



PLAN ANUAL 2013/2014

LUNA	MEZOCICLUL 1							MEZOCICLUL 2																																				
	IULIE	AUGUST	SEPT.	OCT.	NOEM.	DEC.	IAN.	FEBR.	MARTIE	APRILIE	MAI	IUN.																																
ETAPA	PREGATIRE		PRE COMP	COMPETITIONAL			REF	PREGATIRE		PRE COMP	COMPETITIONAL			REF																														
SAPT.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
CICLURI	1	2	3	4	1	1	2	3	4	5	1	1	2	3	4	1	1	2	3	4	5	6	1	1	2	3	4	5	6	1														
ANTR.	21 de antrenamente		6	30 de antrenamente			6	21 de antrenamente		6	33 de antrenamente + T.F.			6																														

Standardul minim de pregatire

129 de antrenamente / an => minim 200 ore de antrenament/an

Plan de etapă – Perioada de pregătire

CICLUL 1 – 3 lectii de antrenament

Lectia nr. 1 pregătire de baza – evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)

Lectia nr. 2 pregătire de baza – evaluarea potentialului fizic al jucatorilor (anaerob si forta)

Lectia nr. 3 pregătire de baza – evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)

CICLUL 2 – 6 lectii de antrenament

Lectia nr. 4 pregătire de baza – aerob + forta

Lectia nr. 5 pregătire de baza – anaerob + forta

Lectia nr. 6 pregătire de baza – viteza + forta

Lectia nr. 7 pregătire de baza – anaerob + aerob

Lectia nr. 8 pregătire de baza – viteza + anaerob

Lectia nr. 9 pregătire de baza – aerob + forta

CICLUL 3 – 6 lectii de antrenament

Lectia nr. 10 pregătire de baza – viteza + tehnica individuala

Lectia nr. 11 pregătire de baza – anaerob + tehnica individuala

Lectia nr. 12 pregătire de baza – forta + tehnica individuala

Lectia nr. 13 pregătire de baza – viteza + tehnica de post

Lectia nr. 14 pregătire de baza – forta + tehnica de post

Lectia nr. 15 pregătire de baza – viteza + tehnica individuala

Lectia nr. 16 pregătire de baza – anaerob + tehnica individuala

Lectia nr. 17 pregătire de baza – viteza + tehnica de post

Lectia nr. 18 pregătire de baza – forta + tehnica individuala

CICLUL 4 – 3 lectii de antrenament

Lectia nr. 19 pregătire de baza – evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)

Lectia nr. 20 pregătire de baza – evaluarea potentialului fizic al jucatorilor (anaerob si forta)

Lectia nr. 21 pregătire de baza – evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)



Plan de etapă – Perioada precompetițională

CICLUL 1 – 6 lectii de antrenament

Lectia nr. 1 precompetițională – viteza + tehnica colectivă

Lectia nr. 2 precompetițională – anaerob + tehnica colectivă

Lectia nr. 3 precompetițională – joc de pregătire

Lectia nr. 4 precompetițională – viteza + tehnica de compartiment/post

Lectia nr. 5 precompetițională – forta + tehnica de compartiment/post

Lectia nr. 6 precompetițională – joc de pregătire

Plan de etapă – Perioada competițională

CICLUL 1 – 6 lectii de antrenament

- Lectia nr. 1 competițională – tehnica individuala + tehnica de post
- Lectia nr. 2 competițională – tehnica individuala + tehnica colectivă
- Lectia nr. 3 competițională – tehnica de post + tehnica colectiva
- Lectia nr. 4 competițională – viteza + tehnica individuala
- Lectia nr. 5 competițională – tehnica individuala + tehnica de compartiment/post
- Lectia nr. 6 competițională – tehnica colectiva

CICLUL 2 – 6 lectii de antrenament

- Lectia nr. 7 competițională – tehnica individuala + tehnica de post
- Lectia nr. 8 competițională – tehnica individuala + tehnica colectivă
- Lectia nr. 9 competițională – tehnica de post + tehnica colectiva
- Lectia nr. 10 competițională – viteza + tehnica individuala
- Lectia nr. 11 competițională – tehnica individuala + tehnica de compartiment/post
- Lectia nr. 12 competițională – tehnica colectiva

CICLUL 3 – 6 lectii de antrenament

- Lectia nr. 13 competițională – tehnica individuala + tehnica de post
- Lectia nr. 14 competițională – tehnica individuala + tehnica colectivă
- Lectia nr. 15 competițională – tehnica de post + tehnica colectiva
- Lectia nr. 16 competițională – viteza + tehnica individuala
- Lectia nr. 17 competițională – tehnica individuala + tehnica de compartiment/post
- Lectia nr. 18 competițională – tehnica colectiva

CICLUL 4 – 6 lectii de antrenament

- Lectia nr. 19 competițională – tehnica individuala + tehnica de post
- Lectia nr. 20 competițională – tehnica individuala + tehnica colectivă
- Lectia nr. 21 competițională – tehnica de post + tehnica colectiva
- Lectia nr. 22 competițională – viteza + tehnica individuala
- Lectia nr. 23 competițională – tehnica individuala + tehnica de compartiment/post
- Lectia nr. 24 competițională – tehnica colectiva



CICLUL 5 – 6 lectii de antrenament

Lectia nr. 25 competițională – tehnica individuala + tehnica de post

Lectia nr. 26 competițională – tehnica individuala + tehnica colectivă

Lectia nr. 27 competițională – tehnica de post + tehnica colectiva

Lectia nr. 28 competițională – viteza + tehnica individuala

Lectia nr. 29 competițională – tehnica individuala + tehnica de compartiment/post

Lectia nr. 30 competițională – tehnica colectiva

Lectia nr. 31 competițională – viteza + tehnica individuala

Lectia nr. 32 competițională – tehnica individuala + tehnica de compartiment/post

Lectia nr. 33 competițională – tehnica colectiva

Plan de etapă – Perioada refacere

CICLUL 1 – 6 lectii de antrenament

Lectia nr. 1 refacere – alergare usoara + joc compensator (handbal)

Lectia nr. 2 refacere – exercitii intindere + alergare usoara

Lectia nr. 3 refacere – exercitii intindere + joc compensator (baschet/fotbal american)

Lectia nr. 4 refacere – alergare usoara + joc compensator (baschet)

Lectia nr. 5 refacere – exercitii intindere + alergare usoara

Lectia nr. 6 refacere – exercitii intindere + joc compensator (handbal)

**PLAN SAPTAMANAL**

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 1
Perioada – Pregatire
Saptamana 1 – 15 – 21.07.2013

OBIECTIVE – Evaluarea potentialului fizic al sportivilor							
ZIUA	LUNI – 15.07.2013	MARTI	MIERCURI 17.07.2013	- JOI	VINERI 19.07.2013	- SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	100%		100%		100%		
VOLUM	75 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Teste de viteza - 20m. - 50m. Test aerob - Beep sonor / 3.000m.		Lectia nr. 2 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.		Lectia nr. 3 Teste tehnice - Testul nr. 1 - Testul nr. 2 - Testul nr. 8		
MIJLOACE							



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 2
Perioada – Pregatire
Saptamana 2 – 22 – 28.07.2013

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 22.07.2013	MARTI	MIERCURI 24.07.2013	–	JOI	VINERI 26.07.2013	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren/sala		Teren/sala			Teren/sala			
ORA									
INTENSITATE	90 %		85 %			95 %			
VOLUM	90 min.		90 min.			75 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Anaerob X 2 serii 30/35 x 6 Forta X 3 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec. - Suspensii - Izometrie		Lectia nr. 5 Aerob 3.000 m. Forta X 3 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			Lectia nr. 6 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. - 100m. Forta X 5 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			
MIJLOACE									

**PLAN SAPTAMANAL**

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 2
Perioada – Pregatire
Saptamana 3 – 29.07 - 04.08.2013

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 29.07.2013	MARTI	MIERCURI 31.07.2013	–	JOI	VINERI 02.08.2013	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren			Teren			
ORA									
INTENSITATE	80 %		95 %			85 %			
VOLUM	60 min.		75 min.			90 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 7 Anaerob 30/35 x 6 Aerob Beep sonor		Lectia nr. 8 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. - 100m. Anaerob X 2 serii 30/35 x 6			Lectia nr. 9 Aerob 3.000 m. Forta X 3 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			
MIJLOACE									



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 3
Perioada – Pregatire
Saptamana 4 – 05 – 11.08.2013

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor							
ZIUA	LUNI – 05.08.2013	MARTI	MIERCURI 07.08.2013	– JOI	VINERI 09.08.2013	– SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren		Teren/sala		
ORA							
INTENSITATE	80 %		80 %		85 %		
VOLUM	60 min.		75 min.		75 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 10 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Controlul balonului		Lectia nr. 11 Anaerob 30/35 x 6 Tehnica individuala Controlul balonului		Lectia nr. 12 Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Receptia Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.		
MIJLOACE	- Pasa - Receptia		- Pasa - Receptia				



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 3
 Perioada – Pregatire
 Saptamana 5 – 12 – 18.08.2013

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 12.08.2013	MARTI	MIERCURI 14.08.2013	–	JOI	VINERI 16.08.2013	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren/sala			Teren			
ORA									
INTENSITATE	90 %		80 %			100 %			
VOLUM	75 min.		75 min.			60 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 13 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica de post Lucru pe cupluri - Tragatori/demi - Aripa/centrii - Fundasi/uvurturi - Prinzaatori/sustinatori		Lectia nr. 14 Tehnica de post Lucru pe cupluri - Tragatori/Prinzaatori - Stalpi - Demi/uvurturi - Aripa/centrii - Fundasi Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta Abd/40 sec			Lectia nr. 15 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Receptia			
MIJLOACE									



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 3

Perioada – Pregatire

Saptamana 6 – 19 – 25.08.2013

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 19.08.2013	MARTI	MIERCURI 21.08.2013	–	JOI	VINERI 23.08.2013	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren/sala			Teren			
ORA									
INTENSITATE	90 %		90 %			100 %			
VOLUM	75 min.		75 min.			60 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 16 Anaerob 30/35 x 6 Tehnica individuala Evitare		Lectia nr. 17 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica de post Lucru pe cupluri - Tragatori/demi - Aripa/centrii - Fundasi/uverturi - Prinzatori/sustinatori			Lectia nr. 18 Tehnica individuala Evitare - Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			
MIJLOACE	- Schimbare de directie - Tampon - Schimbare de ritm								



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 4
Perioada – Pregatire
Saptamana 7 – 26.08 – 01.09.2013

OBIECTIVE – Evaluarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 26.08.2013	MARTI	MIERCURI 28.08.2013	–	JOI	VINERI 30.08.2013	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren/sala			Teren			
ORA									
INTENSITATE	100%		100%			100%			
VOLUM	75 min		90 min.			90 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 19 Teste de viteza - 20m. - 50m. Test aerob - Beep sonor / 3.000m.		Lectia nr. 20 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.		Lectia nr. 21 Teste tehnice - Testul nr. 1 - Testul nr. 2 - Testul nr. 8				
MIJLOACE									

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 1
Perioada – Precompetitiveal
Saptamana 8 – 02 – 08.09.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
<ul style="list-style-type: none"> - Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 										
ZIUA	LUNI 02.09.2013	–	MARTI	MIERCURI 04.09.2013	–	JOI	VINERI 06.09.2013	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren			Teren			Teren			
ORA										
INTENSITATE	80%			90%			100%			
VOLUM	100 min			120 min.			80 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica colectiva Miscare generala			Lectia nr. 2 Anaerob - 30/35 x 6. Tehnica colectiva Miscare generala			Lectia nr. 3 JOC DE PREGATIRE			
MIJLOACE										

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 1
 Perioada – Precompetitional
 Saptamana 9 – 09 – 15.09.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
<ul style="list-style-type: none"> - Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 										
ZIUA	LUNI 09.09.2013	–	MARTI	MIERCURI 11.09.2013	–	JOI	VINERI 13.09.2013	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren			Teren/sala			Teren			
ORA										
INTENSITATE	80%			90%			100%			
VOLUM	100 min			120 min.			80 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Lovituri de incepere			Lectia nr. 5 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			Lectia nr. 6 JOC DE PREGATIRE			
MIJLOACE										

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 1

Perioada – Competitional

Saptamana 10 – 16 – 22.09.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 										
ZIUA	LUNI 16.09.2013	–	MARTI	MIERCURI 18.09.2013	–	JOI	VINERI 20.09.2013	–	SAMBATA	DUMINICA 22.09.2013
LOCUL	Teren			Teren/sala			Teren			
ORA										
INTENSITATE	80%			80%			80%			
VOLUM	100 min			90 min.			90 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Lov. picior - Receptia			Lectia nr. 2 Tehnica individuala Placaj Tehnica colectiva			Lectia nr. 3 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Tehnica colectiva Atac / Aparare			JOC OFICIAL
MIJLOACE	Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Lovituri de incepere									

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 1

Perioada – Competitional

Saptamana 11 – 23 – 29.09.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 							
ZIUA	LUNI 23.09.2013	MARTI	MIERCURI 25.09.2013	JOI	VINERI 27.09.2013	SAMBATA	DUMINICA 29.09.2013
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Evitare		Lectia nr. 5 Tehnica individuala Evitare - Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Lectia nr. 6 Tehnica colectiva Aparare Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	- Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine				

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 2

Perioada – Competitional

Saptamana 12 – 30.09 – 06.10.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 							
ZIUA	LUNI 30.09.2013	MARTI	MIERCURI 02.10.2013	JOI	VINERI 04.10.2013	SAMBATA	DUMINICA 06.10.2013
LOCUL	Teren		Teren		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	100 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 7 Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Lov. picior - Receptia		Lectia nr. 8 Tehnica individuala Placaj Tehnica colectiva Aparare		Lectia nr. 9 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Tehnica colectiva Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Lovituri de incepere						

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 2

Perioada – Competitional

Saptamana 13 – 07 – 13.10.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 07.10.2013	MARTI	MIERCURI 09.10.2013	JOI	VINERI 11.10.2013	SAMBATA	DUMINICA 13.10.2013
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 10 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Evitare		Lectia nr. 11 Tehnica individuala Evitare - Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Lectia nr. 12 Tehnica colectiva Aparare Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	- Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine				

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 3

Perioada – Competitional

Saptamana 14 – 14 – 20.10.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 14.10.2013	MARTI	MIERCURI 16.10.2013	JOI	VINERI 18.10.2013	SAMBATA	DUMINICA 20.10.2013
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	90 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 13 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului		Lectia nr. 14 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului Tehnica colectiva Aparare		Lectia nr. 15 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Tehnica colectiva Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine						

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 3

Perioada – Competitional

Saptamana 15 – 21 – 27.10.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 21.10.2013	MARTI	MIERCURI 23.10.2013	JOI	VINERI 25.10.2013	SAMBATA	DUMINICA 27.10.2013
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 16 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Contact - Pasa din placaj - Pasa dupa placaj		Lectia nr. 17 Tehnica individuala Gramada spontana Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine		Lectia nr. 18 Tehnica colectiva Miscarea generala		JOC OFICIAL
MIJLOACE							

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 4

Perioada – Competitional

Saptamana 16 – 28.10 – 03.11.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 										
ZIUA	LUNI 28.10.2013	–	MARTI	MIERCURI 30.10.2013	–	JOI	VINERI 01.11.2013	–	SAMBATA	DUMINICA 03.11.2013
LOCUL	Teren			Teren/sala			Teren			
ORA										
INTENSITATE	80%			80%			80%			
VOLUM	60 min			75 min.			75 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 19 Tehnica individuala - Placaj/recuperare Tehnica compartiment - Mol			Lectia nr. 20 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului Tehnica colectiva Miscare generala			Lectia nr. 21 Tehnica compartiment - Margine - Gramada ordonata - Tehnica colectiva Atac/aparare			JOC OFICIAL
MIJLOACE										

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 4

Perioada – Competitional

Saptamana 17 – 04 – 10.11.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 							
ZIUA	LUNI 04.11.2013	MARTI	MIERCURI 06.11.2013	JOI	VINERI 08.11.2013	SAMBATA	DUMINICA 10.11.2013
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 22 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala - Jocul cu piciorul - Contact		Lectia nr. 23 Tehnica individuala - Gramada spontana/Mol cu piciorul Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine		Lectia nr. 24 Tehnica colectiva Miscarea generala		JOC OFICIAL
MIJLOACE							

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 5

Perioada – Competitional

Saptamana 18 – 11 – 17.11.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 							
ZIUA	LUNI 11.11.2013	MARTI	MIERCURI 13.11.2013	JOI	VINERI 15.11.2013	SAMBATA	DUMINICA 17.11.2013
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	60 min		75 min.		75 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 25 Tehnica individuala - Placaj/recuperare Tehnica compartiment - Mol		Lectia nr. 26 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului Tehnica colectiva Miscare generala		Lectia nr. 27 Tehnica compartiment - Margine - Gramada ordonata - Tehnica colectiva Atac/aparare		JOC OFICIAL
MIJLOACE							

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 1 – Ciclul 5

Perioada – Competitional

Saptamana 19 – 18 – 24.11.2013

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 18.11.2013	MARTI	MIERCURI 20.11.2013	JOI	VINERI 22.11.2013	SAMBATA	DUMINICA 24.11.2013
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 28 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala - Placaj / recuperare		Lectia nr. 29 Tehnica individuala - Gramada spontana/Mol cu piciorul Tehnica compartiment - Lovitura de incepere - Margine		Lectia nr. 30 Tehnica colectiva Miscarea generala		JOC OFICIAL
MIJLOACE							



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul 1
 Perioada – Refacere
 Saptamana 20 – 25.11 – 01.12.2013

OBIECTIVE										
- Refacere activa										
ZIUA	LUNI 25.11.2013	–	MARTI	MIERCURI 27.11.2013	–	JOI	VINERI 29.11.2013	–	SAMBATA	DUMINICA 01.12.2013
LOCUL	Teren / sala			Teren/sala			Teren / sala			
ORA										
INTENSITATE	60%			50%			50%			
VOLUM	60 min			40 min.			60 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min.			Lectia nr. 2 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2			Lectia nr. 3 Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.			
MIJLOACE										



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 1 – Ciclul
 Perioada – Refacere
 Saptamana 21 – 02 – 08.12.2013

OBIECTIVE							
- Refacere activa							
ZIUA	LUNI 02.12.2013	MARTI	MIERCURI 04.12.2013	JOI	VINERI 06.12.2013	SAMBATA	DUMINICA 08.12.2013
LOCUL	Teren / sala		Teren/sala		Teren / sala		
ORA							
INTENSITATE	60%		50%		50%		
VOLUM	60 min		40 min.		60 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 Joc compensator Baschet – 40 min.		Lectia nr. 5 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2		Lectia nr. 6 Exercitii intinderi Joc compensator Handbal – 40 min.		
MIJLOACE							

**PLAN SAPTAMANAL**

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Perioada – Pregatire
Saptamana 1 – 13 – 19.01.2014

OBIECTIVE – Evaluarea potentialului fizic al sportivilor							
ZIUA	LUNI – 13.01.2014	MARTI	MIERCURI 15.01.2014	- JOI	VINERI 17.01.2014	- SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren/sala		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	100%		100%		100%		
VOLUM	75 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Teste de viteza - 20m. - 50m. Test aerob - Beep sonor / 3.000m.		Lectia nr. 2 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.		Lectia nr. 3 Teste tehnice - Testul nr. 1 - Testul nr. 2 - Testul nr. 8		
MIJLOACE							

**PLAN SAPTAMANAL**

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 2 – Ciclul 2
Perioada – Pregatire
Saptamana 2 – 20 – 26.01.2014

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 20.01.2014	MARTI	MIERCURI 22.01.2014	–	JOI	VINERI 24.01.2014	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren/sala		Teren/sala		Teren/sala				
ORA									
INTENSITATE	90 %		85 %		95 %				
VOLUM	90 min.		90 min.		75 min.				
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Anaerob X 2 serii 30/35 x 6 Forta X 3 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec. - Suspensii - Izometrie		Lectia nr. 5 Aerob 3.000 m. Forta X 3 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.		Lectia nr. 6 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. - 100m. Forta X 5 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.				
MIJLOACE									

**PLAN SAPTAMANAL**

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 2 – Ciclul 2**Perioada – Pregatire****Saptamana 3 – 27.01 - 02.02.2014**

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 27.01.2014	MARTI	MIERCURI 29.01.2014	–	JOI	VINERI 34.01.2014	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren			Teren			
ORA									
INTENSITATE	80 %		95 %			85 %			
VOLUM	60 min.		75 min.			90 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 7 Anaerob 30/35 x 6 Aerob Beep sonor / 3000 m.		Lectia nr. 8 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. - 100m. Anaerob X 2 serii 30/35 x 6			Lectia nr. 9 Aerob 3.000 m. Forta X 3 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			
MIJLOACE									



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 2 – Ciclul 3
Perioada – Pregatire
Saptamana 4 – 03 – 09.02.2014

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor							
ZIUA	LUNI – 03.02.2014	MARTI	MIERCURI 05.02.2014	– JOI	VINERI 07.02.2014	– SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren		Teren/sala		
ORA							
INTENSITATE	80 %		80 %		85 %		
VOLUM	60 min.		75 min.		75 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 10 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Controlul balonului		Lectia nr. 11 Anaerob 30/35 x 6 Tehnica individuala Controlul balonului		Lectia nr. 12 Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Receptia Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.		
MIJLOACE	- Pasa - Receptia		- Pasa - Receptia				

**PLAN SAPTAMANAL**

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 2 – Ciclul 3
Perioada – Pregatire
Saptamana 5 – 10 – 16.02.2014

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 10.02.2014	MARTI	MIERCURI 12.02.2014	–	JOI	VINERI 14.02.2014	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren/sala			Teren			
ORA									
INTENSITATE	90 %		80 %			100 %			
VOLUM	75 min.		75 min.			60 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 13 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica de post Lucru pe cupluri - Tragatori/demi - Aripa/centrii - Fundasi/uvurturi - Prinzaatori/sustinatori		Lectia nr. 14 Tehnica de post Lucru pe cupluri - Tragatori/Prinzaatori - Stalpi - Demi/uvurturi - Aripa/centrii - Fundasi Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta Abd/40 sec			Lectia nr. 15 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Receptia			
MIJLOACE									



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 2 – Ciclul 3

Perioada – Pregatire

Saptamana 6 – 17 – 23.02.2014

OBIECTIVE – Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 17.02.2014	MARTI	MIERCURI 19.02.2014	–	JOI	VINERI 21.02.2014	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren/sala			Teren			
ORA									
INTENSITATE	90 %		90 %			100 %			
VOLUM	75 min.		75 min.			60 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 16 Anaerob 30/35 x 6 Tehnica individuala Evitare		Lectia nr. 17 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica de post Lucru pe cupluri - Tragatori/demi - Aripa/centrii - Fundasi/uverturi - Prinzatori/sustinatori			Lectia nr. 18 Tehnica individuala Evitare - Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			
MIJLOACE	- Schimbare de directie - Tampon - Schimbare de ritm								



PLAN SAPTAMANAL

Clubul.....

Nivelul

Mezocilul 2 – Ciclul 4
Perioada – Pregatire
Saptamana 7 – 24.02 – 02.03.2014

OBIECTIVE – Evaluarea potentialului fizic al sportivilor									
ZIUA	LUNI – 24.02.2014	MARTI	MIERCURI 26.02.2014	–	JOI	VINERI 28.02.2014	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren		Teren/sala			Teren			
ORA									
INTENSITATE	100%		100%			100%			
VOLUM	75 min		90 min.			90 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 19 Teste de viteza - 20m. - 50m. Test aerob - Beep sonor / 3.000m.		Lectia nr. 20 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			Lectia nr. 21 Teste tehnice - Testul nr. 1 - Testul nr. 2 - Testul nr. 8			
MIJLOACE									

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 1

Perioada – Precompetitional

Saptamana 8 – 03 – 09.03.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
<ul style="list-style-type: none"> - Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 										
ZIUA	LUNI 03.03.2014	–	MARTI	MIERCURI 05.03.2014	–	JOI	VINERI 07.03.2014	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren			Teren			Teren			
ORA										
INTENSITATE	80%			90%			100%			
VOLUM	100 min			120 min.			80 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica colectiva Miscare generala			Lectia nr. 2 Anaerob - 30/35 x 6. Tehnica colectiva Miscare generala			Lectia nr. 3 JOC DE PREGATIRE			
MIJLOACE										

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1

Perioada – Precompetitional

Saptamana 9 – 10 – 16.03.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
- Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc										
ZIUA	LUNI 10.03.2014	–	MARTI	MIERCURI 12.03.2014	–	JOI	VINERI 14.03.2014	–	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren			Teren/sala			Teren			
ORA										
INTENSITATE	80%			90%			100%			
VOLUM	100 min			120 min.			80 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Lovituri de incepere			Lectia nr. 5 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Forta X 2 serii - Tractiuni. - Detenta - Abd/40 sec.			Lectia nr. 6 JOC DE PREGATIRE			
MIJLOACE										

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 1

Perioada – Competitional

Saptamana 10 – 17 – 23.03.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 17.03.2014	MARTI	MIERCURI 19.03.2014	JOI	VINERI 21.03.2014	SAMBATA	DUMINICA 23.03.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	100 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Lov. picior - Receptia		Lectia nr. 2 Tehnica individuala Placaj Tehnica colectiva		Lectia nr. 3 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Tehnica colectiva Atac / Aparare		JOC OFICIAL
MIJLOACE	Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Lovituri de incepere						

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 1

Perioada – Competitional

Saptamana 11 – 24 – 30.03.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 24.03.2014	MARTI	MIERCURI 26.03.2014	JOI	VINERI 28.03.2014	SAMBATA	DUMINICA 30.03.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Evitare		Lectia nr. 5 Tehnica individuala Evitare - Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Lectia nr. 6 Tehnica colectiva Aparare Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	- Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine				

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 2

Perioada – Competitional

Saptamana 12 – 31.03 – 06.04.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 31.03.2014	MARTI	MIERCURI 02.04.2014	JOI	VINERI 04.04.2014	SAMBATA	DUMINICA 06.04.2014
LOCUL	Teren		Teren		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	100 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 7 Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Lov. picior - Receptia		Lectia nr. 8 Tehnica individuala Placaj Tehnica colectiva Aparare		Lectia nr. 9 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Tehnica colectiva Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Lovituri de incepere						

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 2

Perioada – Competitional

Saptamana 13 – 07 – 13.04.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 							
ZIUA	LUNI 07.04.2014	MARTI	MIERCURI 09.04.2014	JOI	VINERI 11.04.2014	SAMBATA	DUMINICA 13.04.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 10 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Evitare		Lectia nr. 11 Tehnica individuala Evitare - Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Lectia nr. 12 Tehnica colectiva Aparare Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	- Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm		Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine				

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 3

Perioada – Competitional

Saptamana 14 – 14 – 20.04.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 14.04.2014	MARTI	MIERCURI 16.04.2014	JOI	VINERI 18.04.2014	SAMBATA	DUMINICA 20.04.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	90 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 13 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului		Lectia nr. 14 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului Tehnica colectiva Aparare		Lectia nr. 15 Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa Tehnica colectiva Atac		JOC OFICIAL
MIJLOACE	Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine						

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 3

Perioada – Competitional

Saptamana 15 – 21 – 27.04.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 21.04.2014	MARTI	MIERCURI 23.04.2014	JOI	VINERI 25.04.2014	SAMBATA	DUMINICA 27.04.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 16 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala Contact - Pasa din placaj - Pasa dupa placaj		Lectia nr. 17 Tehnica individuala Gramada spontana Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine		Lectia nr. 18 Tehnica colectiva Miscarea generala		JOC OFICIAL
MIJLOACE							

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 4

Perioada – Competitional

Saptamana 16 – 28.04 – 04.05.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
<ul style="list-style-type: none"> - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment - Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc 										
ZIUA	LUNI 28.04.2014	–	MARTI	MIERCURI 30.04.2014	–	JOI	VINERI 02.05.2014	–	SAMBATA	DUMINICA 04.05.2014
LOCUL	Teren			Teren/sala			Teren			
ORA										
INTENSITATE	80%			80%			80%			
VOLUM	60 min			75 min.			75 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 19			Lectia nr. 20			Lectia nr. 21			JOC OFICIAL
	Tehnica individuala - Placaj/recuperare Tehnica compartiment - Mol			Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului Tehnica colectiva Miscare generala			Tehnica compartiment - Margine - Gramada ordonata - Tehnica colectiva Atac/aparare			
MIJLOACE										

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 4

Perioada – Competitional

Saptamana 17 – 05 – 11.05.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 04.05.2014	MARTI	MIERCURI 06.05.2014	JOI	VINERI 09.05.2014	SAMBATA	DUMINICA 11.05.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	90%		80%		80%		
VOLUM	60 min		90 min.		90 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 22 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala - Jocul cu piciorul - Contact		Lectia nr. 23 Tehnica individuala - Gramada spontana/Mol cu piciorul Tehnica compartiment - Gramada ordonata - Margine		Lectia nr. 24 Tehnica colectiva Miscarea generala		JOC OFICIAL
MIJLOACE							

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 5

Perioada – Competitional

Saptamana 18 – 12 – 18.05.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 12.05.2014	MARTI	MIERCURI 14.05.2014	JOI	VINERI 16.05.2014	SAMBATA	DUMINICA 18.05.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	60 min		75 min.		75 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 25 Tehnica individuala - Placaj/recuperare Tehnica compartiment - Mol		Lectia nr. 26 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului Tehnica colectiva Miscare generala		Lectia nr. 27 Tehnica compartiment - Margine - Gramada ordonata - Tehnica colectiva Atac/aparare		JOC OFICIAL
MIJLOACE							



PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 5

Perioada – Competitional

Saptamana 19 – 19 – 25.05.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- PARTICIPARE TURNEU FINAL							
ZIUA	LUNI 19.05.2014	MARTI	MIERCURI 21.05.2014	JOI	VINERI 23.05.2014	SAMBATA	DUMINICA 25.05.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE							
VOLUM							
MIJLOACE	Lectia nr. 28 Viteza X 3 serii - 20m. - 50m. Tehnica individuala		Lectia nr. 29 Tehnica individuala - Gramada spontana/Mol - Jocul cu piciorul		Lectia nr. 30 Tehnica colectiva Miscarea generala		JOC OFICIAL
MIJLOACE	Tehnica individuala - Jocul cu piciorul - Contact		Tehnica compartiment - Gramada ordonata Margine				

**PLAN SAPTAMANAL**

Mezocilul 2 – Ciclul 5

Perioada – Competitional

Saptamana 20 – 26.05 – 01.06.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compartiment							
- Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc							
ZIUA	LUNI 26.05.2014	MARTI	MIERCURI 28.05.2014	JOI	VINERI 30.05.2014	SAMBATA	DUMINICA 01.06.2014
LOCUL	Teren		Teren/sala		Teren		
ORA							
INTENSITATE	80%		80%		80%		
VOLUM	60 min		75 min.		75 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 31 Tehnica individuala - Placaj/recuperare Tehnica compartiment - Mol		Lectia nr. 32 Tehnica individuala Controlul balonului - Crearea spatiului Tehnica colectiva Miscare generala		Lectia nr. 33 Tehnica compartiment - Margine - Gramada ordonata - Tehnica colectiva Atac/aparare		
MIJLOACE							



PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 5

Perioada – Competitional

Saptamana 21 – 02 – 08.06.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
- PARTICIPARE TURNEU FINAL										
ZIUA	LUNI 02.06.2014	-	MARTI	MIERCURI 04.06.2014	-	JOI	VINERI 06.06.2014	-	SAMBATA	DUMINICA 08.06.2014
LOCUL	Teren			Teren			Teren			Teren
ORA										
INTENSITATE										
VOLUM										
MIJLOACE	JOC OFICIAL			JOC OFICIAL			JOC OFICIAL			JOC OFICIAL
MIJLOACE										



PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 1
 Perioada – Refacere
 Saptamana 22 – 09 – 15.06.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE										
- Refacere activa										
ZIUA	LUNI 09.06.2014	–	MARTI	MIERCURI 11.06.2014	–	JOI	VINERI 13.06.2014	–	SAMBATA	DUMINICA 15.06.2014
LOCUL	Teren / sala			Teren/sala			Teren / sala			
ORA										
INTENSITATE	60%			50%			50%			
VOLUM	60 min			40 min.			60 min.			
MIJLOACE	Lectia nr. 1 Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min.			Lectia nr. 2 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2			Lectia nr. 3 Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.			
MIJLOACE										



PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul
 Perioada – Refacere
 Saptamana 23 – 16 – 22.06.2014

Clubul.....

Nivelul

OBIECTIVE							
- Refacere activa							
ZIUA	LUNI 16.06.2014	MARTI	MIERCURI 18.06.2014	JOI	VINERI 20.06.2014	SAMBATA	DUMINICA 22.06.2014
LOCUL	Teren / sala		Teren/sala		Teren / sala		
ORA							
INTENSITATE	60%		50%		50%		
VOLUM	60 min		40 min.		60 min.		
MIJLOACE	Lectia nr. 4 Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 Joc compensator Baschet – 40 min.		Lectia nr. 5 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2		Lectia nr. 6 Exercitii intinderi Joc compensator Handbal – 40 min.		
MIJLOACE							