANDBAL

Bazele generale

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2026

Colecția *Sport și performanță motrică* este coordonată
de către prof. univ. dr. Leon Gomboș și lect. dr. Alexandru Andrei Gherman.

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Leon Gomboș

Conf. univ. dr. Cosmin Claudiu Ioan Prodea

ISBN 978-606-37-3032-0

© 2026 AUTORUL VOLUMULUI.
Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40) 744 687 884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
editura.ubbcluj.ro | libraria.ubbcluj.ro

Cuprins

Introducere **9**

Rolul handbalului în curriculumul universitar 9
Argument pedagogic și metodologic 10
Referințe la literatura de specialitate 11
Scopul şi obiectivele lucrării 12
Structura capitolelor lucrării 13

CAPITOLUL I.
Scurt istoric **17**

Apariţia şi dezvoltarea handbalului pe plan internaţional 17
Apariţia şi dezvoltarea handbalului pe plan naţional 24
Organizarea instituțională a handbalului în România 24
Performanţele handbalului românesc la nivel internaţional 25
Considerații privind evoluția recentă (post-2000) 27
Aspecte ale evoluţiei handbalului modern 27
Concepţia de joc 29
Concepţia de joc în apărare 30
Concepţia de joc în atac 32
Concepția de pregătire şi antrenament 34

CAPITOLUL II.
Selecția în jocul de handbal **37**

Criterii medico-biologice în procesul de selecţie 37
Criteriile somatice în procesul de selecţie 39
Criteriile psihologice în selecția jocului de handbal 40
Sistemul de probe de control în jocul de handbal 41

Etapele de selecţie în jocul de handbal 42

CAPITOLUL III.
Tehnica jocului de handbal 55

Tehnica jocului de handbal 55

CAPITOLUL IV.
Prezentarea elementelor și procedeelor tehnice 59

Elementele tehnice pentru jocul de atac și de apărare 59
Elemente și procedee tehnice specifice jocului de atac 59
Elemente și procedee tehnice specifice jocului de apărare 74

CAPITOLUL V.
Tactica în jocul de handbal 85

Tactica jocului de handbal 85
Clasificarea tacticii în jocul de handbal 86
Formele şi mijloacele de aplicare ale tacticii 87
Principiile tacticii generale 89
Tactica în jocul de atac 91
Principiile tacticii în jocul de atac 93
Fazele atacului 94
Acţiuni tactice de bază 101
Forme de joc în atac 103
Sisteme de joc în atac 104
Atacul împotriva diferitelor sisteme de apărare 106
Tactica în jocul de apărare 109
Principiile tactice în jocul de apărare 110
Fazele apărării 111
Forme şi sisteme de joc în apărare 120
Tactica portarului 126

CAPITOLUL VI.
Sistemul competițional intern 129

1. Competiţiile de seniori 129
2. Competiţiile de juniori 132

3. Competiţiile şcolare şi universitare 132
4. Alte competiții interne 133
5. Tendințe actuale ale sistemului competițional (2026) 133
6. Competiţii pentru echipe naţionale 134
7. Modele moderne – Final Four 135

Regulamentul jocului de handbal 137

Minihandbal 137
Regulament al jocului de handbal,
adaptat pentru lecţia de educaţie fizică 139
Lista semnalelor de arbitraj în handbal 156

Bibliografie 163

Introducere

Rolul handbalului în curriculumul universitar

În cadrul sistemului educațional contemporan, activitățile sportive ocupă un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a individului, contribuind atât la formarea capacităților motrice, cât și la dezvoltarea competențelor sociale, cognitive și emoționale. În acest context, jocurile sportive reprezintă o componentă fundamentală a curriculumului universitar din domeniul educației fizice și sportului, oferind studenților oportunitatea de a dobândi cunoștințe teoretice și competențe practice necesare activității profesionale viitoare.

Dintre jocurile sportive studiate în cadrul facultăților de profil, handbalul ocupă un loc important datorită caracterului său dinamic, complex și accesibil. Prin structura sa tehnico-tactică și prin varietatea situațiilor de joc pe care le generează, handbalul constituie un mijloc eficient pentru dezvoltarea capacităților motrice de bază, precum viteza, coordonarea, rezistența, forța și îndemânarea. În același timp, jocul contribuie la dezvoltarea unor competențe cognitive esențiale, precum capacitatea de analiză, anticipare, luare a deciziilor în condiții de incertitudine și adaptare rapidă la situațiile de joc.

În cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca, disciplina handbal face parte din categoria disciplinelor fundamentale din aria jocurilor sportive, fiind inclusă în programele de formare ale viitorilor profesori de educație fizică și sport, antrenori sau specialiști în domeniul activităților sportive. Studiul acestei discipline are ca obiectiv formarea unor competențe profesionale care să permită absolvenților să organizeze, să conducă și să evalueze activități

sportive bazate pe jocul de handbal în diferite contexte educaționale și sportive.

În acest sens, predarea handbalului în cadrul curriculumului universitar nu urmărește doar formarea unor abilități tehnice sau tactice, ci și dezvoltarea competențelor pedagogice și metodice necesare pentru transmiterea eficientă a acestor cunoștințe în mediul școlar sau sportiv. Studenții trebuie să dobândească o înțelegere profundă a logicii interne a jocului, a principiilor metodice de instruire și a modalităților de adaptare a conținuturilor la diferite niveluri de pregătire.

Prin urmare, handbalul reprezintă nu doar un obiect de studiu, ci și un instrument educațional complex, care contribuie la formarea profesională a studenților și la dezvoltarea competențelor necesare practicării și predării activităților sportive.

Argument pedagogic și metodologic

Din perspectivă pedagogică, jocul de handbal oferă multiple valențe educative, fiind considerat unul dintre cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a competențelor motrice și sociale. Structura sa specifică, bazată pe cooperare, opoziție și alternanța rapidă între fazele de atac și apărare, creează un mediu educațional stimulativ în care participanții sunt permanent implicați în procesul de învățare. În procesul de predare a handbalului, accentul trebuie pus pe învățarea progresivă a elementelor tehnice și tactice, pe dezvoltarea capacității de înțelegere a jocului și pe formarea unor deprinderi motrice stabile. Din acest motiv, abordarea metodică a instruirii trebuie să respecte principiile pedagogice generale ale educației fizice, precum principiul accesibilității, al progresivității, al individualizării și al participării active. Metodologia modernă de predare a jocurilor sportive pune un accent tot mai mare pe învățarea prin joc, pe utilizarea situațiilor de joc simplificate și pe dezvoltarea gândirii tactice încă din etapele inițiale ale instruirii. Această abordare favorizează înțelegerea logicii jocului și facilitează transferul deprinderilor tehnice în situații reale de competiție. În același timp, profesorul de educație fizică trebuie să creeze un climat educațional pozitiv, bazat pe colaborare,

respect și fair-play. Activitățile specifice jocului de handbal oferă numeroase oportunități pentru dezvoltarea spiritului de echipă, pentru cultivarea responsabilității individuale și pentru formarea unor comportamente sociale adecvate.

Din punct de vedere metodologic, predarea handbalului trebuie să se bazeze pe o structurare logică a conținuturilor, care să permită trecerea treptată de la elementele simple la cele complexe. În acest sens, procesul de instruire trebuie să includă: învățarea elementelor tehnice fundamentale, dezvoltarea deprinderilor motrice specifice jocului, integrarea acestora în situații de joc, dezvoltarea gândirii tactice și a capacității de luare a deciziilor.

Prin aplicarea acestor principii metodice, procesul de învățare devine mai eficient, iar participanții reușesc să dobândească competențe stabile și transferabile în contextul activităților sportive.

Referințe la literatura de specialitate

Studiul și predarea jocului de handbal au fost analizate de numeroși autori din domeniul educației fizice și sportului, care au evidențiat atât particularitățile tehnico-tactice ale jocului, cât și rolul său educativ în formarea practicanților.

Literatura de specialitate subliniază faptul că handbalul reprezintă un joc sportiv complex, caracterizat prin alternanța rapidă a fazelor de joc și prin interacțiunea permanentă dintre participanți. În acest sens, cercetările realizate în domeniul jocurilor sportive evidențiază importanța dezvoltării gândirii tactice și a capacității de anticipare în procesul de instruire (Dragnea & Bota, 1999).

De asemenea, lucrările dedicate metodicii predării handbalului evidențiază necesitatea utilizării unor metode didactice variate, adaptate nivelului de pregătire al practicanților. Astfel, procesul de instruire trebuie să îmbine exercițiile analitice cu situațiile de joc, astfel încât participanții să dobândească atât deprinderi tehnice corecte, cât și capacitatea de aplicare a acestora în condiții reale de joc (Zamfir, Tudor & Tonița, 2001).

În același timp, literatura internațională dedicată jocului de handbal evidențiază rolul important al acestui sport în dezvoltarea capacităților motrice și în formarea competențelor sociale ale practicanților. Organizațiile internaționale din domeniul handbalului, precum Federația Internațională de Handbal, au elaborat numeroase ghiduri metodice care promovează introducerea jocului de handbal în programele educaționale și în activitățile sportive destinate tinerilor.

Prin urmare, lucrarea de față se bazează pe contribuțiile teoretice și metodologice ale literaturii de specialitate, integrând principiile pedagogice moderne în predarea jocului de handbal.

Scopul și obiectivele lucrării

Scopul principal al lucrării „Handbal. Bazele generale" este de a oferi studenților Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca un suport teoretic și metodic care să faciliteze înțelegerea și predarea jocului de handbal.

Cartea se constituie într-un instrument util atât pentru studenți, cât și pentru profesorii de educație fizică, oferind informații fundamentale privind tehnica, tactica și metodologia predării acestui joc sportiv. Pentru atingerea acestui scop, lucrarea urmărește realizarea următoarelor obiective:

- prezentarea caracteristicilor generale ale jocului de handbal și a evoluției sale;
- explicarea elementelor tehnice fundamentale ale jocului;
- evidențierea principiilor tactice de bază în atac și apărare;
- prezentarea regulamentului jocului de handbal într-o formă accesibilă pentru activitățile educaționale;
- oferirea unor recomandări metodice pentru predarea handbalului în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- dezvoltarea capacității studenților de a organiza și conduce activități sportive bazate pe jocul de handbal.

Prin realizarea acestor obiective, lucrarea contribuie la formarea competențelor profesionale necesare viitorilor profesori de educație fizică și sport.

Structura capitolelor lucrării

Lucrarea este structurată în mai multe capitole, organizate într-o succesiune logică, menită să faciliteze înțelegerea progresivă a jocului de handbal. Primul capitol prezintă caracteristicile generale ale jocului de handbal, rolul său în sistemul educației fizice și sportului și principalele etape ale evoluției sale istorice.

Capitolele următoare sunt dedicate elementelor tehnice fundamentale, precum prinderea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă, deplasările și elementele specifice jocului defensiv. Aceste elemente sunt prezentate atât din punct de vedere tehnic, cât și metodic, fiind însoțite de recomandări pentru predarea și exersarea lor.

Un capitol distinct este dedicat principiilor tactice ale jocului, în care sunt analizate aspectele fundamentale ale organizării jocului în atac și în apărare.

De asemenea, lucrarea include un capitol referitor la regulamentul jocului de handbal, adaptat contextului educațional, precum și recomandări privind organizarea jocurilor didactice și a competițiilor sportive.

Ultima parte a lucrării este orientată spre aplicațiile metodice, oferind exemple de exerciții, jocuri și situații didactice care pot fi utilizate în procesul de predare a handbalului.

Prin această structură, lucrarea își propune să ofere cititorului o imagine clară și coerentă asupra jocului de handbal și asupra modului în care acesta poate fi utilizat în procesul educațional.

În cadrul sistemului educațional, educația fizică și sportul reprezintă un domeniu esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor și adolescenților. Prin intermediul activităților motrice, elevii își dezvoltă capacitățile fizice, își îmbunătățesc starea de sănătate și dobândesc competențe sociale și comportamentale necesare integrării în societate. În acest context, jocurile sportive ocupă un rol central în structura lecțiilor de educație fizică, fiind considerate mijloace eficiente pentru dezvoltarea motricității și pentru stimularea participării active a elevilor.

Dintre jocurile sportive incluse în programele școlare, handbalul se remarcă prin accesibilitate, dinamism și prin valoarea sa educativă.

Caracteristicile sale fundamentale — alternanța rapidă între fazele de atac și apărare, cooperarea între jucători și necesitatea adaptării rapide la situațiile de joc — creează un cadru favorabil pentru dezvoltarea unor competențe motrice și cognitive variate.

Practica handbalului în cadrul lecțiilor de educație fizică contribuie la dezvoltarea unor capacități motrice fundamentale, precum viteza de reacție, coordonarea, rezistența, forța și îndemânarea. În același timp, jocul stimulează dezvoltarea gândirii tactice și a capacității de luare a deciziilor în situații dinamice, aspecte care au un impact pozitiv asupra dezvoltării cognitive a elevilor.

Pe lângă beneficiile de ordin fizic și cognitiv, handbalul are și o importantă dimensiune social-educativă. Participarea la activități sportive de echipă contribuie la formarea unor valori precum spiritul de echipă, respectul față de adversar, respectarea regulilor și responsabilitatea individuală în cadrul colectivului. În acest sens, handbalul devine un instrument educațional valoros pentru formarea unor comportamente sociale pozitive.

Un alt avantaj al utilizării handbalului în educația fizică școlară îl reprezintă posibilitatea adaptării jocului la diferite niveluri de vârstă și pregătire. Prin simplificarea regulilor, reducerea dimensiunilor terenului sau utilizarea unor variante de joc adaptate, profesorii pot crea situații didactice care să faciliteze participarea activă a tuturor elevilor, indiferent de nivelul lor de pregătire motrică.

În acest context, rolul profesorului de educație fizică devine esențial. Acesta trebuie să organizeze activitățile astfel încât să asigure un echilibru între învățarea elementelor tehnice, dezvoltarea capacităților motrice și participarea efectivă la joc. Utilizarea unor metode didactice variate, precum jocurile pregătitoare, exercițiile aplicative și situațiile de joc adaptate contribuie la creșterea eficienței procesului de învățare.

Prin urmare, introducerea și dezvoltarea jocului de handbal în cadrul lecțiilor de educație fizică reprezintă o modalitate eficientă de stimulare a interesului elevilor pentru activitatea fizică și pentru practicarea sportului. În același timp, handbalul contribuie la formarea unor

deprinderi motrice și sociale care pot influența pozitiv stilul de viață al tinerilor pe termen lung.

În concluzie, handbalul trebuie privit nu doar ca o disciplină sportivă, ci și ca un mijloc educațional complex, capabil să contribuie la dezvoltarea fizică, intelectuală și socială a elevilor. Prin integrarea sa în activitățile didactice, profesorii de educație fizică pot crea experiențe de învățare valoroase, care să stimuleze interesul pentru mișcare și pentru practicarea sportului.

Colecția *Sport și performanță motrică*

ISBN 978-606-37-3032-0