

JOCUL PE POST

“SARCINI DE POST”

sau

**Competențele care trebuie dobândite pentru îndeplinirea sarcinilor
specifice fiecărui post**

STĂLP	
SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
Presiune în grămada ordonată	<ul style="list-style-type: none">- Să impună o presiune asupra celui din fața sa.- Să stabilizeze, să-și orienteze împingerea sa.- Să își poziționeze trăgătorul într-o postură cât mai favorabilă.- Să poziționeze trăgătorul advers într-o postură cât mai defavorabilă.
Susținerea în lupta aeriană	<ul style="list-style-type: none">- Să își ajute partenerul prinzător de balon pentru “câștigarea” culoarului de săritură, sprijinirea în săritură și protejarea săritorului.- Preluarea presiunii pe care adversarul dorește să o aplice săritorului în margine sau la lovitura de începere și reîncepere.
Jocul la regrupări	<ul style="list-style-type: none">- Smulgerea balonului- Pășirea peste balon sau peste purtătorul de balon.- Sprijinirea, organizarea, consolidarea, regrupării în funcție de ordinea de sosire și cerințele jocului.
Apărare	<ul style="list-style-type: none">- Ieșirea spre adversar, placarea, blocarea ocuparea spațiilor libere (repartizarea).
Rulare (peel-off)	<ul style="list-style-type: none">- Executarea unei susțineri la balon în margine.- Reașezare în funcție de poziția balonului.

TRĂGĂTORUL	
SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
Tragerea în grămada ordonată	<ul style="list-style-type: none"> - Câștigarea balonului pe introducerea sa, cu al treilea sau cu al patrulea picior (viteză, coordonare, mobilitate). - Câștigarea balonului pe introducere adversă sau diminuarea calității câștigului advers. - Împingere.
Aruncarea relansarea	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea: efectuarea perfectă a aruncărilor, indiferent de zona aleasă. - Coordonarea perfectă cu săritorii și efectuarea aruncărilor propuse. - Urmărirea aruncărilor pentru a putea reentra în joc cât mai rapid posibil. - Relansarea: Plasarea corectă în funcție de zona săriturii. - Asigurarea transmiterii balonului, păstrării sale sau dinamizarea jocului.
Presiune în grămada ordonată	<ul style="list-style-type: none"> - Să imprime presiune - Să reziste presiunii impuse de adversarul direct. - Legare strânsă împreună cu stâlpii săi.
Jocul la regrupări	<ul style="list-style-type: none"> - Smulgerea balonului - Pășirea peste balon sau peste purtătorul de balon. - Sprijinirea, organizarea, consolidarea, regrupării în funcție de ordinea de sosire și cerințele jocului.
Apărare	<ul style="list-style-type: none"> - Ieșirea spre adversar, placarea, blocarea ocuparea spațiilor libere (repartizarea). - Asigură presiunea în margine asupra jucătorului de legătură advers. - Ocuparea spațiilor laterale ale regrupărilor.

LINIA a II-a

SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
Lupta aeriană	<ul style="list-style-type: none">- Stabilirea traiectoriei.- Impunerea în săritură și revenirea la sol- Controlul balonului cu două mâini.- Controlul balonului deviat.- Eliberarea balonului, prin eliberarea părții superioare a corpului (rotirea în săritură).
Presiune în grămada ordonată	<ul style="list-style-type: none">- Să ajute linia întâi la împingere.- Legare strânsă, păstrând culoarele care vor permite o ieșire sigură a balonului.
Jocul la regrupări	<ul style="list-style-type: none">- Smulgerea balonului- Pășirea peste balon sau peste purtătorul de balon.- Sprijinirea, organizarea, consolidarea, regrupării în funcție de ordinea de sosire și cerințele jocului.
Apărare	<ul style="list-style-type: none">- Ieșirea spre adversar, placarea, blocarea ocuparea spațiilor libere (repartizarea).- Asigură presiunea în margine asupra jucătorului de legătură advers.

LINIA a III-a aripă

SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
Prezența la balon	<ul style="list-style-type: none">- Să se plaseze acolo unde se află balonul și acolo unde se va afla balonul (noțiunea de susținere apropiată).
Placaj	<ul style="list-style-type: none">- Impunerea față de adversar în timpul placajului- Oprirea jocului adversarului și obligarea acestuia de a elibera balonul pentru a putea fi jucat.
Lupta aeriană	<ul style="list-style-type: none">- Stabilirea traiectoriei.- Impunerea în săritură și revenirea la sol- Controlul balonului cu două mâini.- Controlul balonului deviat.- Eliberarea balonului, prin eliberarea părții superioare a corpului (rotirea în săritură).- Capacitatea de a diversifica săriturile.
Jocul la regrupări	<ul style="list-style-type: none">- Smulgerea balonului- Pășirea peste balon sau peste purtătorul de balon.- Sprijinirea, organizarea, consolidarea, regrupării în funcție de ordinea de sosire și cerințele jocului.
Presiune în grămada ordonată	<ul style="list-style-type: none">- Să-și ajute partenerii la împingere.- Legare strânsă, păstrând culoarele care vor permite o ieșire sigură a balonului.

LINIA a III-a, închider, Nr. 8

SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
Prezența la balon	- Să se plaseze acolo unde se află balonul și acolo unde se va afla balonul (noțiunea de susținere apropiată).
Lupta aeriană	- Stabilirea traiectoriei. - Impunerea în săritură și revenirea la sol - Controlul balonului cu două mâini. - Controlul balonului deviat. - Eliberarea balonului, prin eliberarea părții superioare a corpului (rotirea în săritură). - Capacitatea de a diversifica tipul săriturii.
Presiune în grămada ordonată	- ÎMPINGEREA, strângerea, conducerea grămezii ordonate, orientând sau împiedicând dezaxarea. - Alegerea imediată a celei mai potrivite forme de joc dacă: - Grămada se răsuțește - Grămada se deplasează înapoi sau avansează - Adversarii se dezleagă - Blocarea - eliberarea sau blocarea - păstrarea și conducerea balonului, în grămadă.
Jocul la regrupări	- Smulgerea balonului - Pășirea peste balon sau peste purtătorul de balon. - Sprijinirea, organizarea, consolidarea, regrupării în funcție de ordinea de sosire și cerințele jocului.
Apărare	- Ieșirea spre adversar, placarea, blocarea ocuparea spațiilor libere (repartizarea). - Asigură presiunea în margine asupra jucătorului de legătură advers. - Consolidarea sau construirea celei de a doua perdele, cu intervenție la baloane înalte.