

CONTRAATACUL ÎN HANDBAL

CONTRAATACUL  
ÎN  
**HANDBAL**

PROGRAME DE EXERCII PENTRU  
ÎNVĂȚARE ȘI PERFECTIONARE



Editura Alma Mater  
Bacău, 2013

## Cuprins

Considerații teoretice despre faza I și a II-a a atacului – contraatacul direct și contraatacul susținut.....	<b>5</b>
Instruirea jucătorilor în faza I și a II a a atacului – calități necesare, pregătire.....	<b>15</b>
Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe posturi în faza I și a II a atacului.....	<b>17</b>
Rolul și importanța antrenorului în realizarea instruirii sportivilor.....	<b>21</b>
Exerciții pentru învățarea și perfecționarea contraatacului direct și a contraatacului susținut.....	<b>24</b>
Semne convenționale.....	<b>25</b>
Relația 1.....	<b>26</b>
Relația 2.....	<b>53</b>
Relația 3.....	<b>74</b>
Relația 4.....	<b>92</b>
Relația 5.....	<b>109</b>
Relația 6.....	<b>114</b>
Relație specială.....	<b>115</b>
Portar.....	<b>142</b>
Bibliografie.....	<b>149</b>