REDESCOPERIȚI ŞI ÎNVAȚAȚI SPORTUL NOSTRU NAȚIONAL OINA

„Oina poate aduce o viata noua in scoala romaneasca,
fiind un admirabil mijloc de educatie fizica,
adevaratul tip de joc sportiv romanesc”

Spiru Haret

Coperta şi DTP: Alexandrina Macarov
Tehnoredactare computerizată: Călin Moje, Radu Roată
Desene: Sergiu Frangulea

EDITOR:

MUNTENIA
ISBN 978-973-692-300-5

TIPĂRIT LA:
Tipografia MUNTENIA Constanța
Tel./Fax: 0241-635 521
secretariat@tipografiamuntenia.com

Editura MUNTENIA este acreditată CNCSIS.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Redescoperiți și învățați sportul nostru național: oina / ed. îngrijită de Călin Moje, Sergiu Frangulea, Radu Roată, Laurențiu Siclovan. – Constanța: Editura Muntenia, 2011
ISBN 978-973-692-300-5
I. Frangulea, Sergiu (ed.)
II. Moje, Călin (ed.)
III. Roată, Radu (ed.)
IV. Siclovan, Laurențiu (ed.)
796.3

Copyright **FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ**

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ **COMISIA CENTRALĂ A ANTRENORILOR**

REDESCOPERIȚI ŞI ÎNVAȚAȚI SPORTUL NOSTRU NAȚIONAL OINA

Ediție îngrijită de Călin Moje, Sergiu Frangulea, Radu Roată, Laurențiu Şiclovan

Lucrare apărută cu sprijinul Consiliului Județean Constanța,
al Direcției de Sport şi Tineret a Județului Constanța,
al Direcției de Sport şi Tineret a Județului Maramureş

MUNTENIA
2011

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ

Sediul: Municipiul Constanța, Str. Aleea Magnoliei nr. 2, Bl. L4, Ap. 207
Tel: 0745 538 042;0754 039 310
Fax:0241 645 248
E-mail: froina@froina.ro;office@froina.ro
Site oficial: www.froina.ro

ARGUMENT

Această lucrare se doreşte a fi utilă pentru profesorii de educaţie fizică din şcoli care intenţionează să facă primii paşi în iniţierea şi formarea unor echipe de oina si care doresc să-şi perfecţioneze cunoştinţele teoretice şi practice în domeniul oinei,fiind de ajutor si pentru antrenorii care se ocupă de pregătirea juniorilor şi seniorilor.

Deoarece în ultimii ani nu exista material didactic necesar invatarii oinei in scoala, conducerea Federatiei Romane de Oina a luat decizia realizarii unei lucrari in care sa fie prezentate principalele reguli si tehnici ale jocului de oină ,aceasta urmand să fie distribuită, in special,in unităţile de învăţământ, fiindu-le la indemâna dascalilor care doresc iniţierea in practicarea sportului nostru naţional.

Era nevoie de o astfel de lucrare pentru a sprijini punerea in practică a demersurilor facute de conducerea federatiei pentru reintroducerea oinei in scoli, acestea avand ca finalitate menţionarea oinei la jocuri sportive, alaturi de cele de baza, lucru materializat de către domnul Alin Catalin Paunescu, inspector general in Ministerul Educatiei Cercetării Tineretului şi Sportului. Mai mult decât atât, la nivelul aceluiaşi minister, la initiativa presedintelui federatiei, prin contribuţia deosebită a domnului inspector general , s-a reinfiintat in anul scolar 2008-2009 in cadrul O.N.S.S., Campionatul National de Oină la nivel de licee.

Acest lucru reprezintă o mare realizare deoarece asigură continuitatea practicării oinei la nivel şcolar ,făcând in acest fel legatura intre gimnaziu si echipele de seniori. Astfel s-a diversificat calendarul competiţional pentru această categorie de vârstă pentru care nu exista , in afara de C.N. de juniori I(organizat de catre federatie) o alta competitie de amploare.

Sunt prezentate in lucrare toate laturile ce trebuiesc atinse in pregatirea unei echipe de oina, lasand in acelasi timp profesorilor posibilitatea de ,,a descoperi'' sau ,,a inventa''unele solutii si probleme actuale, moderne de pregatire, ma refer la antrenamentul individualizat, la mentinerea timp indelungat a formei sportive si obtinerea de randament maxim in competitii, dar mai ales prevenirea si contracararea ,,cedarii bratului la oinisti'' fenomen datorat unei pregatiri superficiale sau de cele mai multe ori, cauzat de numarul mare de meciuri jucate intr-un interval de timp scurt, fara a tine cont de refacerea organismului dupa efort, foarte importanta si in jocul de oina.

Prin aparitia acestei lucrări am dorit sa popularizam si sa facem cunoscut tinerilor că **oina - sportul nostru national continuă să existe**, acest lucru fiind susținut de faptul că are o federatie proprie, un regulament de joc, calendar competitional diferențiat pe toate categoriile de varsta care se intinde pe toata perioada anului, precum şi faptul că aria lui de practicare tinde să se extindă şi în afara granițelor țării si ca urmare , in scurt timp, se va putea participa si la competitii internationale de oină. In acest sens bazele au fost puse prin organizarea in toamna anului 2009 la Techirghiol-Constanta a primei editii a Festivalului International al Sporturilor Traditionale Inrudite cu Oina, la care au participat reprezentanti ai Germaniei, S.U.A., Moldovei si Romaniei. A continuat cu Turneul International de Schlagball-Oina, desfasurat la Kiel-Germania, din iunie 2010, unde Romania a participat alaturi de reprezentanti ai Germaniei si Poloniei.Toate acestea, alaturi de traditionalul turneu de la Chisinau, unde oina a avut ocazia sa se intalneasca si cu lapta ruseasca, fac parte din ansamblul de activitati organizate de F.R.O. cu scopul de a infiinta Federatia Internationala a Sporturilor Traditionale cu Mingea Mica.

Dorim sa atragem tineretul spre practicarea acestui sport atat de frumos si de complex, care dezvolta fizicul si spiritul, curajul si dorinta de perfectiune si care ingemaneaza la un loc, foarte frumos toate calitatile motrice, dandu-i o nota aparte de originalitate si spectaculozitate. Pe buna dreptate acest sport este o comoara a poporului roman, careia trebuie sa-i acordam atentia cuvenita.

In realizarea acestei lucrari doresc sa multumesc bunilor mei colaboratori: prof. Roata Radu pentru materialele puse la dispozitie, prof. Frangulea Sergiu pentru partea de grafica si prof. Laurentiu Siclovan.

Multumiri speciale se cuvin presedintelui federatiei ,domnului Nicolae Dobre ,care a initiat si sprijinit apariția lucrării de față.

Prof. Calin Mircea Moje
Vicepresedinte al FRO
Presedinte al Comisiei Centrale a Antrenorilor
Ianuarie 2011

1. SCURT ISTORIC AL JOCULUI

Apariția jocului de oină este foarte greu de precizat, pierzându-se în negura vremurilor. Există numeroase elemente lingvistice care ne fac să afirmăm că variante ale acestui joc se practicau încă de pe vremea dacilor şi erau strâns legate de păstorit.Sunt voci care afirma chiar ca simbolurile oinei, bățul şi mingea apar şi pe Columna lui Traian. Există locuri în spațiul românesc - localități şi ape- cu numele de Oina, Oineşti, Oinacu, Hoina asemeni celor din Marea Britanie, Rugby şi Badminton care au dat denumirea celor doua sporturi arhicunoscute. Sunt însemnări în toate provinciile româneşti care atestă faptul că se practicau jocuri cu mingea mică de-a lungul veacurilor evului mediu.

Oina era cunoscută în toate ținuturile țării sub denumiri care se mai păstrează şi în prezent precum „lapta lungă", „matca mare" sau „hâlca" în părțile Blajului, „fuga" în jurul Sibiului, „de-a patru să stăm" la Alba Iulia, „hopaciu" la Dej, la Braşov „baciul" şi „de-a lunga", la Suceava „hopaciu" şi „hapucul", în Maramureş „țicul", „de-a mingea'', iar în Muntenia şi Moldova i s-a spus multă vreme „hoina".

Desi a avut denumiri diferite de la un ținut la altul, jocul nu manifesta deosebiri esențiale in ceea ce priveste modul de desfasurare, fondul structural al acestuia era asemănător, fapt ce l-a determinat pe Spiru Haret în 1894 să constituie o comisie de unificare a tehnicii şi tacticii jocului şi de alcătuire a primului regulament national de oină. Imediat jocul s-a răspândit repede devenind din 1897 obligatoriu în şcoli şi în scurt timp, foarte popular printre elevi, părinți şi profesori, fiind **„jocul epopeic al vremii''**.

Fiecare etapa de dezvoltare, fiecare generatie i-a adus un spor de frumusete si dinamism, devenind un sport foarte complex.

În prezent sportul nostru național este cunoscut în toată țara sub denumirea de **oină.**

Fiind un adevărat fenomem social în perioada 1899 – 1938, oina se impune hotărâtor şi domină viața sportivă, profesorii de educație fizică, sprijiniti de autoritati, fiind principalii promotori ai răspândirii şi perfecționării continue a jocului de oină.

Intens practicat, jocul de oină a evoluat permanent atât sub aspect tehnic, tactic, al regulilor de joc cât şi al cadrului organizatoric de desfăşurare al competițiilor. Iată succint, principalele repere ale acestei evoluții:

- 1895 – primele reguli scrise;
- 1898 - primul regulament al jocului de oină;
- 1898 - regulament unic de ținere a concursurilor;
- 1899 - organizarea primului concurs national;
- 1902 – un nou regulament al jocului (dinamizează jocul, elimină unele contradicții);
- 1912 – un nou regulament al jocului;
- 1932 - ia ființă Federația Română de Oină, până la această dată oina neavând un for conducător.

Ofensiva puternică a altor sporturi şi anii războiului a făcut ca oina să aibă o perioadă de decădere, de uitare rezistând doar în centrele cu tradiție unde profesori inimoşi, constienti de importanta si valoarea ei nu au abandonat-o;

- 1950 – se redactează noul regulament al jocului (durată mai mare, dinamizare);
- 1955- se fac modificări substanțiale ale regulamentului (servirea mingii de către coechiper, acordarea a două puncte la lovirea adversarului, neacordarea unui punct jucătorului de la bătaie care trece fără a fi lovit).;
- 1958 -stabilirea atribuțiilor arbitrilor;
- 1964 - stabilirea cu precizie a atribuțiilor arbitrilor, colaborarea lor, dă dreptul jucătorilor de la bătaie aflați în joc să intervină la orice minge plasată pe sus sau pe jos.

- 1978 – o nouă modificare a regulamentului, fără însemnătate majoră.
- 1985 – se aduc noi precizări importante pentru evoluția jocului precum: dimensiuni ale bastonului pentru copii, reglementarea participării copiilor la competițiile seniorilor, rolul sporit al arbitrului care poate acorda cartonaşe, alte precizări.
- 2003 – apare regulamentul după care se joacă oina astăzi.

În perioada 1949 – 1989 din punct de vedere organizațional, oina parcurge etape importante cu efect în creşterea mare a numărului practicanților, a echipelor noi. Se organizează cursuri de formare a antrenorilor şi instructorilor, a arbitrilor, se introduce în programa de educație fizică, se fundamentează din punct de vedere ştiințific metodica jocului, se perfecționează metodele de antrenament şi de desfăşurare a jocului astfel că oina devine un joc modern ce rivalizează cu celelalte jocuri. Din punct de vedere competițional, calendarul cuprindea competiții adresate tuturor categoriilor de jucători, care pornesc de la fazele pe asociații, localități, județe, zone şi faze finale pe țară.

După 1990 oina manifesta un regres, cauzat in mare parte, de reducerea institutiilor care sustineau echipele si de disparitia ei din programa scolara, toate acestea ducand la scaderea interesului pentru acest sport.

In ultimii ani datorita implicarii federatiei, oina manifesta un reviriment evident. Sunt activate tot mai multe dintre centrele de traditie in practicarea acestui sport, se diversifica formele de practicare (apare oina in 6-in sala si oina in 8-pe plaja), sunt organizate competitii in toata tara.

O importanta deosebita o are introducerea oinei la O.N.S.S. in ambele competitii(gimnaziu si licee).

Toate aceste eforturi au dus la practicarea oinei, in momentul de fata in peste 30 de judete, numarul solicitarilor primite pe adresa federatiei pentru a sprijini infiintarea de echipe, fiind in continua crestere.

2. DESCRIEREA JOCULUI

Jocul de oină se desfăşoară pe un teren plat si pe cat posibil acoperit cu gazon (fig.1 şi 2) între două echipe formate din 11 jucători , pe durata a două reprize nelimitate in timp, cu o pauză de 5 minute. În prima repriză o echipă se află la „bătaie", iar cealaltă la „prindere", în repriza a II-a echipele schimbându-şi rolurile.

În oina se utilizează ca materiale de joc o minge din piele şi un baston din lemn.

Mingea este confecţionată din opt triunghiuri din piele, cusute intre ele pe interior, fiind de regulă, umpluta cu păr de porc sau de cal. Aceasta are dimensiuni diferite pentru jocurile de seniori şi juniori.

Bastonul este confectionat din lemn de esenta tare (fag , frasin, etc.) si are dimensiuni diferite pentru jocurile de seniori şi juniori.

Modul de marcare a suprafeţei de joc este prezentat in fig 1(pentru seniori şi juniori I)şi fig.2 (pentru juniori II). Jocul se desfasoara pe un teren cu o lungime de 70 m si o latime de 32 m pentru seniori, respectiv de 58 m si 26 m pentru juniori II.

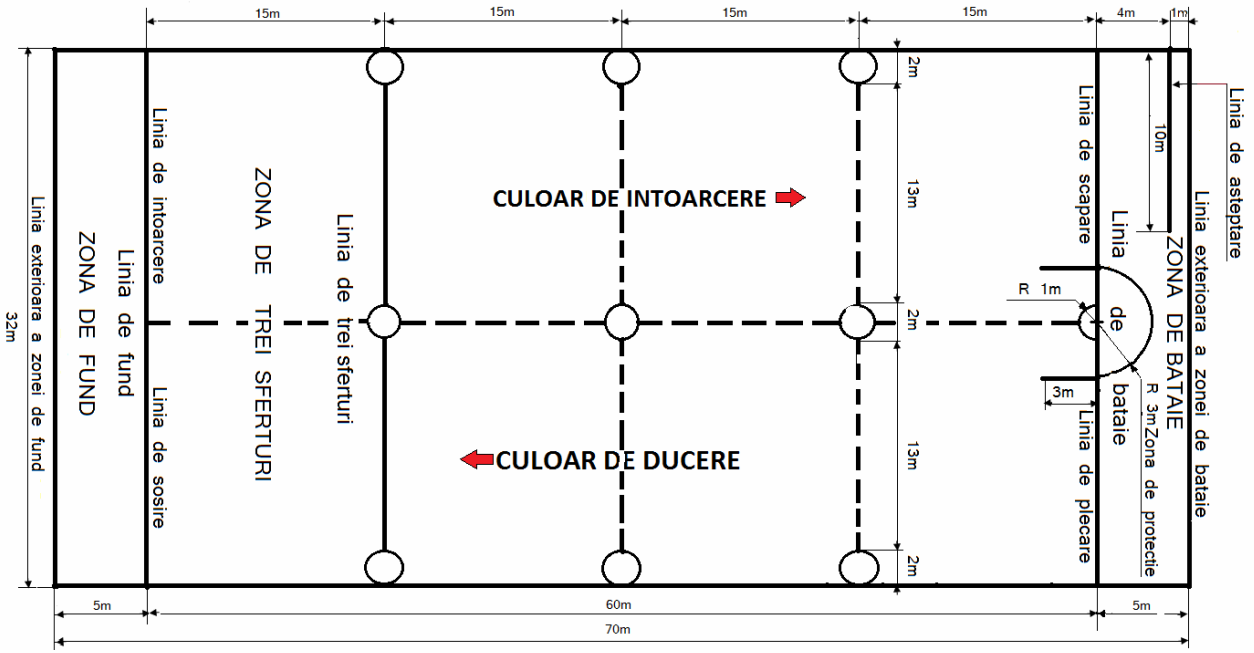


Fig.1 Teren de oina – Seniori şi Juniori I

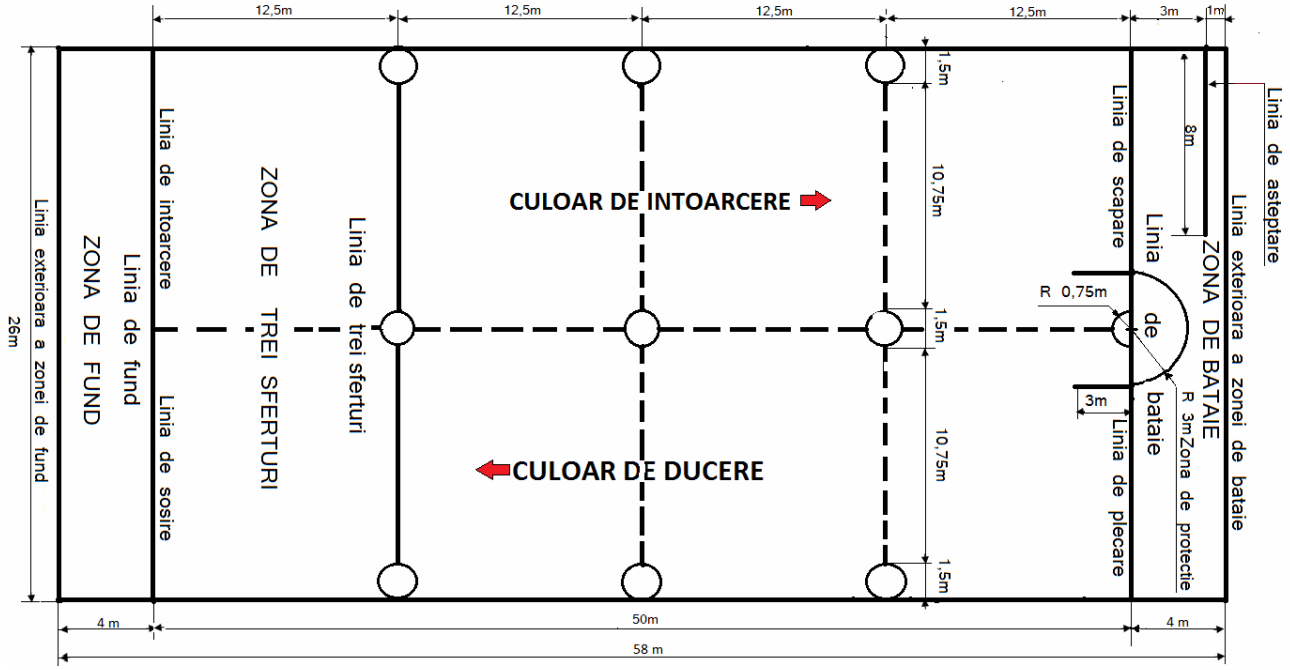


Fig.2 Teren de oina – Juniori II

2.1 EVOLUȚIA ECHIPEI AFLATE LA BĂTAIE

Când o echipă este la bătaie, cei 11 jucători care isi vor asteapta randul în zona de bătaie, lovesc mingea pe rând cu bastonul, din zona de protecție. Jucătorul aflat la bătaie, primeste mingea de la urmatorul coechipier, care i-o serveste dupa preferinta, in functie de tehnica sa de bataie. Intre cei doi trebuie sa existe o sincronizare perfecta pentru ca bataia sa fie reusita, valabila si sa aduca puncte suplimentare.

Echipa „**la bătaie"** poate acumula puncte dacă jucătorii care „bat", trimit mingea prin aer (nu prin rostogolire pe pamant) astfel:

- **2 puncte** - dacă este bătută peste 60m (50m la juniori II)si mingea cade în zona de fund.
- daca depaseste in zbor linia de 65m(54m).
- daca in traiectoria ei este atinsă de un jucător de la prindere şi iese in aer printre steagurile ce delimitează această zonă.
- **1 punct-** dacă mingea este bătută în zona de fund şi este prinsă acolo de un jucător al echipei de la prindere.
- dacă mingea bătută cade in zona de trei sferturi fara a fi prinsa.
- daca mingea trece in zbor printre steagurile ce delimiteaza zona de fund.

După lovirea mingii cu bastonul, jucătorii de la „bătaie" vor trebui să intre în teren, de pe linia de plecare, individual sau pe grupe de 2 jucători, în funcție de tactica echipei, pentru a parcurge cele două culoare (de ducere şi de întoarcere) în ideea de a se apăra pentru a nu fi loviți de jucătorii adverşi care incearca să-i țintească cu mingea pentru a obține puncte.

Dacă un jucător al echipei de la bătaie„ a bătut” o minge pe care un jucător din echipa adversă a prins-o fără să atingă pământul(exceptand zona de fund),atunci se va juca faza de „prins la mijloc”. În acest caz jucătorul căruia i-a fost prinsă mingea, va fi „jucat” între jucătorul care a prins mingea şi un alt coechipier, din locul unde s-a produs prinderea (detalii în secțiunea Prinsul la mijloc).

Repriza se încheie când toți cei 11 jucători ai echipei de la „bătaie” au bătut mingea cu bastonul şi au trecut prin cele două culoare(de ducere si de intoarcere) ieşind din teren peste linia de scăpare.

2.2 EVOLUȚIA ECHIPEI AFLATE LA PRINDERE

Jucătorii echipei care se găsesc „la prindere” ocupă în teren spațiile marcate in acest sens şi anume cele 9 cercuri, respectiv zona de bătaie şi zona de fund(fig. 3).

Jucătorul care va acționa în zona de bătaie se numeşte fruntaş, iar cel care va acționa în zona de fund se numeşte fundaş.

Din cei 9 jucători care stau în cercuri: 6 se numesc mărginaşi (cei din cercurile exterioare) şi 3 se numesc mijlocaşi (cei din cercurile din centrul terenului); mijlocaşul 2 (din centrul terenului) este conducătorul de joc. Prin poziția jucătorilor de la „prindere”, în teren se formează 4 triunghiuri şi 4 careuri unde adversarii sunt jucați şi pot fi loviți(fig.4).

Jucătorii echipei de la „prindere” după ce au recuperat mingea din „bătaia” unui adversar, o pasează între ei cu rapiditate pentru a-i pune în dificultate si a-i lovi pe jucătorii echipei adverse intrați în teren.

Echipa de la „prindere” obține două puncte pentru fiecare adversar lovit, acesta putând fi lovit, (daca nu este prins la mijloc), numai de două ori într-un meci, o dată pe culoarul de ducere şi o dată pe culoarul de întoarcere.

Un jucător poate fi lovit pe orice parte a corpului cu excepția palmelor cu care are voie să se apere de lovituri (pe dosul palmei lovitura este valabila).

Pentru ca un jucător să fie considerat lovit, cel care a tras in el trebuie să fie cel puțin cu un picior în contact permanent cu suprafața sa de acțiune(cerc, zona de bătaie sau de fund), iar mingea sa fie trimisa prin aer.

Daca mingea a atins pamantul si apoi pe aparator, nu se pot acorda puncte.

Jucătorii echipei de la „prindere” pot părăsi cercurile pentru prinderea sau recuperarea mingii.

***În concluzie*:**

Jucătorii de la „bătaie” bat mingea cât mai lung şi incearca sa obtina puncte, apoi se apără de loviturile adversarilor la trecerea prin culoare.

Jucătorii de la „prindere” urmăresc să lovească adversarul cu mingea pentru a obtine puncte.

Punctele realizate de catre fiecare echipă în cele două reprize, la „bătaie” şi la „prindere” se aduna. Echipa care cumuleaza cele mai multe puncte este castigatoare.

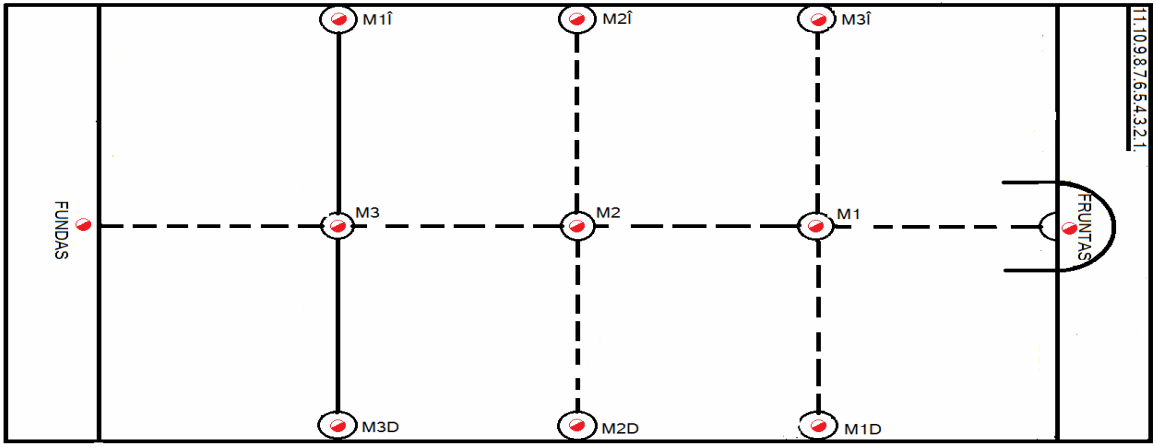


Fig.3 Aşezarea jucătorilor la prindere

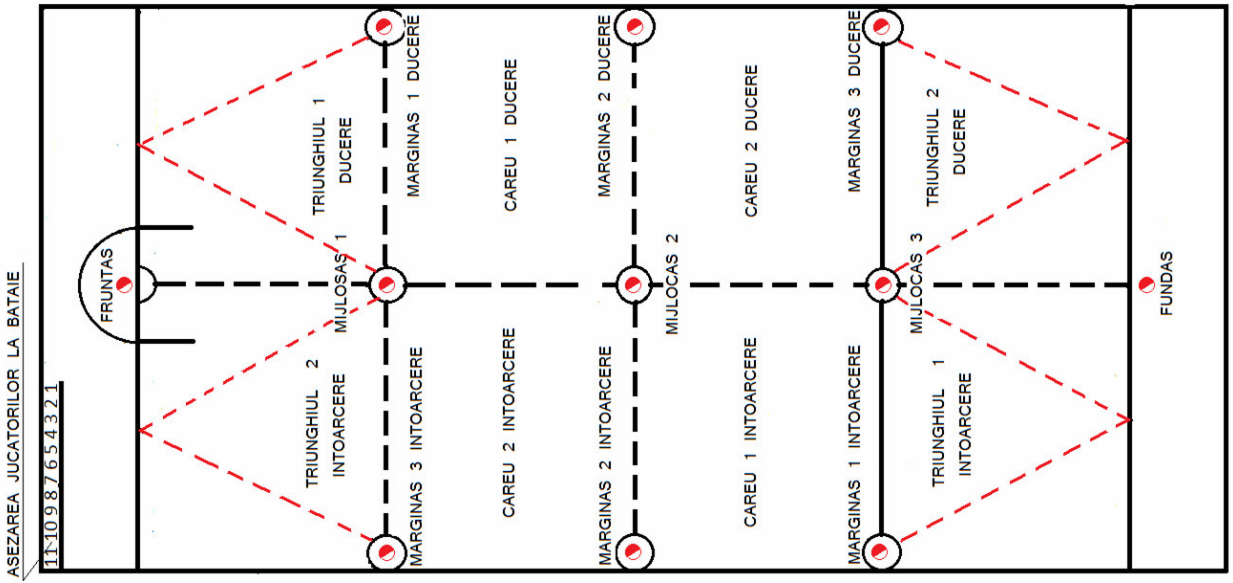


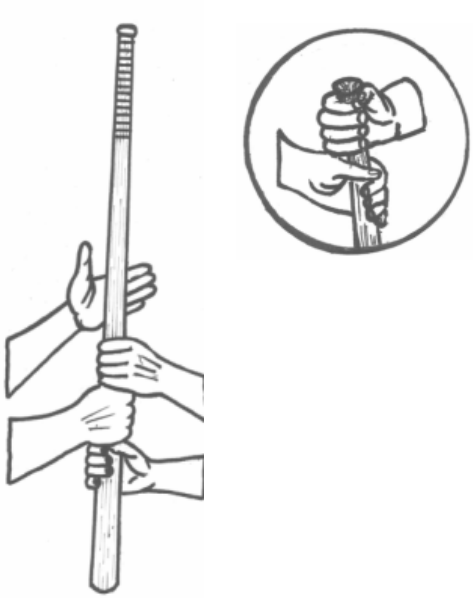
Fig. 4 Formarea careurilor si triunghiurilor la prindere

3. REGULILE JOCULUI

Jocul de oină este condus de doi arbitrii, fiecare având sub observaţie anumite spaţii ale terenului.

Pentru alegerea terenului, arbitrul va arunca căpitanului primei echipe trecute pe foaia de arbitraj, bastonul celeilalte echipe, iar acesta îl va prinde cu o mână de la jumatate în jos.

Căpitanul celeilalte echipe va apuca bastonul deasupra mâinii acestuia şi apoi prin repetarea procedeului se va ajunge la capătul bastonului. Căpitanul care va ajunge primul la capăt (astfel ca bastonul să fie prins cu cel putin patru degete - fără degetul mare) are dreptul să aleagă prinderea sau bătaia.



3.1 JOCUL ECHIPEI DE LA BĂTAIE (ÎN APĂRARE)

Repriza începe la fluierul arbitrului, prin servirea mingii primului jucător de la bătaie şi se termină în momentul când toți cei 11 jucători ai echipei de la bătaie au trecut linia de scăpare.

Jucătorii echipei de la bătaie, pot intra în joc atunci când:

a)şi-au efectuat propriile bătăi;
b)se serveşte mingea unui coechipier;
c)mingea se află în teren şi alți coechipieri sunt în joc;
d)coechipierul prins la mijloc a ieşit din această fază.

Jocul se opreşte atunci cand:

a) datorită unui serviciu greşit, jucătorul de la bătaie refuză serviciul;
b) din cauza unei bătăi greşite mingea cade în afara liniilor de margine;
c) nu se află în joc nici un jucător al echipei de la bătaie;
d) mingea bătută cade peste linia exterioară a zonei de fund şi depăşeşte zona de fund pe sus;
e) mingea batuta cade in zona de fund si iese din aceasta sau iese printre fanioane;
f) datorită unei greşeli a echipei de la prindere, mingea depăşeşte linia de margine, zona de bătaie sau zona de fund;
g) jucătorul care a efectuat bătaia sau care serveşte mingea nu a respectat locul de bătaie.

3.1.1 REGULI PE CARE LE RESPECTĂ ECHIPA AFLATĂ „LA BATAIE'':

a) se aliniaza în ordinea de bataie pe linia de asteptare, în picioare, si fiecare jucator asteapta momentul când îi vine rândul să efectueze bătaia mingii cu bastonul;

b) în timpul unui joc, jucătorii de pe linia de aşteptare trec la bătaie o singură dată. Ordinea de bătaie va fi indicată de căpitanul de echipă, (sau antrenor) si nu se mai poate schimba dupa inceperea jocului. Jucătorul poate efectua bătaia mingii numai după ce, în prealabil, a servit un coechipier (excepție face jucătorul care a servit primul);

c) jucătorul secund serveşte jucătorului prim ş.a.m.d.; ultimul jucător va fi servit de primul coechipier care a bătut mingea şi a ieşit din teren. Dacă acesta nu a ieşit din teren, ultimul jucător va fi servit de primul jucător ieşit din teren;

d) mingea se serveşte pentru bătaie prin aruncare din palmă în plan vertical, la înălțimea indicată, cu mâna sau bastonul, de jucătorul care bate. Înălțimea de servire nu trebuie să depăşească 2 m. Jucătorul care bate are dreptul să refuze prima minge servită si să execute bătaia la a doua minge servită. În caz contrar pierde dreptul de a mai bate şi este trecut în spatele liniei de plecare;

e) jucatorul care bate prinde cu ambele maini bastonul de capatul mai subtire.

f) jucătorul care a efectuat bătaia aşează bastonul în semicercul de bataie si este obligat să se îndrepte spre linia de plecare, pentru a parcurge cele doua culoare; cel care a servit mingea, ramane in semicercul de bataie.

g) pentru ca bătaia să fie valabilă, mingea trebuie să fie bătută în direcția liniei de fund, fără să cadă în afara terenului de joc, depăşind liniile de margine si atât jucătorul care serveşte mingea, cât şi cel care bate sa fie în

semicercul de bătaie, cu ambele picioare. În caz contrar, bătaia se consideră neregulamentară şi jucătorul care a batut este trecut în spatele liniei de plecare, iar coechipierii intraţi în teren sunt readuşi la locul de plecare;

h) dacă jucătorul de la bătaie nu loveşte mingea cu bastonul, bătaia este considerată executată şi jocul deschis.

După efectuarea bătăii, jucătorul trece în spatele liniei „de plecare'' sau dacă jocul este deschis, poate intra în joc . De asemenea, poate să-l deschidă chiar el.

Jucătorii se consideră intraţi în joc şi atunci când calcă sau depăşesc cu un picior „linia de plecare'' sau cea „de întoarcere''. Odată intraţi în teren, ei nu se mai pot întoarce dupa aceste linii, căci pot fi loviţi valabil de către fruntaş sau fundaş.

Jucătorii sunt obligaţi să parcurgă în întregime culoarele de ducere şi întoarcere.

În spatele liniei „de plecare''şi „de întoarcere'' nu se pot afla decât cel mult doi jucători. In cazul in care inainte de a intra pe culoare se gasesc trei jucatori, jocul se închide şi căpitanul de echipă introduce un jucator(de unde sunt trei) în primul triunghi la ducere sau la întoarcere (dupa caz)acesta urmand sa parcurga intregul culoar pe care se afla. Pe culoarul de ducere sau întoarcere nu pot acţiona mai mult de doi jucători(aparatori).

Jucătorii care au trecut peste linia de scăpare au terminat jocul de la „bătaie" şi nu mai pot reintra în joc.

Jucătorii de la „bătaie" nu au voie sub nici o formă să-l împiedice pe fruntaş sau fundas in executarea sarcinilor lor, în zonă sau pe linia de bătaie. Orice interventie asupra acestuia este considerată obstrucţie si este sanctionata de arbitru.

Daca jocul este deschis, jucătorii de la „bătaie" intraţi în teren sunt obligaţi să parcurgă culoarul de ducere de la linia „de plecare'' până la linia „de sosire'', respectiv culoarul de intoarcere de la linia „de întoarcere''până la linia „de scăpare'', aparandu-se de loviturile adversarilor, doar cu palmele sau pot executa orice mişcari de evitare cu corpul. Aparatorul care intercepteaza mingea(dintr-o pasa sau tintire)este obligat să o depună imediat pe pământ.

Dacă jucătorul de la bătaie a fost lovit după ce mingea a atins pământul sau aceasta a atins în acelaşi timp pământul şi pe jucător, lovitura nu este valabilă.

Jucătorii echipei de la „bătaie" se consideră loviți şi atunci când, aflându-se în terenul de joc, ies din teren depăşind liniile de margine.

Dacă trec dintr-un culoar în altul peste linia de mijloc, jocul se va opri şi jucătorul va fi readus în primul triunghi al culoarului pe care trebuia să evolueze(exceptie face faza de prins la mijloc).

Mingea în deplasarea pe pământ poate fi interceptată sau oprită de cei din apărare cu mâna, piciorul sau corpul.

3.1.2 PUNCTE SUPLIMENTARE

Echipa de la bătaie acumulează 2 puncte suplimentare dacă:

- mingea bătută depăşeşte linia de 65m (54m la juniori II) fără să fi atins pământul şi fără să depăşească liniile de margine ale zonei de fund;
- mingea bătută este atinsă de către jucătorii de la prindere şi cade peste linia de 65m (54m), fără să depăşească liniile de margine ale zonei de fund;
- mingea bătută prin aer cade în zona de fund ;
- mingea bătută prin aer cade în zona de fund pe liniile ce delimitează această zonă, dar nu pe linia de 60m (50m);

- în traiectoria ei prin aer, mingea fiind atinsă de jucătorii de la prindere, iese printre steagurile ce delimitează această zonă sau cade în zona de fund ori pe liniile ce delimitează zona de fund, dar nu pe linia de 60m (50m).

Echipa de la bătaie acumulează 1 punct suplimentar daca:

- în traiectoria ei prin aer, mingea bătută depăşeşte linia de fund (60m, respectiv 50m) şi trece peste liniile de margine ale zonei de fund printre steaguri;
- în traiectoria ei, mingea bătută depăşeşte linia de fund (60m, respectiv 50m) şi a fost prinsă în zonă de un jucător al echipei de la prindere;
- în traiectoria ei, mingea bătută depăşeşte linia de trei sferturi, fără să fie prinsă direct sau dintr-o pasă din voleu ori ricoşeu înainte de a atinge pământul şi cade în spațiul de trei sferturi;
- jucătorii echipei de la prindere aflați în spațiul de treisferturi resping mingea (care, în traiectoria ei, a depăşit linia de trei sferturi) în afara liniilor de margine;
- dacă in timpul cât traversează pe sus spațiul dintre linia de trei sferturi şi linia de fund şi înainte de a ieşi peste liniile de margine mingea este atinsă de un jucător al echipei de la prindere sau, prinzând-o, a depăşit cu aceasta linia de margine;
- în traiectoria ei, mingea bătută cade pe linia de trei sferturi (această linie face parte din zona de trei sferturi) sau pe linia de fund (60m, respectiv 50m);
- în traiectoria ei, mingea bătută depăşeşte linia de trei sferturi şi este respinsă din acest spațiu în fața liniei de trei sferturi şi nu este prinsă;

3.2 JOCUL ECHIPEI DE LA PRINDERE (ÎN ATAC)

Jucătorii echipei de la „prindere" după ce au recuperat mingea din „bătaia" unui adversar, o pasează între ei cu rapiditate pentru a-i pune în dificultate si a-i lovi pe jucătorii echipei adverse intrați în teren.

3.2.1 REGULI PE CARE LE RESPECTĂ ECHIPA AFLATĂ „LA PRINDERE'':

a) - jucătorii ocupa locurile pe teren, pe posturi conform repartizării făcute de căpitanul echipei sau antrenor. După ocuparea posturilor acestea nu mai pot fi schimbate până la terminarea reprizei;

b) - jucătorii de la prindere nu au voie să oprească sau să împiedice în nici un fel deplasarea pe culoar a jucătorilor de la bătaie şi nici să se aşeze în faţa lor, ci numai la 2m lateral, atunci când aceştia se apără în careu sau triunghi;

c) - jucătorii de la prindere au dreptul să paseze mingea unul altuia în orice loc al terenului, fie prin aer, fie pe pământ. Când ţintesc însă într-un adversar, ei trebuie să se găsească cu cel puţin un picior în cerc iar fundaşul sau fruntaşul trebuie să se găsească cu cel puţin un picior în zonă. Lovirea adversarului cu mingea trasă din afara cercului, din faţa liniei de bătaie sau de fund, nu se ia în considerare.

d) lovirea jucătorilor de la bătaie este considerată valabilă, dacă jucătorul care a tras a avut tot timpul un picior în cerc (sau zonă) sau pe marginea acestora (înainte de a trage şi după ce a tras),iar mingea a venit prin aer;

e) - trimiterea mingii cu piciorul de la un jucător la altul este interzisă;

f) - în momentul în care se serveşte mingea, jucătorii de la prindere trebuie să se găsească cu ambele picioare în zone, respectiv cercuri. Ei pot să-şi părăsească locurile spre a prinde mingea atunci când mingea a intrat în joc (momentul in care a părăsit palma jucătorului care a servit-o pentru bătaie);

g) – în mişcarea lor pe teren, jucătorii mărginaşi nu au voie să depăşească linia de mijloc. În cazul în care prind o minge peste linia de mijloc, prinderea este valabilă, dar se retrag pentru a juca prinsul la mijloc la distanța de 15m. Situația este valabilă şi pentru fruntaş şi fundaş cînd au depăşit triunghiurile;

h) – jucătorii de la prindere nu au voie să intre într-un careu sau triunghi străin, în care se joacă mingea şi se află unul sau doi jucători ai echipei de la bătaie. Acest fapt se consideră ,,depăşire''. In cazul in care arbitrul constata acest lucru,va inainta un spatiu jucatorii aflati in aparare. Se poate intra pentru a recupera o minge respinsă de apărător şi căzută pe pământ dar după pasare se va retrage în spațiul propriu de joc.

i) jucătorii de la prindere pot dubla coechipierii prin ,,ținerea diagonalei'', aşezându-se în spatele lor pentru a ajuta la oprirea mingii sau pentru a împiedica ieşirea mingii din teren, atunci când se incearca tintirea adversarului si nu se reuseste. Fruntaşul şi fundaşul nu au voie să se deplaseze în afara terenului pentru a dubla un coechipier, decât până la axa primelor cercuri din zona lor de acțiune .

3.2.2 PRINSUL LA MIJLOC

Dacă mingea bătută cu bastonul este prinsă înainte de a atinge pământul sau de a trece peste linia de fund de către un jucător de la prindere direct sau după o pasă din vole, jucătorul care a bătut mingea este „prins la mijloc" adică este obligat să treacă să se apere între jucătorul care a prins mingea şi alt jucător de la prindere astfel:

a) – dacă mingea a fost prinsă de un mărginaş, prinsul la mijloc se face între acesta şi mărginaşul de pe culoarul opus(fig.5);

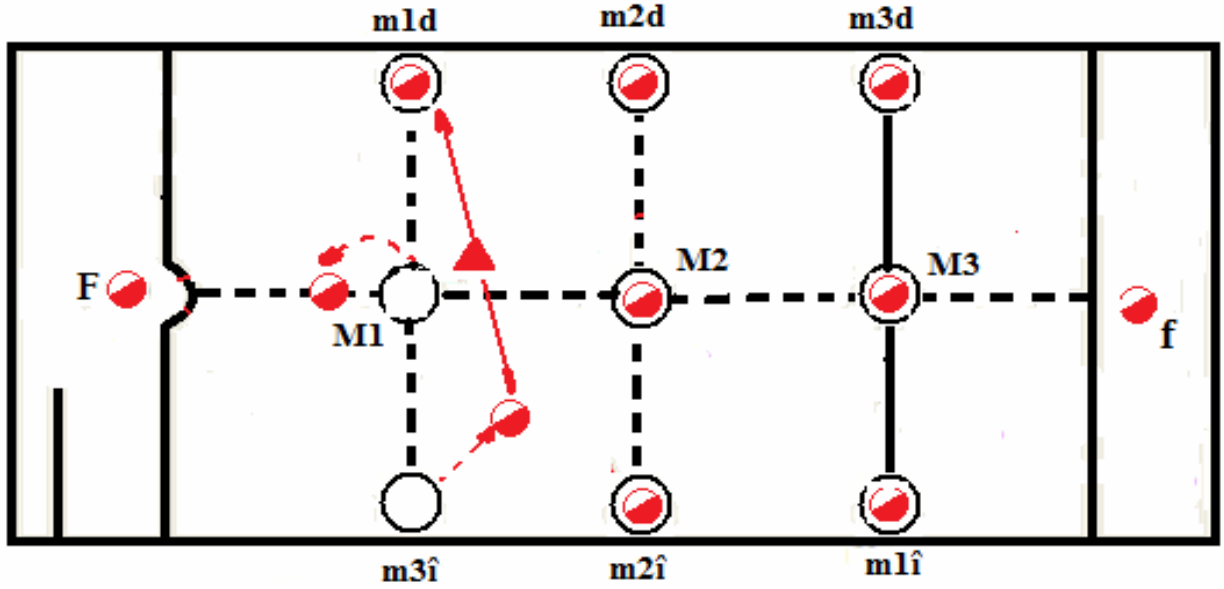


Fig.5

b)– dacă mingea a fost prinsă de fruntaş, prinsul la mijloc se face între acesta şi al doilea mijlocaş(fig.6);

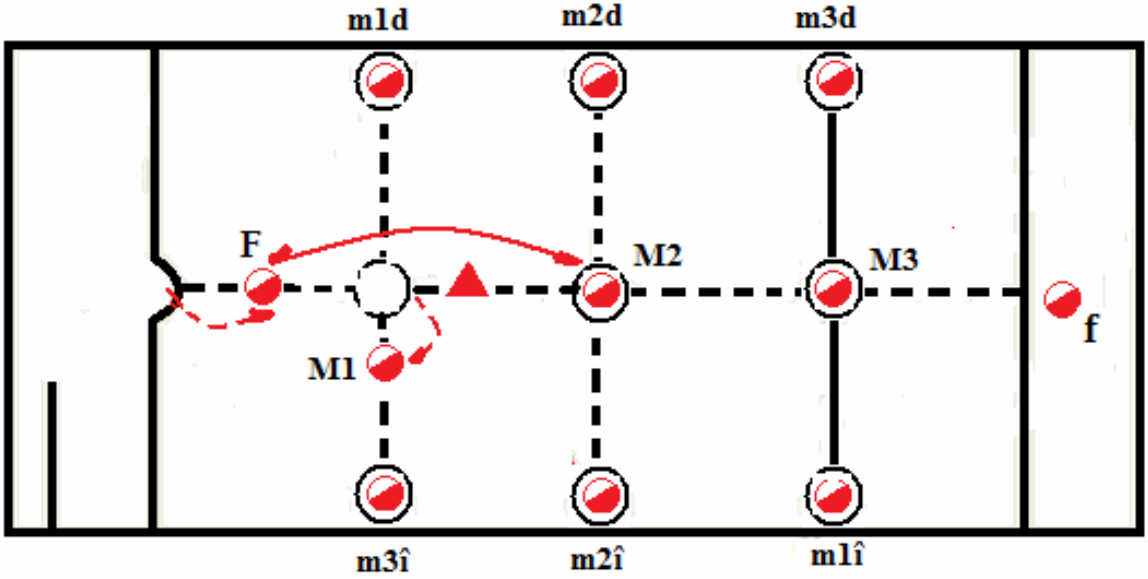


Fig.6

c)– dacă mingea a fost prinsă de primul mijlocaş, prinsul la mijloc se face între acesta şi al treilea mijlocaş(fig.7);

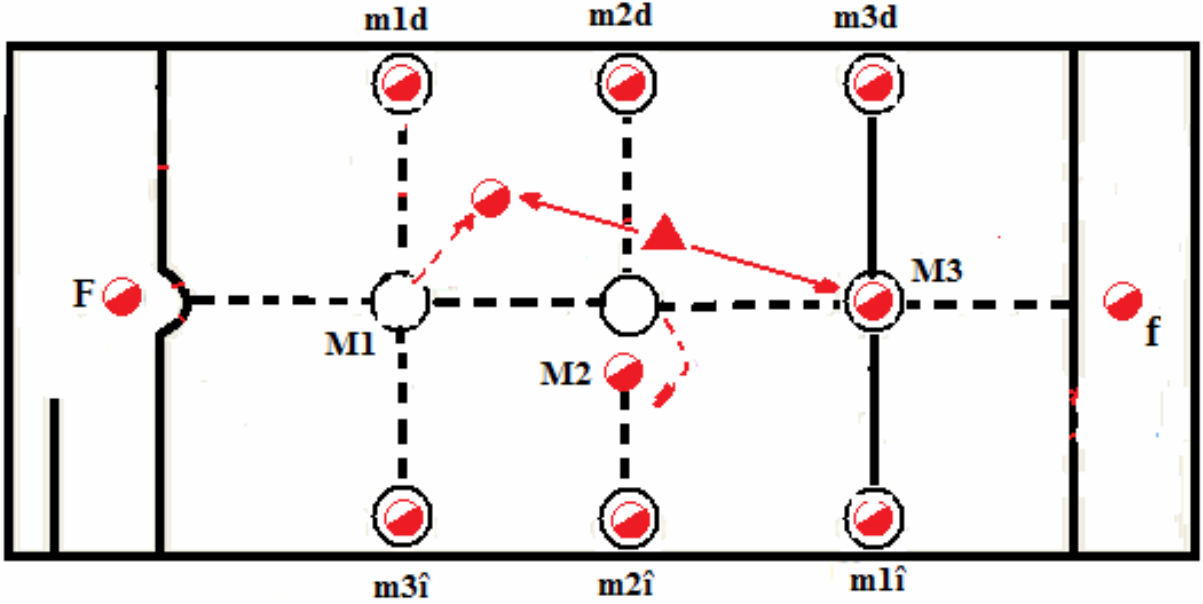


Fig.7

d)– dacă mingea a fost prinsă de al doilea mijlocaş, prinsul la mijloc se va face la alegerea jucătorului prins la mijloc, între acesta şi fruntaş sau fundaş(fig.8-fig.9);

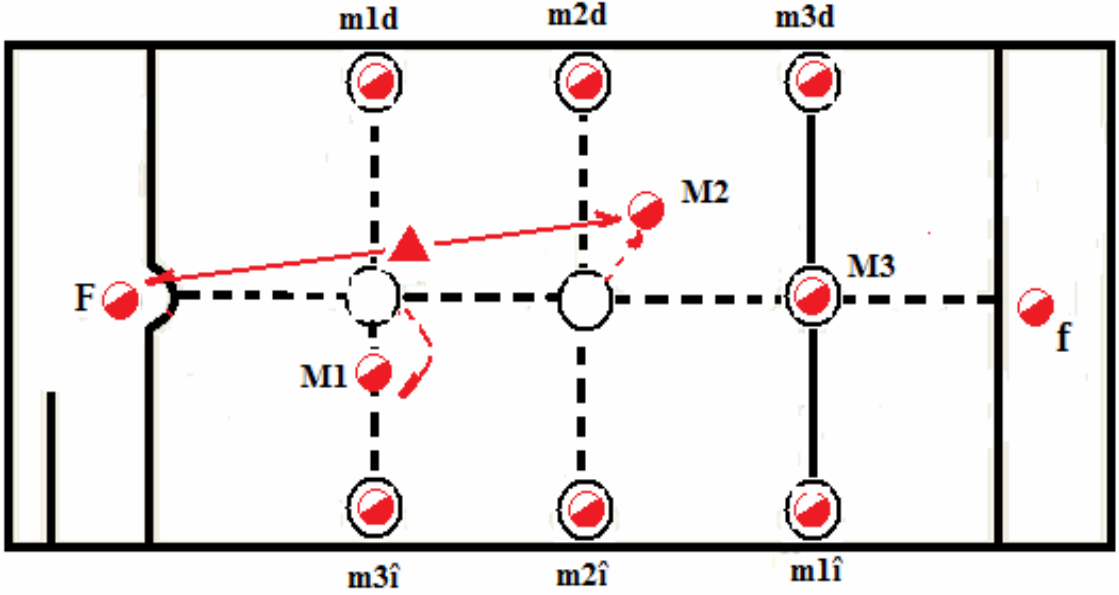


Fig.8

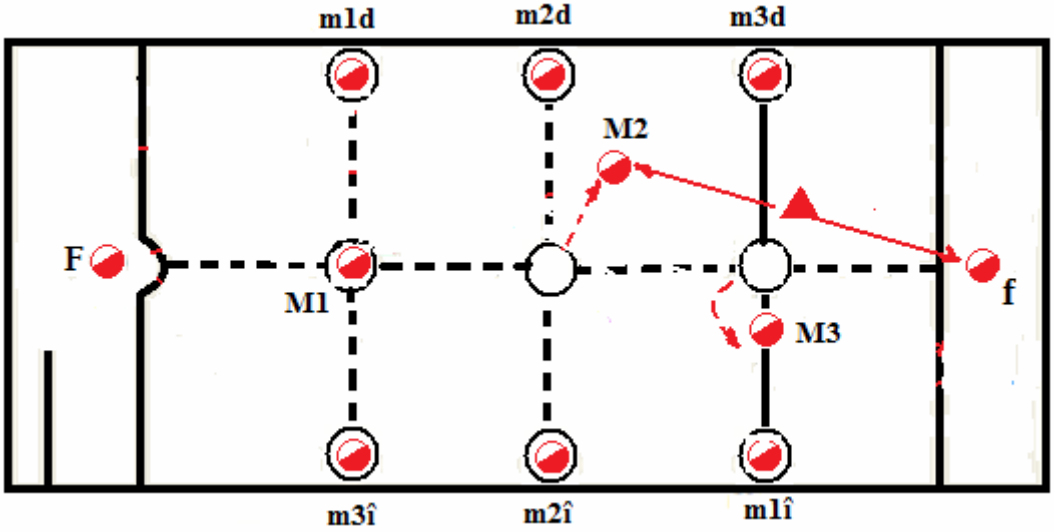


Fig.9

e)– dacă mingea a fost prinsă de al treilea mijlocaş, prinsul la mijloc se face între acesta şi primul mijlocaş(fig.10);

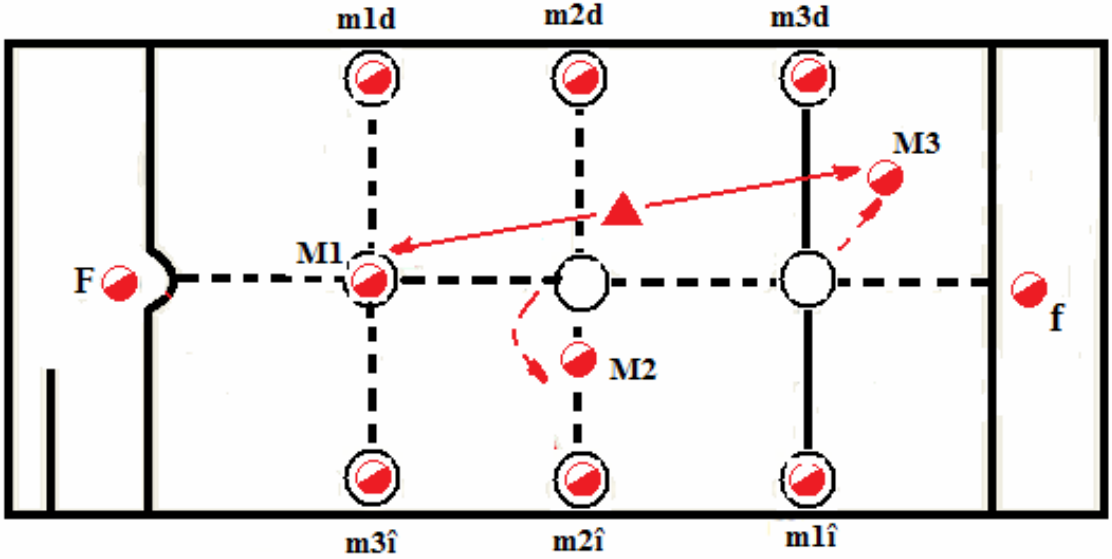


Fig.10

f)– dacă mingea a fost prinsă de fundaş, prinsul la mijloc se face între acesta şi al doilea mijlocaş.(fig.11a)

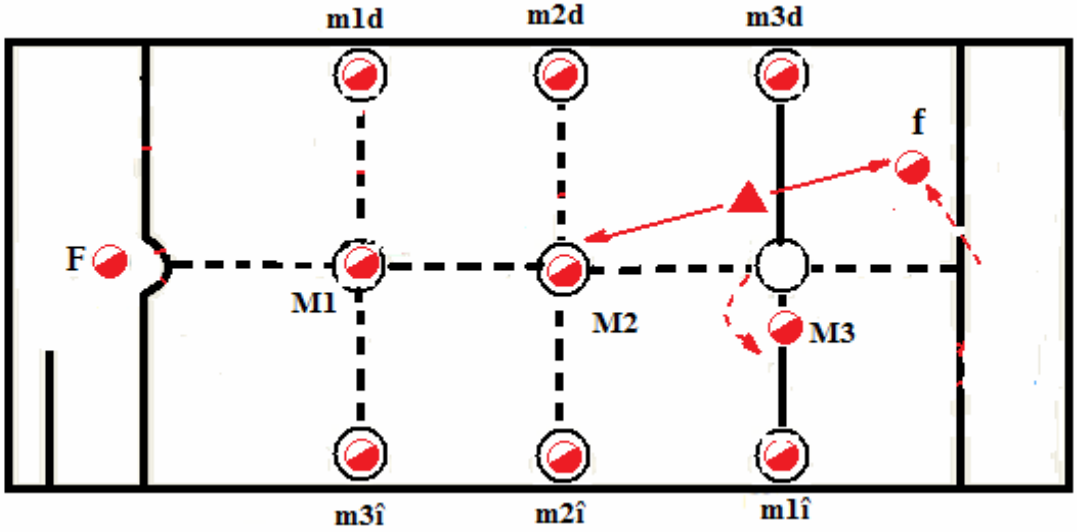


Fig.11a

g)dacă mingea a fost prinsă de fundaş in careul doi de pe culoarul de ducere(fig.11b) , prinsul la mijloc se face între acesta şi al doilea mijlocaş(fig.11c) ,arbitrul marchează cu fanionul locul de unde se joaca prinsul si anume pe linia de trei sferturi ,deoarece conform regulamentului prinsul la mijloc nu se poate juca la distanta mai mica de 15m respectiv 12,5m.

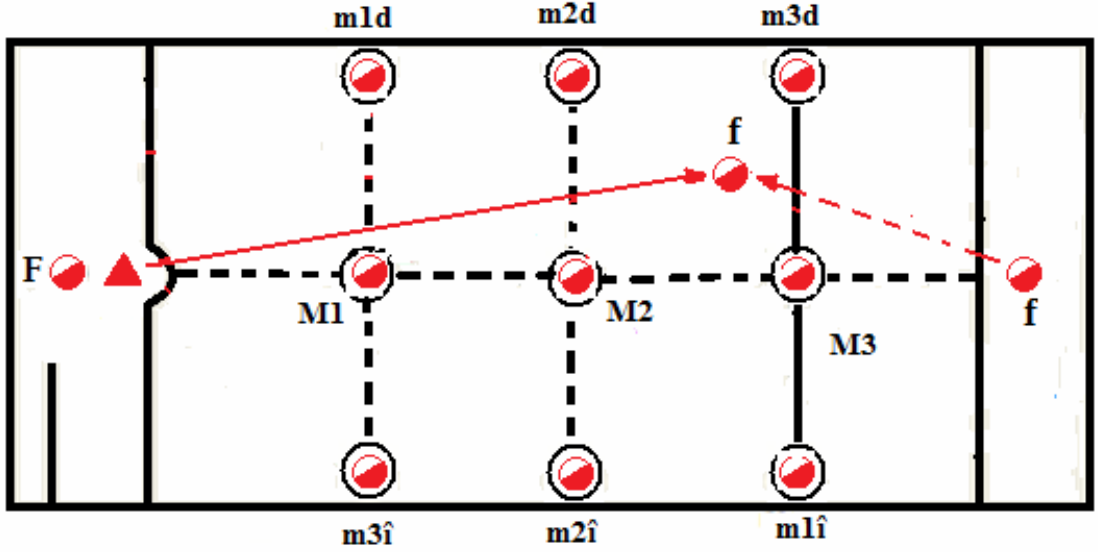


Fig.11b

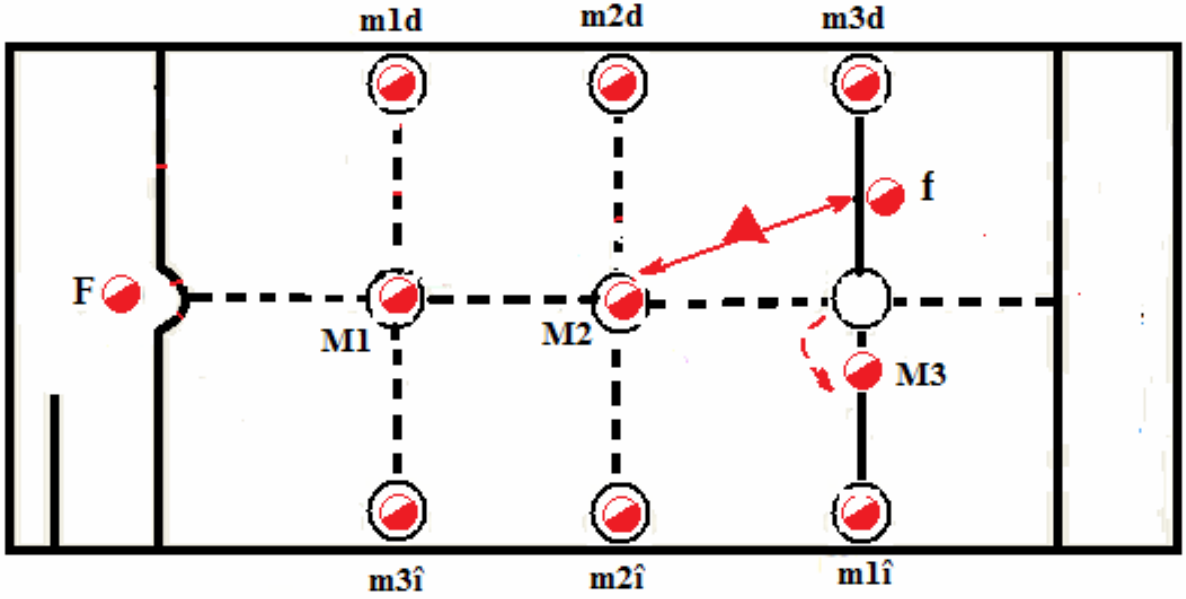


Fig.11c

Jucătorul de la prindere, intermediar celor care efectuează prinderea este scos din cercul său şi plasat la o distanţă de 2m de marginea cercului în locul indicat de arbitru, fiind considerat scos din joc şi neavand voie sa-si miste picioarele până în momentul în care mingea atinge pământul sau s-a consumat faza de prins la mijloc(a treia pasa). Jucătorii de la prindere între care se efectuează prinderea la mijloc au dreptul să schimbe între ei cel mult trei pase (începând de la cel care a prins mingea) sau pot tinti din prima, a doua sau a treia minge. A treia pasă este socotită efectuată din momentul în care mingea a părăsit mâna jucătorului care a efectuat-o.

Pentru jucătorul prins la mijloc, aceasta echivalează cu o pedeapsă pentru că nu a bătut bine mingea.

Faza de prins la mijloc este ceva tipic pentru jocul de oina, care nu are echivalent sau grad ce comparatie in alte sporturi, sunt 11 jucatori contra unuia singur(cel prins) este una foarte disputata si de multe ori foarte spectaculoasa, in functie de distanta la care se joaca prinsul si modul de asezare la blocaj, de tactica folosita pentru a putea lovi si obtine puncte , dar si de plasamentul celui prins. Nimeni din echipa de la bataie nu poate sa participe activ si sa sprijine pe cel prins decat atunci cand mingea a atins pamantul sau au fost epuizate cele trei pase. De asemenea jucatorul prins poate profita si el de aceasta faza(daca este un aparator foarte bun) si de a pune in avantaj pe jucatorii care trebuie sa intre in teren, respingand mingea intr-o zona libera, deoarece toti atacantii de cele mai multe ori sunt deplasati din cercuri si nu pot lovi valabil. Cu alte cuvinte se poate obtine totul sau nimic din aceasta faza...

In fig.12 a si 12 b redăm doua situații de prins la mijloc:

a)-mingea este bătuta de jucatorul X pana in zona de trei sferturi unde este prinsa de fundasul B in punctul B1 (fig.12 a). Arbitrul va aseza steguletul in locul respectiv.Asadar prinsul se va juca intre fundas si mijlocasul centru.Mijlocasul 3 este deplasat la distanta de 2 m lateral dreapta de cel care a prins si nu are voie sa se miste pana cand prinsul la mijloc se termina(mingea atinge pamantul sau se epuizeaza cele trei pase). Toti marginasii se deplaseaza la dublaj(fara a face depasire) pentru a recupera mingea si a ingreuna situatia de scapare a jucatorului X. Marginasul 3 ducere ramane in cerc pentru a putea lovi valabil in cazul in care X se deplaseaza in careul 2 ducere.In afara de fundas, mijlocasul centru si marginasul 3 ducere nimeni nu poate lovi valabil pe X, pentru ca nu au „spatiu”. La a treia pasa fundasul trage in X care se apara si are urmatoarele posibilitati(in functie de tactica atacantilor):

-varianta A1: se intoarce pe linia de plecare;

-varianta A2: joaca si se apara in careul 1 intoarcere dupa care trece in triunghiul 2 ducere si trece linia de sosire;

-varianta A3: joaca in careul 2 ducere, dupa care trece in triunghiul 2 ducere, se apara si trece linia de sosire;

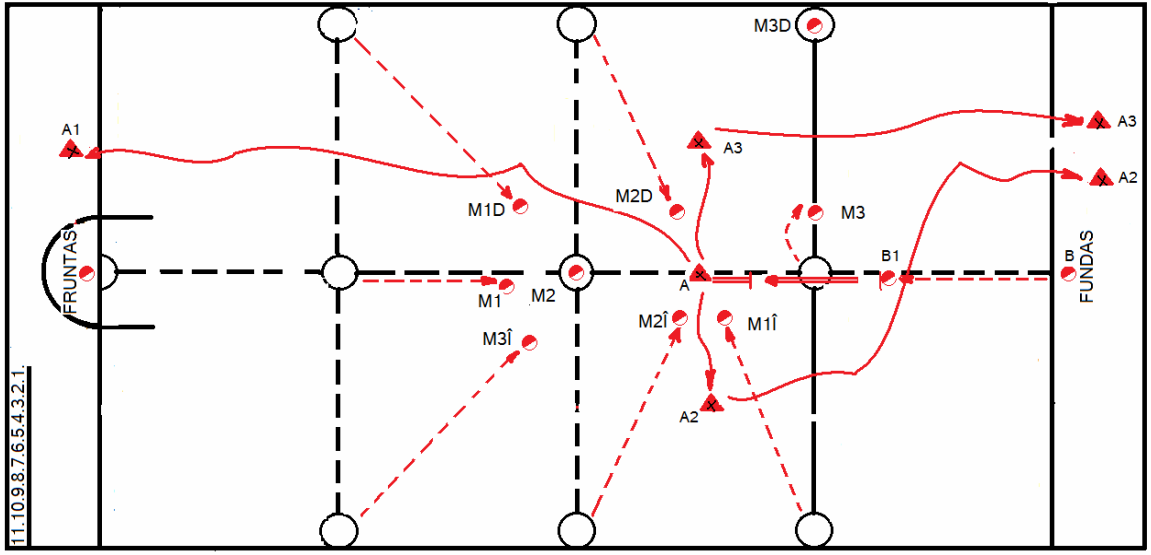


Fig.12 a
Prinsul la mijloc

b)-mingea este bătuta de jucătorul X si este prinsa de Mărginaşul 2 ducere(fig.12 b). Arbitrul va aşeza steguleţul in locul respectiv. Aşadar prinsul se va juca intre Mărginaşul 2 ducere si Mărginaşul 2 întoarcere. Mijlocaşul 2 este deplasat la distanta de 2 m lateral de cerc si nu are voie sa se mişte pana când prinsul la mijloc se termina(mingea atinge pământul sau se epuizează cele trei pase). Toţi mărginaşii se deplasează la dublaj(fără a face depăşire) pentru a recupera mingea si a îngreuna situaţia de scăpare a jucătorului X. Mărginaşul 3 ducere rămâne in cerc pentru a putea lovi valabil in cazul in care X se deplasează in careul 2 ducere, de asemenea Mărginaşul 1 întoarcere si Mărginaşul 2 întoarcere rămân in cercuri pentru a putea juca jucătorul X in primul careu pe întoarcere(daca se retrage acolo). In afara de fundaş, mijlocaşul centru si mărginaşul 3 ducere nimeni nu poate lovi valabil pe X, pentru ca nu au „spaţiu". La a treia pasa Mărginaşul 2 ducere trage in X care se apăra si are următoarele posibilitati(in funcţie de tactica atacanţilor):

-varianta A1: se întoarce pe linia de plecare;

-varianta A2: joaca si se apăra in careul 1 întoarcere după care trece in triunghiul 2 ducere si trece linia de sosire;

-varianta A3: joaca in careul 2 ducere, se apăra si trece linia de sosire;

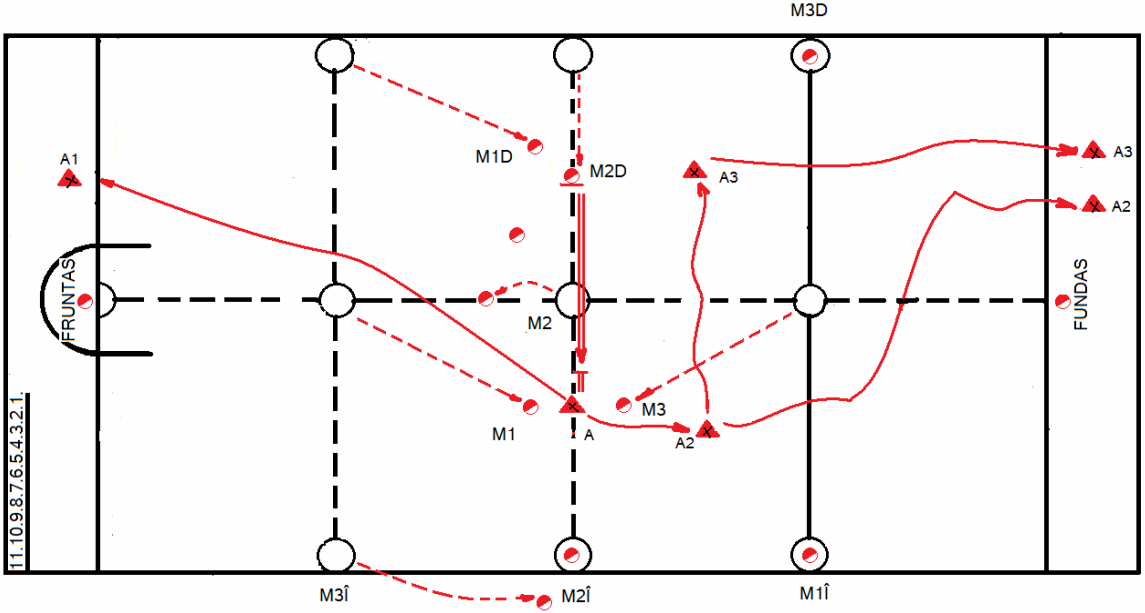


Fig.12 b
Prinsul la mijloc

4. PREGATIREA FIZICA

Pregătirea fizică reprezintă un proces de dezvoltare, educare a calităților fizice ale sportivului. Aceasta trebuie să fie completa şi să creeze baza necesară pentru desfăşurarea cu succes a activității sportive.

Ca mijloace pentru această pregătire fizică generala se recomandă exercițiile din gimnastică, atletism, prin care se urmăreşte dezvoltarea vitezei, a rezistenței si a supleței . Aceste exerciții pot fi executate la aparate, fără aparate şi cu diferite obiecte : haltere mici, bastoane, mingi medicinale etc. De asemenea, se mai pot folosi mijloace asociate: alergarea-săriturile, alergarea-aruncările, inotul şi alte mijloace din jocurile sportive si jocurile dinamice.

Pregătirea fizică se face utilizand şi mijloacele specifice oinei. Ea se realizează într-o strînsă unitate cu însuşirea deprinderilor tehnico-tactice.

In consecință, aceste mijloace sunt elementele obținute din combinațiile de joc, acțiuni apropiate de forma şi conținutul lor, precum şi acțiuni complexe din oină, de exemplu :

—exerciții speciale care să dezvolte mai ales forța şi viteza de aruncare, agilitatea, viteza de alergare (pe distanțe scurte), dar si opririle bruste combinate cu intoarceri de corp(necesare in jocul de aparare);

— exerciții în vederea însuşirii procedeelor tehnice şi tactice ale jocului de oină ;

—jocuri de ansamblu, verificare şi concurs etc.

A)Pregătirea fizică generală este cea prin care se urmăreşte dezvoltarea complexa a aptitudinilor fizice necesare perfecționării jucătorului de oină.

In toate etapele antrenamentului nu trebuie să lipsească exerciţiile pentru dezvoltarea vitezei, forţei, rezistenţei, îndemînării şi supleţei, care se folosesc — obligatoriu — în fiecare lecţie, dar selecţionarea, intensitatea şi dozarea lor se face în funcţie de dezvoltarea fizică a jucătorilor şi de sarcinile etapei în care sunt folosite.

B)Pregătirea fizică specială, reprezintă procesul educării calităţilor fizice specifice oinei. Ea se realizează în strînsă legătură cu însuşirea deprinderilor tehnico-tactice.

In consecinţă, mijloacele de realizare constau în special din combinaţiile de joc, acţiuni apropiate prin forma şi conţinutul lor şi din acţiuni complexe de oină.

Indicaţii metodice **:**

a) pentru dezvoltarea forţei:

-respectarea principiilor de baza(continuitatea, cresterea continua a efortului).
-exercitiile pentru copii si elevi pana la varsta pubertara trebuie selectionate cu grija, acordand o atentie deosebita duratei pauzei dintre repetari, deoarece la aceasta varsta nu sunt dezvoltate suficient marile functiuni ale organismului.
-nu se recomanda renuntarea la exercitiile de forta, fie si pe o perioada scurta.
-exercitiile pentru dezvoltarea fortei sunt recomandate sa se foloseasca la sfarsitul lectiei.
-in perioada competiţională nivelul realizat în dezvoltarea forţei trebuie menţinut, accentul căzînd pe viteza de execuţie.

b) pentru dezvoltarea vitezei:

-pentru creşterea vitezei mişcărilor şi reacţiei motrice în general, în oină prezenţa unor eforturi corespunzătoare este foarte indicată. Pentru aceasta în lecţie se va introduce :

- elementul de întrecere-concursul;
- semnale: fluier, bătaie din palme - care indică începerea, tempoul mişcării sau reacţia motrică;
- alergarea în zigzag, sărituri în lungime cu elan, stafete de viteza, naveta 5x10m, 5x20m etc.;

-alergare de viteza pe 50 si 60m sub forma de antrenament si apoi de intrecere;

-pregătirea jucătorului de oină trebuie făcută în mod deosebit pentru dezvoltarea vitezei de reacţie şi vitezei propriu-zise, prin mijloace specifice jocului de oina;

c) pentru dezvoltarea rezistentei:

- rezistenţa jucătorilor de oină se obţine prin exersarea procedeelor tehnice şi tactice ale jocului, precum şi prin jocuri bilaterale numeroase.

-formarea rezistenţei speciale este posibilă numai după ce jucătorul a dobîndit o pregătire judicioasa care să-i asigure o rezistenţă generală, ea fiind baza pe care se dezvoltă rezistenţa specială.

d) pentru dezvoltarea îndemînarii:

-in activitatea cotidiana si sportiva, indemanarea este foarte importanta si conditioneaza in mare masura perfectionarea deprinderilor si priceperilor motrice si aplicarea lor in conditii de complexitate crescuta.

-dezvoltarea îndemînării speciale (ca şi a rezistenței) nu este posibilă dacă nu se asigură anterior o îndemînare de bază, care se poate obține numai printr-o dezvoltare multilaterală, prin practicarea şi a altor jocuri sportive în procesul de antrenament.

e) pentru dezvoltarea supleței:

-supletea nu este de neglijat, deoarece sportivii au mare nevoie de ,,educatia'' articulatiilor, de dezvoltarea **mobilitatii articulare** si de **elasticitatea musculara**.

-exercitiile pentru suplete au ca scop sa mareasca amplitudinea miscarilor corpului, (membre superioare, trunchi, membre inferioare) permitand astfel o manifestare mai deplina, eficienta si economicoasa a calitatilor fizice. Indicii superiori de manifestare a acestei calitati motrice, vor da rezultate foarte bune si in practicarea jocului de oina, deoarece specificul acestui joc o impune.

5. PREGĂTIREA TEHNICĂ

În oină ca şi în celelalte jocuri sportive, factorii antrenamentului sunt într-o deplină unitate şi interdependență constituind un proces pedagogic complex. În acest proces, tehnica constituie o verigă importantă deoarece cu ajutorul ei se realizează toate acțiunile tactice. În procesul de desfăşurare a jocului, tehnica este un mijloc de realizare a tacticii, de care nu trebuie despărțită, ele aflându-se într-o deplină interdependență.

Pregatirea tehnica impune invatarea si perfectionarea a o serie de elemente si procedee tehnice specifice oinei.

5.1 ȚINEREA MINGII

Ținerea mingii este un element tehnic prin care un jucător de oină își asigură posesia mingii, din momentul prinderii şi pana la pasare. Ținerea mingii se realizează cu ajutorul degetelor care trebuie să fie răsfirate în jurul mingii, astfel încât să cuprindă cea mai mare parte din suprafața ei, iar mingea să se sprijine pe podul palmei, într-un echilibru perfect (fig.13). Ținerea mingii nu trebuie să dureze mai mult decât este necesar pentru pregătirea aruncării, pasării sau țintirii pentru a nu întârzia acțiunile de joc.

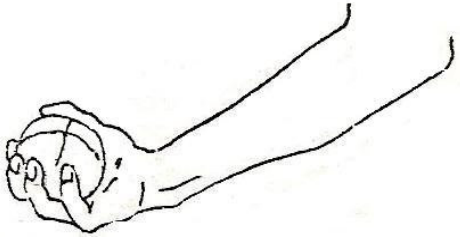


Fig .13

Mingea poate fi ținută cu o mână sau cu două mâini. În mod obişnuit mingea se ține cu o mână în următoarele situații:

- când este prinsă dintr-o pasă venită lateral sau deasupra capului şi lateral;
- când se pregăteşte efectuarea unei pase sau a unei ţintiri (fig.14);
- când este servită pentru bătaie(fig 15). În această situaţie mingea este ţinută în podul palmei, cu degetele întinse şi apropiate.

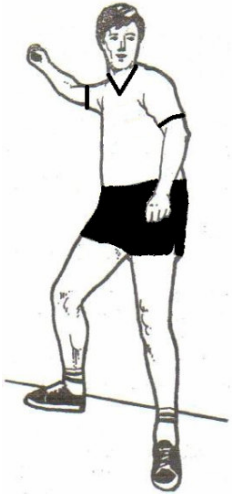


Fig.14.

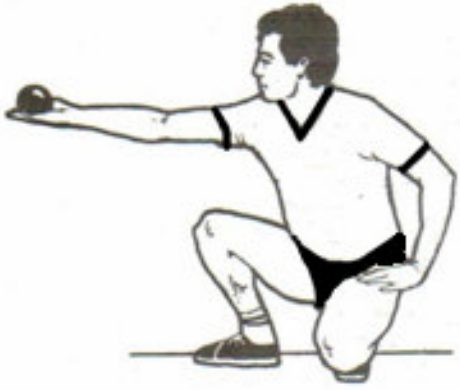


Fig.15

Mingea este ținută cu ambele mâini când:

- este prinsă dintr-o pasă de deasupra capului;
- vine în dreptul umărului, pieptului, şoldurilor sau are o traiectorie joasă;
- jucătorul din apărare reuşeşte să prindă mingea cu care a fost țintit sau reuşeşte să realizeze o intercepție;
- este recuperată prin blocaj de jucătorul care ține diagonala.

Greşeli frecvente în realizarea procedeului de prindere a mingii:

- degetele sunt orientate spre direcția din care vine mingea;
- degetele nu sunt răsfirate suficient şi în formă de căuş;
- degetele sunt crispate pe minge, împiedicând o ținere corectă şi execuții rapide a altor procedee tehnice.

5.2 PASAREA MINGII

În oină ca şi în celelalte jocuri sportive, actiunile între jucători se realizează prin pasarea mingii.

Prin pasarea mingii înțelegem trimiterea acesteia către un coechipier mai bine plasat, care în funcție de situația din teren o poate transmite şi el mai departe sau poate ținti un adversar.

Pentru a avea o eficiență maximă, pasarea mingii trebuie efectuată cât mai precis şi mai rapid, pentru a elimina ,,timpii morti'', care permit aparatorului sa se organizeze si sa scape nelovit.

După modul de execuție pasele pot fi clasificate astfel:

- *pase lungi*, care sunt întrebuinţate de jucătorii de la prindere, atât pentru efectuarea paselor în careuri şi triunghiuri cât şi pentru repunerea mingii în joc. Pentru executarea acestei pase, denumite *pasa de la umăr*, jucătorul care se află în posesia mingii are umărul stâng orientat spre partener, piciorul stâng fiind aşezat înaintea celui drept. Se îndoaie piciorul drept din genunchi, iar trunchiul se înclină spre înapoi în acelaşi timp cu braţul drept care are mingea şi care este şi el dus spre înapoi (fig. 16), pasa se efectuează prin ducerea (azvarlirea) înainte a braţului drept din umăr antrenându-se şi trunchiul în această mişcare, urmata de trecerea greutatii corpului pe piciorul stâng.

- ***pasa scurtă***, executată de jucătorii aflaţi la prindere, pentru a-şi pune rapid într-o poziţie favorabilă coechipierii care urmează să ţintească un adversar;

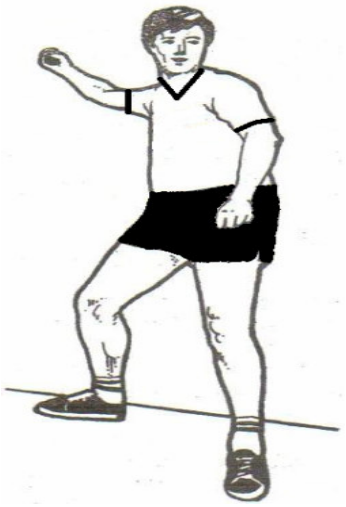


Fig.16

- ***pasa din balans***, asemănătoare ca mişcare cu lansarea bilei de popice şi care se foloseşte în special după culegerea unei mingi de pe pământ sau când jucătorul este marcat de un adversar;

- ***pasa de deasupra capului***, care se realizează cu braţul întins din cot, urmând după prinderea unei mingi înalte.

După poziţia în teren a coechipierului căruia i se pasează mingea, se pot deosebi următoarele tipuri de pase:

- ***pase laterale***, sunt cele ce se execută între doi jucători aşezaţi în cercuri sau zone (de bătaie sau de fund), în formaţii de careuri sau triunghiuri. Acestea pot fi scurte, când se adresează celor mai apropiaţi coechipieri şi lungi, când depăşesc jucătorii aceluiasi spatiu de joc;

- ***pase oblice sau diagonale***, sunt scurte şi lungi. Diagonalele scurte se realizează între doi jucători aşezaţi în diagonala aceluiaşi careu şi sunt foarte eficace, fiind urmate de ţintiri rapide ale adversarilor. Pasele oblice lungi au ca scop să oprească un jucător din apărare care aleargă în careul în care nu se joacă mingea sau să schimbe jocul de pe un culoar pe altul;

- ***pasa de vole*** se practică după o bătaie a mingii cu bastonul de către jucătorii de la prindere, prin ea realizându-se micşorarea distanţei în faza de „prins la mijloc”;

- ***pasa cu pământul*** se foloseşte mai rar, atunci când un jucător marcat de adversar caută să iasă din această situaţie.

Greşeli frecvente:

- mingea este pasată numai din forța brațului fără a folosi şi celelalte segmente ale corpului;
- mingii nu îi este imprimat impulsul final din articulația pumnului;
- aruncarea se efectuează cu brațul întins.

5.3 PRINDEREA MINGII

Prinderea mingii este elementul tehnic prin care jucătorul intră în posesia mingii transmise de un coechipier sau interceptată de la adversar.

În jocul de oină acest procedeu se poate realiza cu două mâini sau cu o mână.

Se recomandă prinderea cu două mâini pentru o mai mare siguranță şi eficacitate.

Prinderea mingii se realizează prin două acțiuni succesive: adoptarea poziției de aşteptare şi prinderea propriu-zisă. Când adoptarea poziției de aşteptare este realizată corespunzător şi în timp util, jucătorul care prinde mingea o va putea valorifica eficient printr-o țintire a adversarului sau o pasă decisivă. Prinderea se realizează în raport cu statura jucătorului astfel:

Fig. 17

prinderea mingii la înălțimea umărului drept sau stâng - cea mai frecventă şi eficace prindere - se realizează prin adoptarea, pentru dreptaci, a poziției de aşteptare cu picioarele uşor depărtate, piciorul stâng fiind uşor avansat şi trunchiul puțin înclinat spre înapoi. Brațul drept se îndoaie din cot cu palma orientată înainte şi degetele răsfirate, palmele formând astfel un căuş. Mâna dreaptă realizează prinderea propriu-zisă iar cea stângă având rolul de acoperire a mingii. În momentul prinderii propriu-zise brațele realizează, printr-o mişcare înapoi, amortizarea mingii cu palmele şi în acelaşi timp pregăteşte şi pune în poziție optimă membrul superior respectiv pentru realizarea unei pase sau a unei țintiri a adversarului.

Foarte asemănătoare sunt şi *prinderile mingii în dreptul pieptului sau capului* (fig. 17). Acest procedeu se execută când jucătorul se află în cerc sau în zonă în poziție de aşteptare şi se întrebuințează în combinațiile de pase.

- *prinderea mingii deasupra capului* (mingi înalte), prindere datorată situațiilor de joc sau pasei partenerului, se face de pe loc şi din săritură (fig. 18). În ambele cazuri, brațele sunt întinse vertical cu palmele apropiate şi degetele întinse, picioarele sunt puțin depărtate.

Când mingea atinge palmele, degetele ambelor mâini se strâng pe minge, mâinile coboară apoi si mingea este trecută în mâna îndemânatică şi dusă deasupra umărului pentru efectuarea pasei sau ţintirii.

Mingile înalte necesită de multe ori efectuarea unor sărituri şi foarte des, prinderea se realizează cu o singură mână, lucru ce necesită o bună îndemânare (fig.19)

Fig.18

Fig.19

- *prinderea mingilor în dreptul şoldurilor* se realizează cu ambele mâini îndreptate în jos la înălţimea corespunzătoare, coatele indoite si sprijinite pe corp, trunchiul uşor aplecat şi picioarele flexate.
- *prinderea mingilor joase* (fig 20) în dreptul genunchilor, sub genunchi sau în dreptul labei piciorului, procedee impuse de desfăşurarea jocului, se realizează prin adoptarea unei poziţii cu corpul aplecat înainte, cu picioarele depărtate în plan sagital cu genunchii îndoiţi şi braţele jos cu palmele apropiate şi degetele formând căuşul sau cupa. De multe ori jucătorul foloseşte poziţia de prindere a mingii în dreptul pieptului din ghemuit(fig.21). După prindere se efectuează ridicarea rapidă, timp în care se pregăteşte şi poziţia optimă pentru pasare sau ţintire.

Sunt situaţii când mingea nu poate fi prinsă decât cu o mână (mingi venite lateral, deasupra capului şi lateral, jos şi lateral).

Situaţiile apărute în timpul jocului impun ca jucătorii să efectueze prinderea mingii din mers sau alergare ceea ce presupune o bună îndemânare care se îmbunătăţeşte odată cu timpul.

Greşeli frecvente la prinderea mingii sunt:

- jucătorul întârzie în luarea poziţiei corespunzătoare faţă de minge;
- degetele sunt introduse pe traiectoria mingii ceea ce duce la accidente;
- amortizează mingea defectuos, ceea ce dă naştere la ricoşeuri.

Învăţarea procedeelor de prindere se realizează o dată cu învăţarea ţinerii mingii şi a procedeelor de pasare.

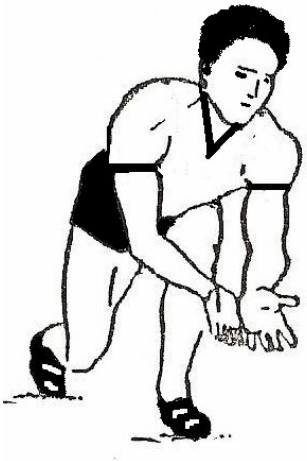


Fig.20

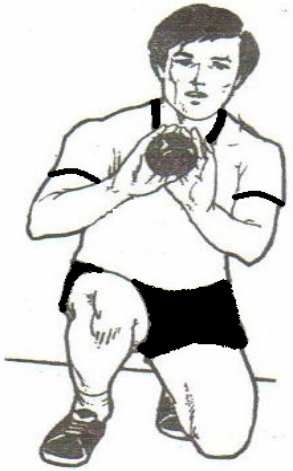


Fig.21

5.4 ŢINTIREA ADVERSARULUI

O parte a punctelor în jocul de oină se obţin din ţintirea (atingerea, lovirea) adversarului cu mingea, element tehnic deosebit de important care constituie scopul tuturor acţiunilor individuale şi colective ale echipei de la prindere. Cu cât o echipă are mai mulţi jucători care trag precis şi în forţă, cu atât are mai multe şanse de a câştiga meciul. Ţintirea adversarului se realizează în mai multe moduri în funcţie de situaţia de pe teren.

Procedeele de ţintire folosite de jucători sunt următoarele:

- *ţintirea normală* este ţintirea prin aruncarea mingii de la umăr, este cea mai des folosită şi cea mai eficace. Se realizează asemănător pasei de la umăr dar cu o viteză de execuţie şi forţă deosebită.
- *ţintirea de sus în jos*, folosită atunci când adversarul are o apărare joasă, în genunchi sau ghemuit;
- *ţintirea de jos în sus* denumită şi ţintire de la şold, se execută pe sub mână, mingea luând o traiectorie de jos în sus. Această ţintire se parează greu.
- *ţintirea din săritură*, ţintire pretenţioasă care se execută după o prindere înaltă şi în cădere se trage, necesită mult antranament.

Pentru ca ţintirea să fie reuşită, trebuie executată rapid si precis in functie si de apararea jucatorului in care se tinteste. Trăgătorii cu experienţă trag adesea prin surprindere, privind în acel moment spre un coechipier. Adversarii care aleargă pot fi ţintiţi mai uşor, la întâlnire şi în special în spate sau se pasează coechipierului care se găseşte în poziţia cea mai bună.

Greşeli frecvente la ţintire:

- nu se ţinteşte dintr-o poziţie organizată (grabă în execuţie);
- se ţinteşte uitând că jucătorul trebuie să aibă cel puţin un picior în cerc sau în zonă;
- lipsă de precizie.

5.5 SERVIREA MINGII PENTRU BĂTAIE

Pentru ca un jucător să bată mingea cu putere şi să realizeze puncte, aceasta trebuie să-i fie servită cât mai bine de un coechipier. Servirea mingii se face de către coechipierul următor în ordinea indicată de căpitanul de echipă.

Poziţiile de servire a mingii sunt:

-în picioare, în picioare cu genunchii uşor îndoiţi, ghemuit cu un picior mai în faţă.

Alegerea poziţiei de servire este în funcţie de poziţia jucătorului care bate mingea. La echipele cu experienţă servirea şi bătaia mingii sunt făcute permanent de aceeaşi coechipieri, între aceştia realizându-se o strânsă legătură.

Jucătorul care serveşte trebuie să ţină mingea în palma, cu degetele apropiate, iar mingea sa stea in echilibru. El trebuie să fie atent la indicaţia partenerului care bate privind înălţimea la care să fie servită mingea. Din poziţia aleasă, mingea este dusă lin în sus până în punctul indicat, unde este oferită spre a fi bătută. După servirea mingii, jucătorul se retrage un pas înapoi atât pentru a nu fi lovit cât şi pentru a permite fruntaşului să intre în posesia mingii.

Greşeli frecvente:

- nesincronizarea mişcărilor celor doi jucători;
- jucătorul nu aruncă mingea pe verticală şi la înălţimea cerută;
- mingea este trimisa in lateral (prea mult in fata sau spate)sau este trasa;

5.6 LOVIREA MINGII CU BASTONUL

Bătaia mingii cu bastonul este elementul tehnic prin care mingea este pusă în joc si prin care echipa de la bataie poate acumula puncte. Echipa care are mulţi jucători buni la bătaie este greu de înfrânt deoarece bătăile reuşite înlesnesc grupele să treacă mai uşor şi aduc puncte suplimentare care pot decide soarta meciului. O bataie regulamentara trebuie sa aiba traiectoria în lungul terenului, să nu depăşească liniile laterale, sa cada in fata zonei de treisferturi, in zona de treisferturi, de fund sau peste zona de fund, dupa caz.

Se disting mai multe feluri de lovire a mingii cu bastonul: *lovirea de jos, lovirea de sus, lovirea cu paşi adăugaţi*. Uneori în joc este nevoie de bătăi speciale, bătăi tactice.

Cea mai eficientă este *lovirea de sus*, în care bastonul se ţine în spatele jucătorului, cu capătul gros îndreptat oblic în sus(fig.22 a,b,c). Pentru un jucător dreptaci, pozitia arată astfel: corpul este răsucit spre dreapta şi puţin aplecat spre spate, picioarele depărtate, cât lăţimea umerilor, cu piciorul stâng înainte iar cel drept înapoi şi lateral, braţele ţin bastonul de capatul subtire, in momentul servirii mingii pentru bătaie jucătorul resuceşte mai mult corpul spre dreapta(luandu-si un mic elan), ducând braţele cu bastonul înapoi şi lateral, în timp ce greutatea corpului trece pe piciorul drept. Privirea urmăreşte mingea, iar când aceasta ajunge la înălţimea potrivită, este lovită puternic, oblic în sus printr-o mişcare de răsucire a trunchiului spre stânga şi de tracţiune laterală efectuată cu ambele braţe. Mişcarea braţelor trebuie să aibă amplitudine pentru a imprima mingii o forţă cît mai mare.

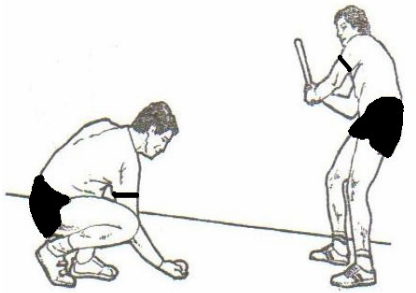


Fig.22 a

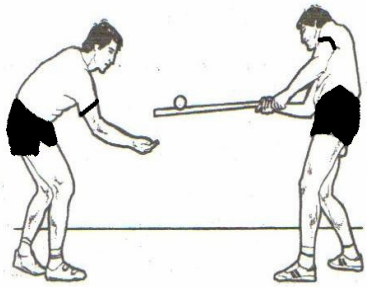


Fig.22 b

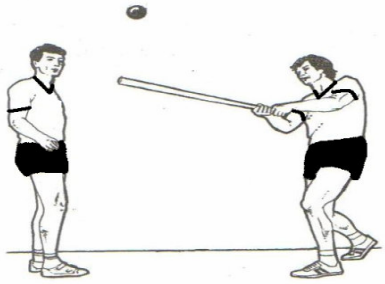


Fig.22 c

Lovirea mingii de jos este asemănătoare cu lovirea de sus descrisă anterior, diferă doar poziția bastonului, cu punct de sprijin sau fără punct de sprijin pe sol (fig. 23).

Lovirea cu paşi adăugați este un procedeu mai greu de executat care necesită mult antrenament şi prin care se obțin bătăi foarte lungi. Procedeul necesită o sincronizare deosebită între jucătorii implicați.

Lovirea sau bătaia tactică este un procedeu prin care mingea este trimisă în triunghiuri pentru a crea derută şi necesită mult timp pentru a fi introdusă în joc. Este un procedeu care de asemeni, necesită o bună sincronizare între jucători.

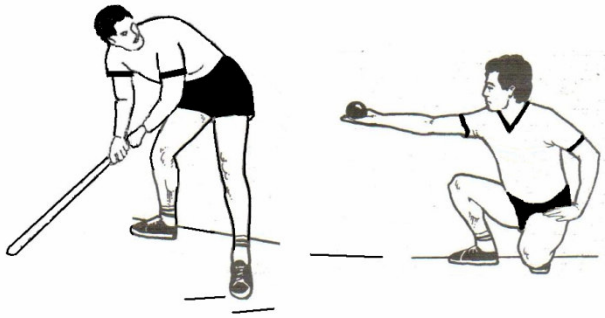


Fig.23

Indiferent de procedeu, jucătorii care execută bătaia trebuie să nu calce linia de bătaie sau în teren în timpul răsucirii sau a restabilirii echilibrului pentru a nu deschide ei jocul şi a nu fi loviți de către fruntaş, dacă nu bat.

Greşeli frecvente:

- organizarea greşită a poziției inițiale pentru bătaie

ceea ce face ca mingea să nu fie lovită sau să cadă în afara terenului de joc peste liniile de margine;

- bastonul loveşte mingea la o distanță de 10-20 cm de la capătul gros, diminuând forța şi implicit lungimea traiectoriei mingii;
- mişcarea descrisă de baston până la lovirea mingii nu are amplitudinea maximă ceea ce determină executarea unor bătăi fără eficacitate.

5.7 OPRIREA MINGII (BLOCAJUL)

Oprirea mingii este elementul tehnic prin care jucătorii de la „prindere" reţin prin toate mijloacele mingile provenite din ţintiri nereuşite, pase scăpate, intercepţii, bătăi pe jos, ca aceasta să nu iasă din terenul de joc. După traiectoria mingii care trebuie oprită deosebim: *mingi care vin pe jos, rostogolite*, mingi care *se opresc cu palmele* din poziţiile de aşteptare cu ambii genunchi stând pe pământ sau cu un genunchi îndoit în faţă şi altul înapoi; *mingi care vin pe sus la diferite înălţimi,* care *se opresc cu palmele* prin prindere asemeni prinderii unei pase, care prezintă siguranţă şi câştig de timp; *mingi venite lateral* la diferite înălţimi şi care *se pot opri doar prin plonjon*.

Din punct de vedere tactic, oprirea mingilor pentru a nu ieşi din teren prezintă o mare importanţă pentru echipa de la „prindere" deoarece nu lasă jucătorii adverşi să părăsească terenul cu uşurinţă fara să fie loviţi. Este deosebit de important pentru cei de la prindere modul cum se aşează în spatele coechipierilor (ţin diagonala) jucătorii care nu participă direct la faza de joc, recuperând prin blocaj mingile trase asupra adversarului sau scăpate de coechipieri.

5.8 ALERGAREA PE CULOAR

Alergarea pe culoar este elementul tehnic prin care *jucătorii de la bătaie* parcurg culoarele de ducere şi întoarcere (50-60 m), parcurg un spaţiu sau două spaţii de joc (15-20-25 m în funcţie de situaţie) sau prin care *jucătorii de la prindere* sprintează pe teren sau în afara terenului pentru a recupera mingi. Alergarea în jocul de oină are aceleaşi caracteristici ca şi în celelalte jocuri sportive, caracteristica principală fiind viteza pe fondul unei cât mai bune concentrări.

În timpul jocului se folosesc următoarele variante de alergare: *alergarea spre înainte normală sau în mare viteză*, cînd jucătorii de la bătaie parcurg culoarele sau trec dintr-un spaţiu în altul; *alergarea cu spatele,* când jucătorii de la bătaie nu sunt în pericol dar trebuie să nu scape din vedere ce se întâmplă cu mingea; *alergarea laterală*, când jucătorii de la bătaie execută schimbări de direcţie pentru a se depărta de adversarul cu minge sau pentru a ieşi de pe diagonală.

5.9 OPRIREA JUCĂTORULUI

Oprirea este elementul prin care jucătorii din apărare, „de la bătaie" trec dintr-o situaţie de joc la alta, potrivit momentului tactic creat de jucătorii din atac, „de la prindere". Oprirea poate fi: *oprirea obişnuită,* când se depăşeşte un culoar; *oprirea impusă*, când jucătorul trebuie să se oprească pentru
a-şi organiza apărarea spre a nu fi ţintiţ; *oprirea obligatorie*, executată la fluierul arbitrului ori de câte ori jucătorii comit infracţiuni. O bună orientare în teren şi oprirea la momentul potrivit cresc considerabil şansele unui jucător de a nu fi ţintit.

5.10 APĂRAREA

Apărarea este elementul tehnic prin care jucătorul de la „bătaie" aflat pe culoare, evită să fie atins de mingea jucată de adversari. Pentru a reuşi acest lucru, apărătorul trebuie să-şi perfecţioneze continuu o serie de deprinderi, să posede şi să-şi educe calităţile de îndemânare, viteză, detentă, forţă, rezistenţă, alte calităţi precum curajul, echilibrul stabil, imaginaţia, gândirea creatoare, intuiţia.

Apărarea are, din punct de vedere tactic, două aspecte: *apărarea individuală* şi *apărarea colectivă*.

Apărarea individuală se realizează prin următoarele procedee:

- prinderea mingii cu ambele mâini (fig. 24), cea mai eficace dar şi cea mai dificilă de realizat;

Fig. 24

-respingerea mingii cu palmele (fig. 25), procedeu prin care mingea poate ricoşa în propriul corp;

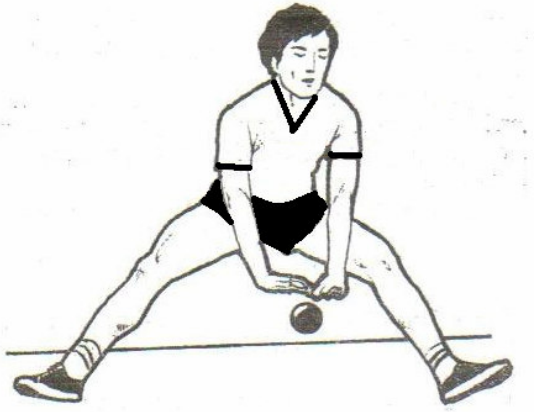


Fig. 25

- prin mişcări prin care jucătorul se fereşte de minge precum fente (fig. 26), sărituri, retrageri laterale, ghemuiri;

Fig.26

- trecerea rapidă dintr-un spațiu în altul în timp ce mingea esta plasată în direcția opusă;
-interceptarea mingii în timpul unor pase ale jucătorilor de la prindere;

Apărarea colectivă se realizează prin:

- coordonarea intrării jucătorilor pe ambele culoare simultan;
- printr-un marcaj reuşit al adversarilor;
- prin coordonarea în teren a acțiunilor celor doi membri ai grupei şi asumarea rolului principal de către apărătorul mai bun;
- prin folosirea mingilor bătute tactic.

Alte aspecte ale apărării colective sunt descrise la capitolul de pregătire tactică.

Echipa aflata la bataie are urmatoarele obiective tactice:
-obtinerea a cat mai multe puncte suplimentare;
-cat mai multi jucatori sa scape neloviti;
-sa mentina pe cat posibil grupele;

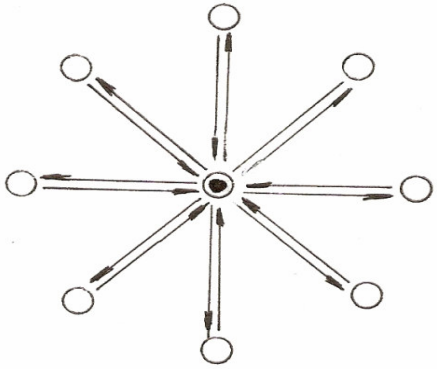
Tactica de parcurgere a celor doua culoare poate avea mai multe variante, in functie de felul cum se bate mingea si cum se apara jucatorii fiecarei echipe.

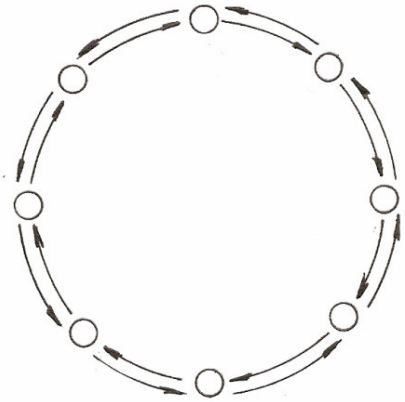
5.11 EXERCITII PENTRU INVATAREA SI PERFECTIONAREA PASELOR

Indicatii metodice:

-Fig.27. jucatorii se aseaza in forma de cerc, la un interval de 7,5m intre ei, iar antrenorul in centru la o distanta de 10m de fiecare jucator.Acesta va pasa mingea fiecarui jucator, intr-o anumita pozitie. Jucatorul care prinde mingea o retrimite inapoi la antrenor in pozitia ideala(la umarul drept).Antrenorul este inlocuit de fiecare jucator pe rand.

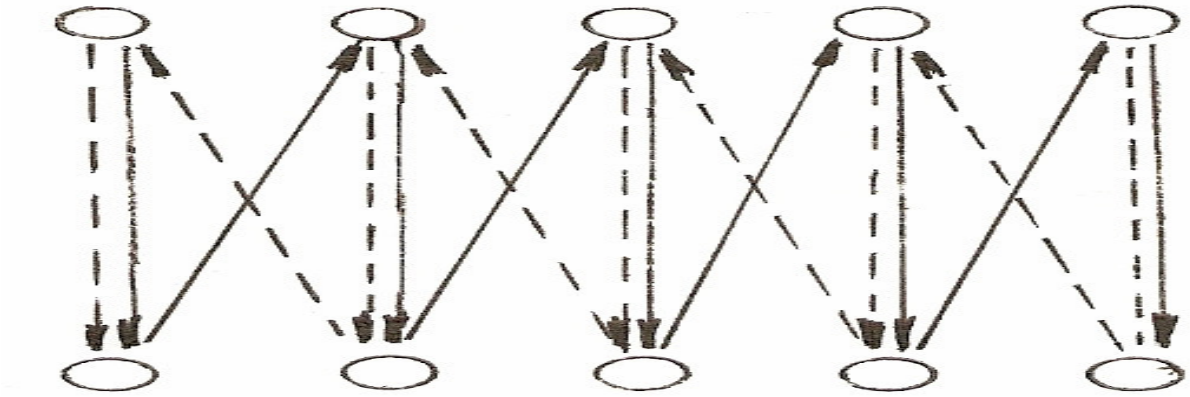
Tot in aceasta asezare mingea se poate pasa pe circumferinta cercului de la dreapta la stanga si invers.





. Fig.27

A



B

Fig.28

- Fig. 28. jucatorii se aseaza pe doua linii. Mingea se paseaza in zig-zag de la A la B si invers. Prin acest exercitiu se invata foarte repede pasa in diagonala.

-Fig.29. jucatorii asezati ca in figura, vor pasa mingea intre ei numai lateral, de la dreapta la stanga si invers

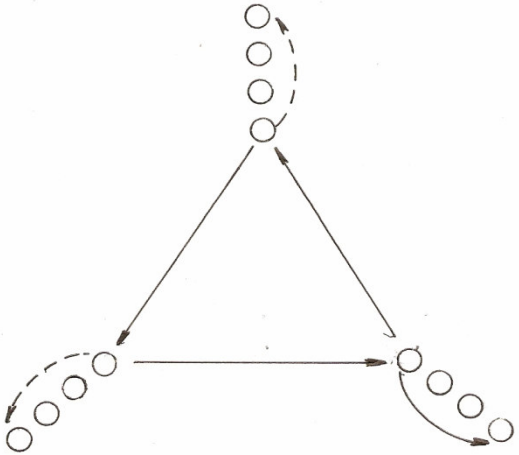


Fig.29

-Fig.30. este invatarea pasei in careu. Mingea se paseaza conform schitei, invatandu-se pasele in diagonala si lateral.

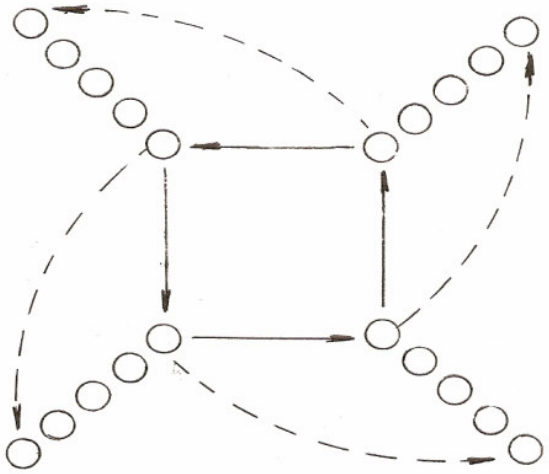


Fig.30

-Fig.31. se executa in terenul de joc exersand pasele lungi in diagonala si lateral.

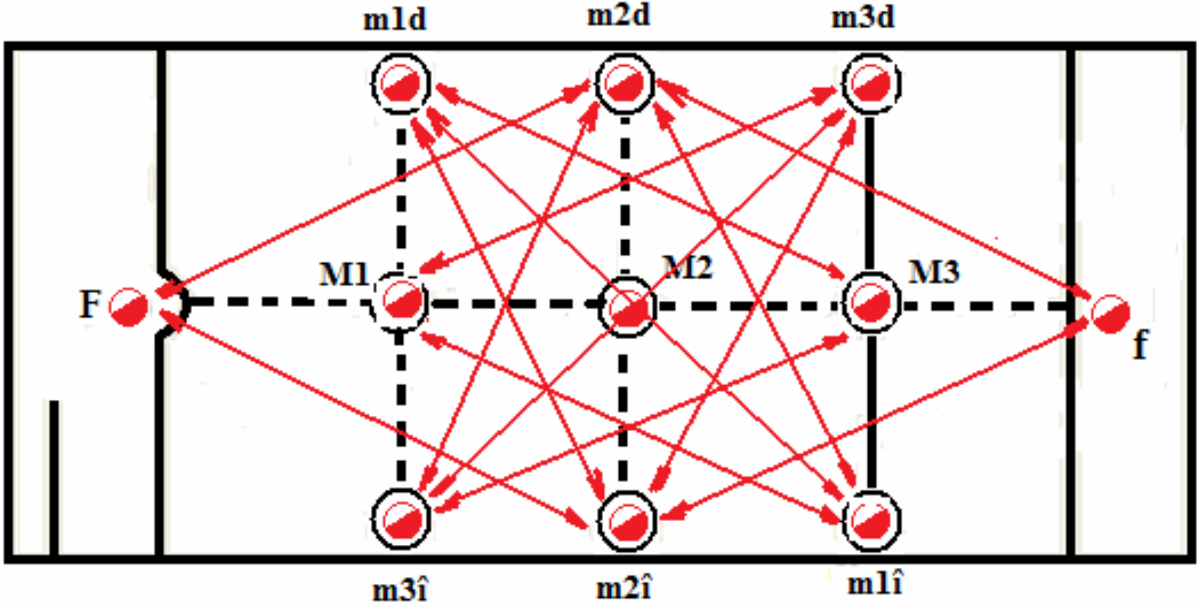


Fig.31

-Fig.32. jucatorii invata sa execute pasa din miscare, dupa ce au pasat se deplaseaza in fuga in spatele coloanei adverse.

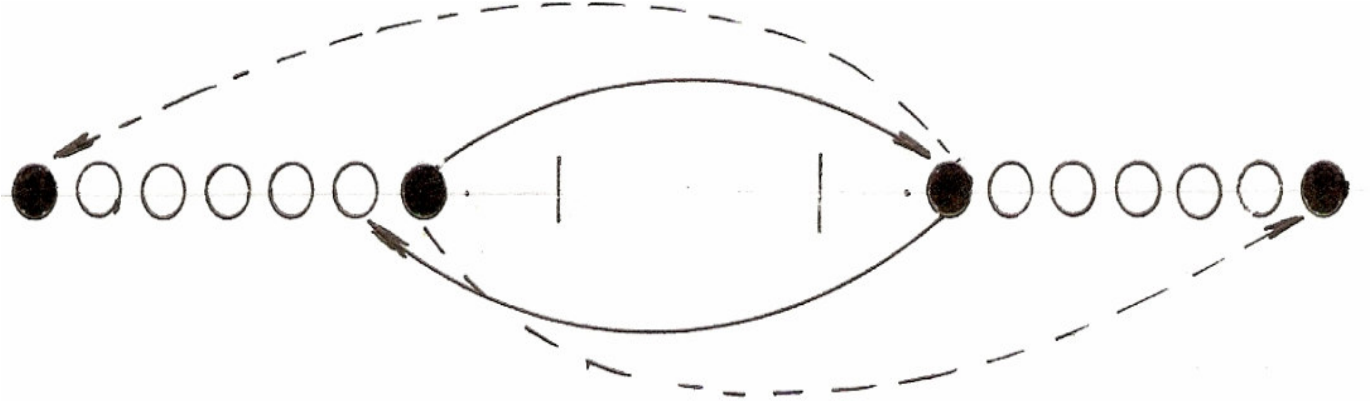


Fig.32

-Fig.33. se executa in teren, pe trei grupe fiecare avand cate o minge si are ca scop perfectionarea diagonalelor.Se poate executa folosind fruntasul in locul fundasului.

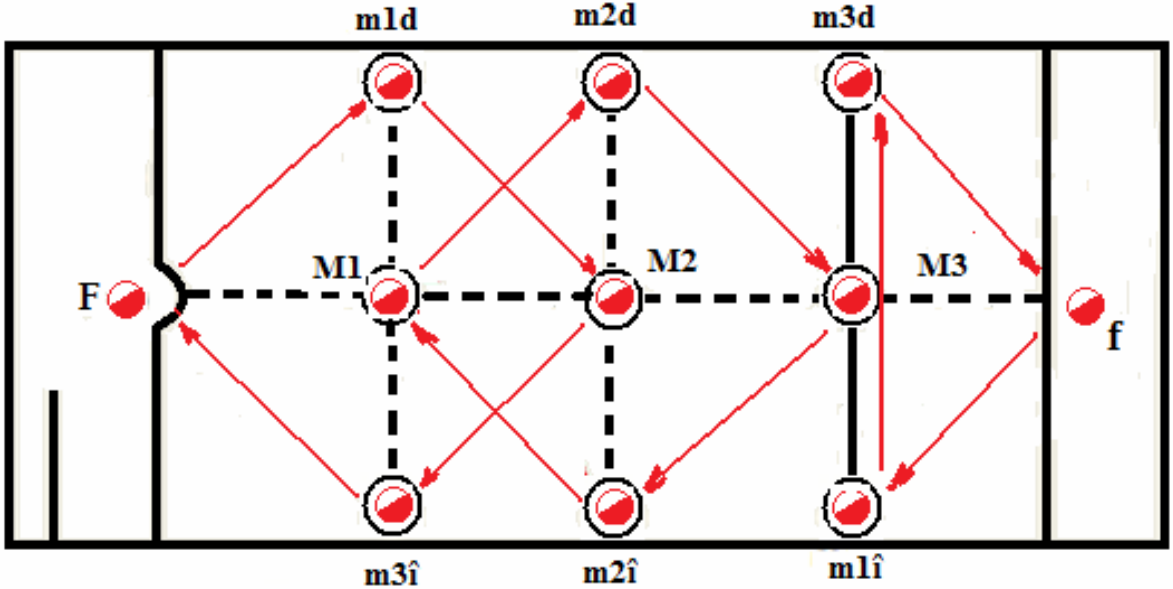


Fig.33

Greseli care trebuie evitate:
-pasa nu se executa cu precizie si in directia propusa(prea lateral, prea jos sau prea sus)
-pasa se executa prea incet(nu are suficienta viteza)ceea ce determina miscari in plus, care trebuie sa le faca cel ce urmeaza sa prinda.
-pasa din vole se executa fara bolta si din aceasta cauza este interceptata de adversar.
Pasele nu sunt facute cu precizie, ceea ce duce la scoaterea din cerc a jucatorului care urmeaza sa primeasca pasa, etc.

6. PREGATIREA TACTICA

Într-o clasificare făcută ramurilor de sport în funcție de importanța pregătirii tactice în economia pregătirii şi desfăşurării întrecerilor, jocul de oină se află în grupa jocurilor sportive colective alături de: fotbal, rugby, handbal, baschet, volei, etc. în care participanții sunt constituiți în două echipe ce se confruntă direct, iar tacticii i se atribuie cea mai mare pondere la reuşită în condițiile unei anumite omogenizări valorice pe plan local şi național.

Pregătirea tactică conform definițiilor, se referă la cunoaşterea şi stăpânirea modalităților de realizare şi organizare a acțiunilor tehnice individuale şi colective, în limitele regulamentului, potrivit concepției de joc a echipei, condițiilor impuse de întrecerea sportivă, planul tactic dinainte stabilit.

Pregătirea tactică, demers de înarmare cu sistemul de cunoştințe, priceperi şi calități necesare valorificării la maximum a gradului de pregătire atins de echipă la un moment dat, se înfăptuieşte

concomitent cu însuşirea şi perfecţionarea tehnică, fizică, psihică, teoretică; aceasta este concepţia metodică cea mai avantajoasă.

Tactica – această organizare şi coordonare a acţiunilor individuale şi colective în mod raţional şi unitar, în scopul realizării randamentului maxim, se poate expune teoretic, dar nu poate fi însuşită decât prin aplicarea practică a celor expuse teoretic. Din această cauză, pregătirea unui oinist trebuie să fie temeinică, întrucât acţiunile jucătorilor – fie individual, fie colectiv – în diferite momente ale jocului nu pot fi realizate cu succes decât dacă fiecare jucător dispune de o bună pregătire şi de o concepţie unitară despre jocul în ansamblu.

Tactica trebuie să fie raţională şi accesibilă jucătorilor echipei, să corespundă gradului de maturitate tehnică şi fizică, să fie elastică pentru a permite jucătorilor să se orienteze în raport cu diversitatea fazelor, să fie mobilă adică să se ţină seama de schimbările probabile survenite în tactica adversarului, să fie dinamică.

În pregătirea tactică a echipei, cel care o pregăteşte, orientează instruirea pentru ca aceasta să se realizeze în concordanţă cu următorii factori:

- particularităţile jucătorilor şi eventualele schimbări în componenţa şi acţiunile echipei;
- calităţile individuale ale jucătorilor;
- nivelul pregătirii jucătorilor din punct de vedere fizic, tehnic, teoretic, moral –volitiv;
- tactica echipei adverse la cele două faze ale jocului, aspect ce trebuie sesizat din timp pentru a fi contracarat;
- posibilitatea de obţinere într-un moment dat a desfăşurării jocului a unui rezultat decisiv sau favorabil;
- cunoaşterea şi interpretarea corectă a regulamentului;

- condiţiile atmosferice în care se joacă (soare, ploaie, vânt);
- antrenorul echipei si acţiunile lui pe margine;
- obiectivul propus în concurs.

Metodele de pregătire tactică cele mai folosite sunt:
- îngreuierea prin crearea unor dificultăţi de ordin obiectiv şi subiectiv;
- repetarea mijloacelor tehnice combinate care prefigurează concursul;
- schimbarea direcţiilor şi procedeelor tehnice;
- însuşirea de combinaţii şi acţiuni noi pentru perfecţionarea sistemului tactic de bază;
- introducerea cu efect de surpriză a unor acţiuni şi deprinderi tactice noi.

6.1 TACTICA ECHIPEI DE „ LA BĂTAIE”

Stabilirea tacticii echipei de la bătaie este făcută de antrenor care trebuie să cunoască în spiritul celor spuse mai sus, foarte concret următoarele:
- câţi jucători cu o apărare sigură şi cu o apărare vulnerabilă are în echipă;
- câţi jucători bat constant mingea peste 60 – 65m şi câţi nu pot efectua asemenea bătăi;
- care dintre jucători pot executa bătaia eficientă din punct de vedere tactic;
- în cât timp parcurge fiecare jucător cei 60m ai culoarului raportat la timpul în care mingea bătută parcurge aceeaşi distanţă.

Cunoscând aceste date precum şi altele legate de gradul de stăpânire a elementelor tehnice specifice apărătorilor, se trece la stabilirea ordinii de bătaie. Un rol important revine căpitanului care în condiţiile actualului regulament, conduce jocul echipei sale atât la prindere, cât şi la bătaie. Căpitanul trebuie numit din rândul celor mai buni jucători, care cunoaste perfect regulamentul de joc, stabil psihic, foarte bun tehnician, si care este liderul acceptat si respectat de coechipierii sai.

Cateva aspecte in stabilirea ordinii de bataie trebuie avute in vedere astfel:

-primii jucatori care bat trebuie sa aduca puncte, acestia vor fi si buni aparatori in cazul in care sunt prinsi, iar in functie de evolutia jocului vor incerca sa faca grupe si sa obtina avantaj pentru echipa lor si sa scape neloviti.

-cand bate al cincilea jucator incercam sa avem o grupa pe ducere si una pe intoarcere, acesta va incerca o bataie lunga sau una tactica pentru a duce si a aduce grupele formate;

- al saselea va face grupa cu al cincilea, pe linia de plecare;

- al saptelea va avea cam aceeasi misiune ca si al cincilea;

-al optulea si al noualea pot renunta la bataie(in functie de evolutia scorului bineinteles);

-al zecelea si al unsprezecelea vor bate obligatoriupentru a obtine ultimele puncte si pentru a duce si a aduce grupele formate inaintea lor;

Regulamentul actual spune ca numărul de jucători care pot acţiona pe un culoar este doi astfel că pe teren nu pot fi niciodată mai mult de patru apărători. Acest fapt determină formarea grupelor care, după modul cum acţionează în timpul jocului pot fi: grupe fixe sau grupe mobile.

a) *grupele fixe* sunt formate din aceiaşi jucători, fiecare având atribuţii precise, în special în apărare. În cazul cel mai fericit, când nici un jucător nu ar fi prins la mijloc, grupele fixe ar arăta astfel:

- grupa formata din jucatorii cu nr.1 si 2 pe ducere (Fig 34)

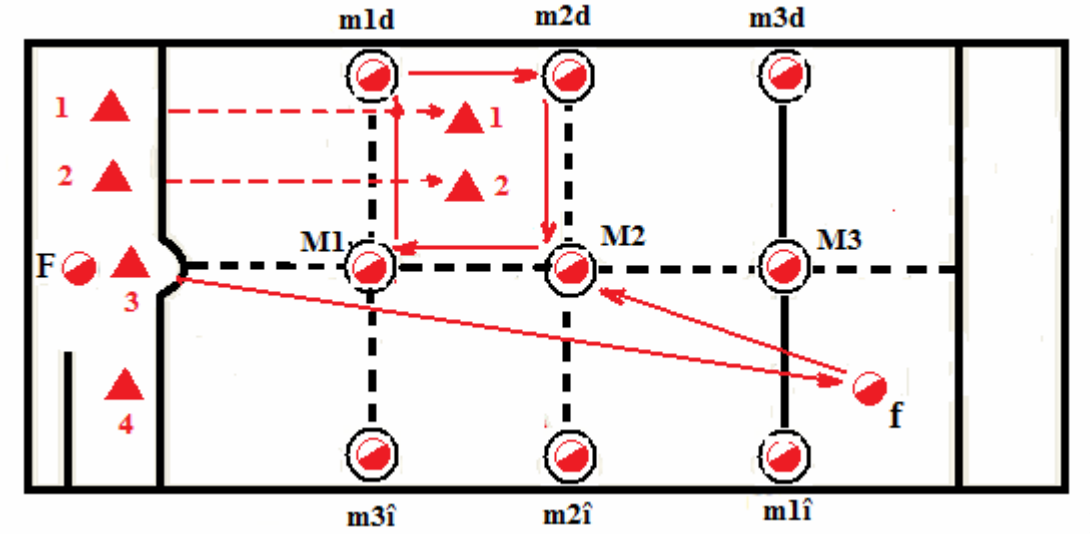


Fig.34

- grupele formate din jucatorii cu nr.1 si 2 pe întoarcere, respectiv 3 si 4 pe ducere (fig 35)

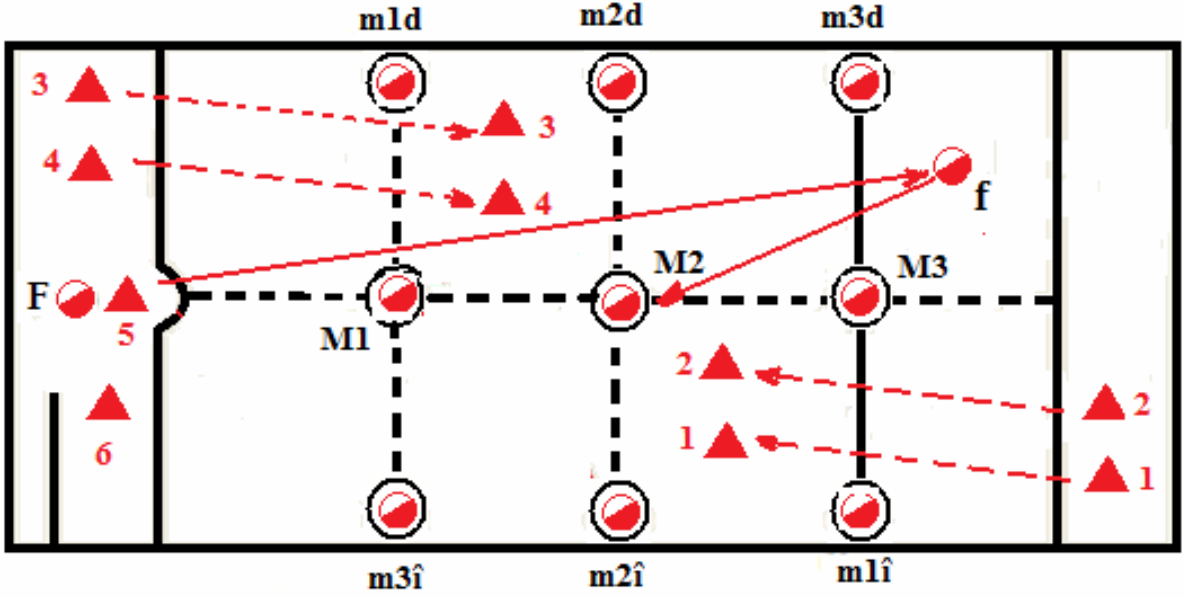


Fig.35

-grupele formate din jucatorii cu nr.3 si 4 pe întoarcere, respectiv 5 si 6 pe ducere (fig.36)

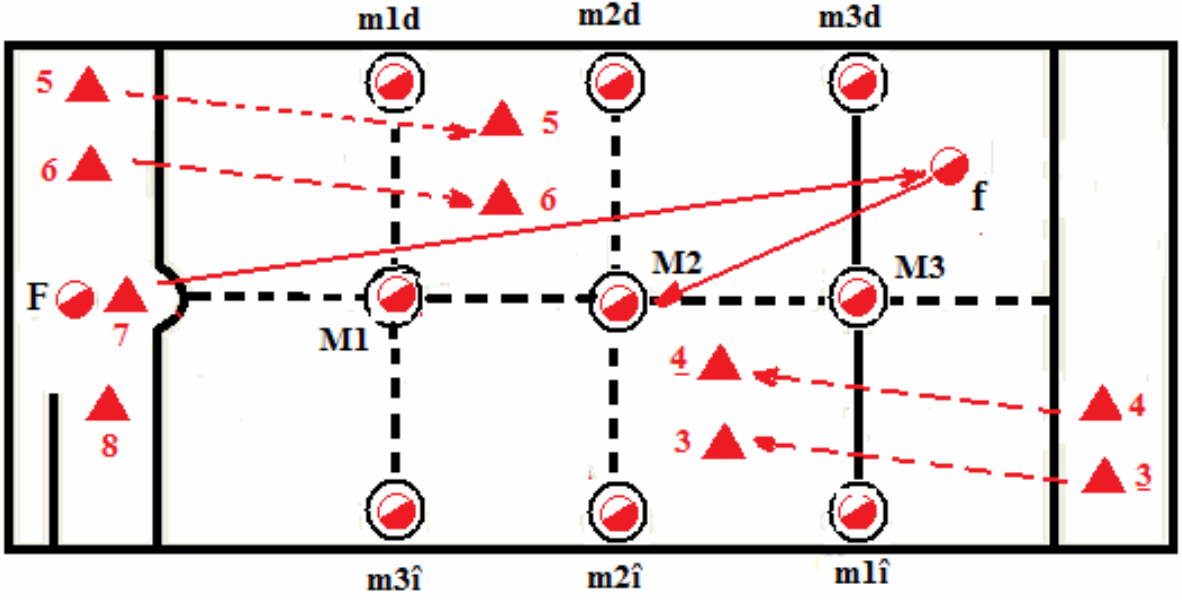


Fig.36

-grupele formate din jucatorii cu nr.5 si 6 pe întoarcere, respectiv 7 si 8 pe ducere (fig.37)

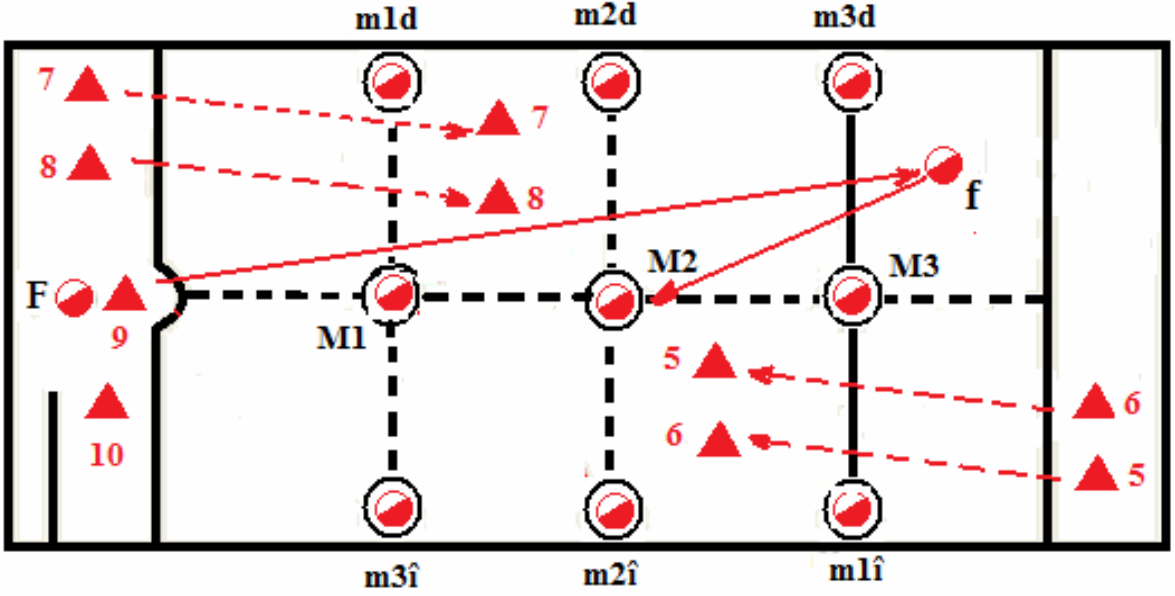


Fig.37

- grupele formate din jucatorii cu nr.7 si 8 pe întoarcere, respectiv 9 si 10 pe ducere (fig.38)

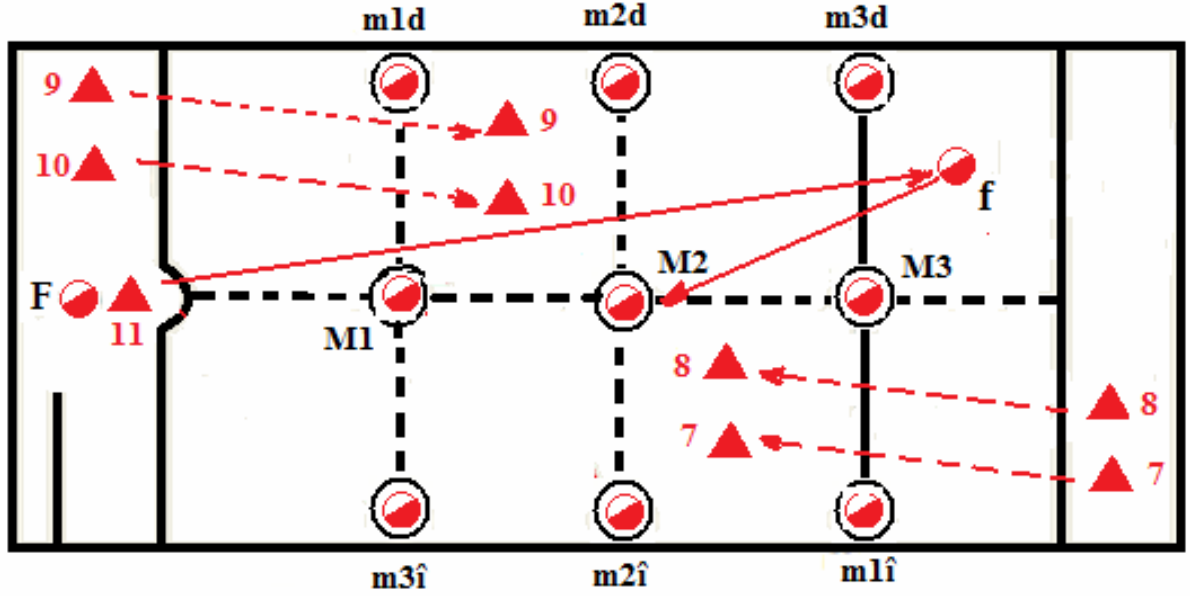


Fig.38

- grupa formata din jucatorii cu nr. 9si 10 întoarcere, iar nr.11 intra singur pe ducere (fig.39)

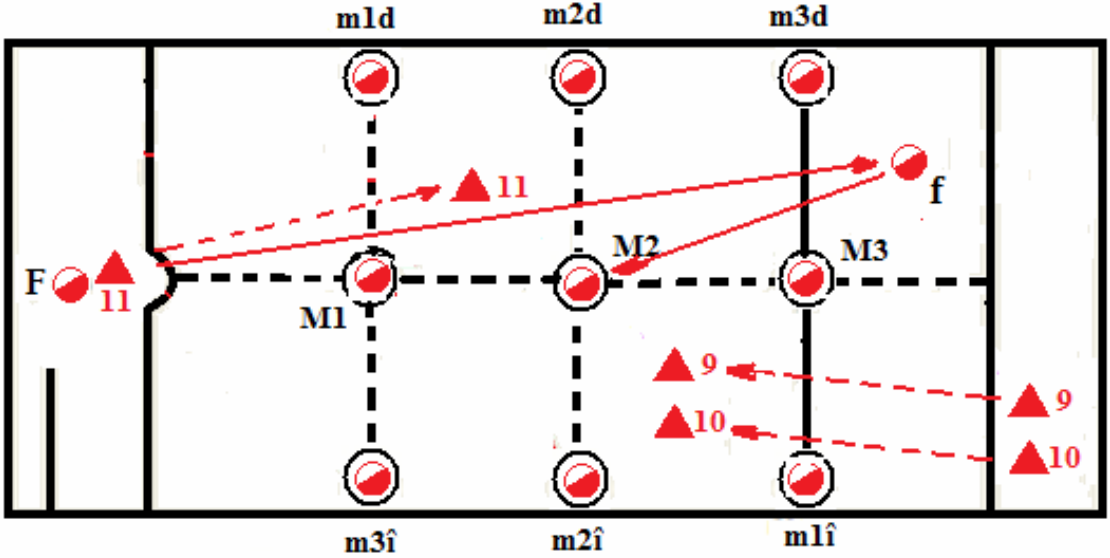


Fig.39

În realitate, prin evoluţia jocului determinat de situaţiile „de prins la mijloc”, de accidentări sau de eliminări, aceste grupe nu se pot respecta. De aceea şi nu numai, în cadrul pregătirii se exersează şi situaţii când grupele se refac ad hoc, cu ştiinţă, şi care vor fi folosite în jocurile echipei. Vorbim atunci de grupe mobile, de refacerea grupelor.
b)grupele mobile sunt acelea care îşi schimbă componenţa, se refac în funcţie de desfăşurarea jocului, de întrebuinţarea celor mai buni jucatori la baston şi cei mai buni apărători la un moment dat. Acum creşte mult rolul antrenorului şi al căpitanului care este permanent cel mai aproape de joc.Acestia vor stabili modul de formare a acestor grupe care vor suferi modificari in functie de desfasurarea jocului.

6.2 TACTICA ECHIPEI DE „LA PRINDERE''

Scopul principal al echipei de la prindere este de a realiza cât mai multe puncte prin lovirea jucătorilor aflaţi la bătaie care trec prin culoare şi de a reduce cât mai mult realizarea de puncte suplimentare de către jucătorii de la bătaie prin prinderea mingilor bătute de aceştia.
Jucătorii de la prindere trebuie să ştie să efectueze o serie de combinaţii de pase laterale, în diagonală, scurte sau lungi pentru a surprinde jucătorul din apărare şi a-l ţinti cu succes.

În funcţie de calităţile fiecărui jucător se realizează o anumită amplasare pe posturi şi o organizare a jocului la prindere pentru asigurarea posibilităţilor optime de ţintire şi recuperare rapidă şi sigură a mingilor care nu-şi ating ţinta. În acest scop cei mai buni trăgători şi ţintaşi vor ocupa posturile de mărginaşi. Jucătorul cel mai complet (coordonatorul de joc) va fi mijlocaşul central.

Mijlocaşul al treilea şi în principal fundaşul vor fi jucători care au calități deosebite în prinderea mingilor bătute de jucătorii adverşi.

Stabilirea posturilor se va face în funcție de calitățile fiecărui jucător astfel:

- fruntaşul va fi un jucător foarte mobil şi în acelaşi timp bun trăgător;
- mărginaşul 1 la ducere poate fi un jucător mai puțin dotat, dar bun trăgător şi care să țină foarte bine diagonalele (pase în diagonala careului cu mijlocaşul central);
- mărginaşul 2 la ducere va fi un jucător bun atât la țintire cât şi la ținerea diagonalei în vederea recuperării mingilor;
- mărginaşul 3 la ducere va fi un jucător cu calități de foarte bun trăgător, bun prinzător la mingile înalte şi foarte rapid;
- mărginaşul 1 la întoarcere va avea aceleaşi calități cu mărginaşul 3 la ducere;
- mărginaşul 2 la întoarcere va fi jucătorul care va întruni calitățile de *cel mai bun trăgător din echipă;*
- mărginaşul 3 la întoarcere va fi un jucător foarte bun trăgător şi țintaş, foarte rapid în execuții;
- mijlocaşul 1 va fi un jucător rapid şi un bun trăgător prin surprindere;
- mijlocaşul 2 (centru) va fi jucătorul cel mai complet fiind în acelaşi timp bun trăgător şi foarte bun coordonator de joc, el fiind creierul echipei la prindere;
-mijlocaşul 3 va fi un jucător cu calități foarte bune la prinderea mingiilor înalte şi foarte rapid în pasarea mingilor;
-fundaşul va fi un jucător foarte mobil, de preferință cu talie mare si cu calități foarte bune pentru prinderea mingiilor înalte rezultate din bătaia mingii cu bastonul de către adversar.

În general, jocul echipei de la prindere se axează pe jucarea cu precădere a jucătorilor ce se află pe culoarul de întoarcere – dar nu se neglijează schimbarea jocului pe culoarul de ducere în funcție de calitățile jucătorilor de la bataie aflați în joc. Pentru a acumula cât mai multe puncte sunt jucați şi țintiți mai mult jucătorii care sunt slabi

apărători, ţintirile făcându-se în funcţie de locul unde este mai vulnerabil adversarul respectiv (la picior, la trunchi etc) şi modul cum acesta se apără de preferinţă (cu palmele, prin săritură etc).

Între problemele importante ale echipei de la bătaie dar şi a celei de la prindere este şi aceea a rezolvării fazei *„prinsul la mijloc”* care din punct de vedere tactic pentru cei de la bătaie înseamnă evitarea acestei faze pentru a nu li se descompleta grupele şi pentru a nu avea jucători loviţi cu această ocazie, iar pentru cei de la prindere înseamnă să prindă mingile înalte care se îndreaptă spre zona de trei sferturi sau zona de fund pentru a crea această fază cu scopul de a descompleta grupele echipei de la bătaie.

Pe lângă cele spuse anterior despre această fază, descriem modul de acţiune a jucătorilor implicaţi: Jucătorul prins la mijloc este obligat să se apere între jucătorul care a prins mingea (care este obligat să-l ţintească sau să paseze numai din spatele locului unde a prins-o) şi un alt coechipier, aflat în cerc, stabilit de arbitru conform prevederilor regulamentului.

Jucătorul prins la mijloc se aşează între cei doi jucători de la prindere, având libertatea de a-şi alege locul de apărare (mai aproape sau mai departe de unul dintre adversari) dar, conform regulamentului, va trebui să se situeze pe linia dreaptă care uneşte pe cei doi jucători de la prindere. Ca urmare a atingerii jucătorului prins la mijloc, echipa acumulează două puncte. Jucătorul prins la mijloc scapă din această fază dacă s-a tras asupra lui şi nu a fost lovit sau după ce adversarii au efectuat cele trei pase la care le dă dreptul regulamentul.

Deosebit de important este realizarea dublajului de catre jucatorii care nu sunt implicati direct in joc,deoarece in acest fel se realizeaza recuperarea rapida a mingii si mentinerea posesiei acesteia, punand in dificultate jucatorii aflati in aparare.

Intreaga echipa de la prindere se concentreaza pentru a prinde mingea din bataie si a-si crea avantaj prin faza de prins la mijloc, respectiv pentru a nu lasa echipa de la bataie sa puncteze. Ideal este ca mingea recuperata de jucatorii de la prindere, dupa ce adversarii acestora au efectuat bataia,sa fie trimisa la mijlocasul centru care va stabili unde se va juca, dupa ce jucatorii de la bataie au intrat in teren pe cele doua culoare.

6.2.1 MODALITATI ORIENTATIVE DE DISPUNERE A JUCATORILOR LA PRINDERE PENTRU REALIZAREA DUBLAJULUI

-Pe culoarul de ducere, in primul si al doilea triunghi .(fig.40,fig.41)

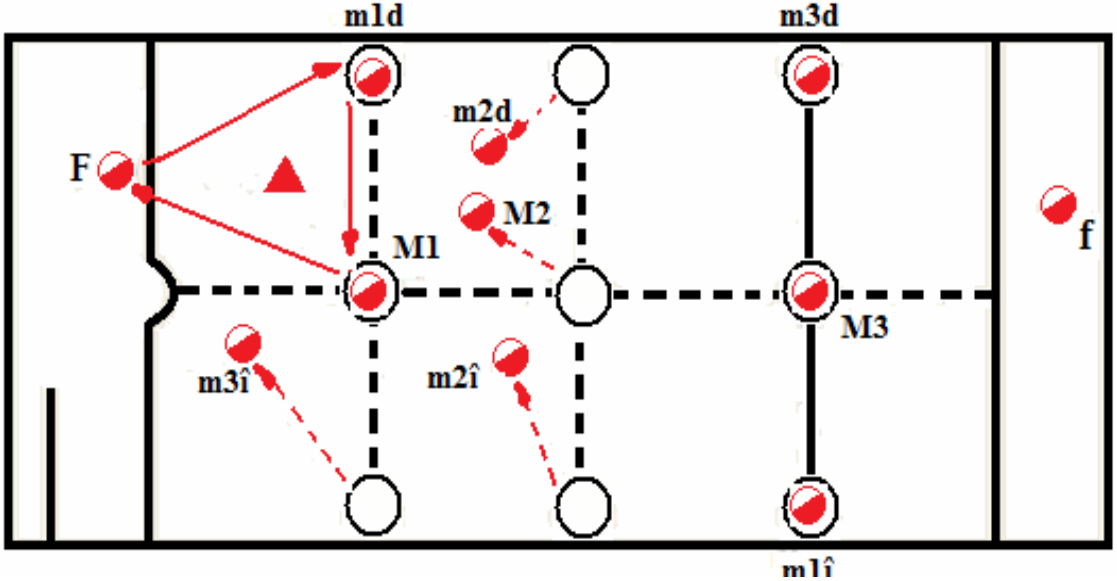


Fig.40

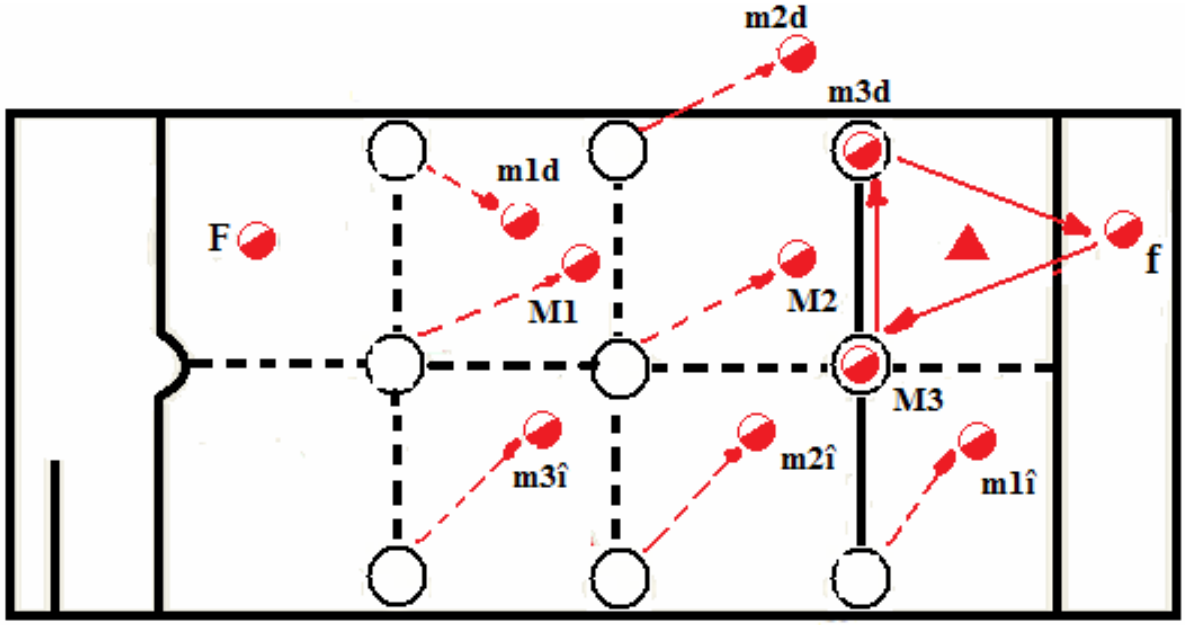


Fig.41

-Pe culoarul de ducere , in primul si al doilea careu.(fig.42-fig.43)

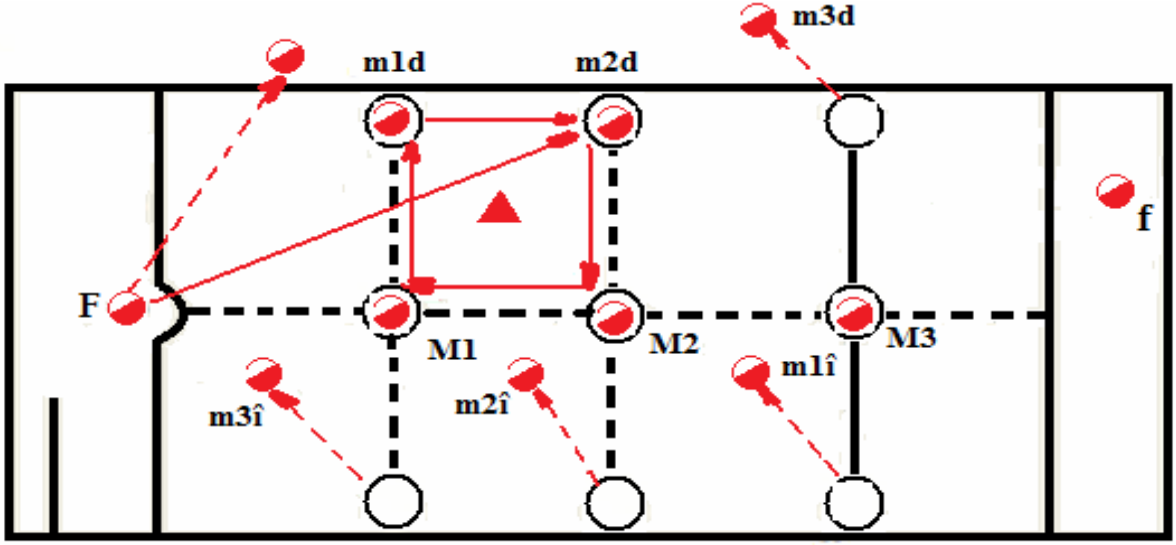


Fig.42

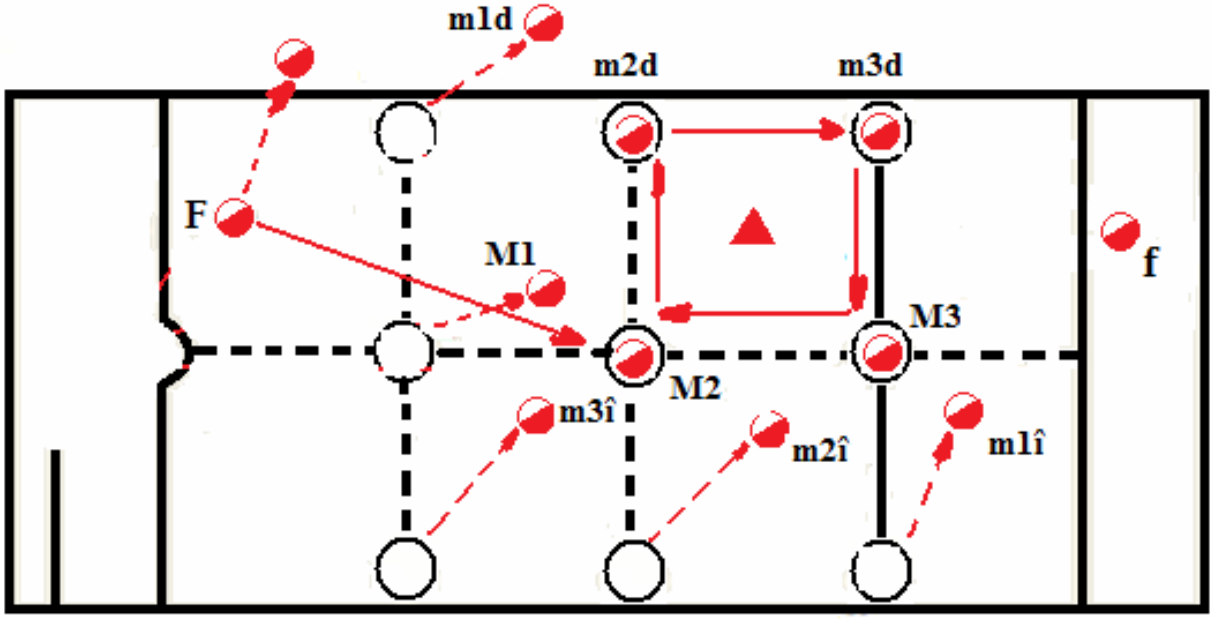


Fig.43

-Pe culoarul de întoarcere ,in primul si al doilea triunghi .(fig.44-fig.45)

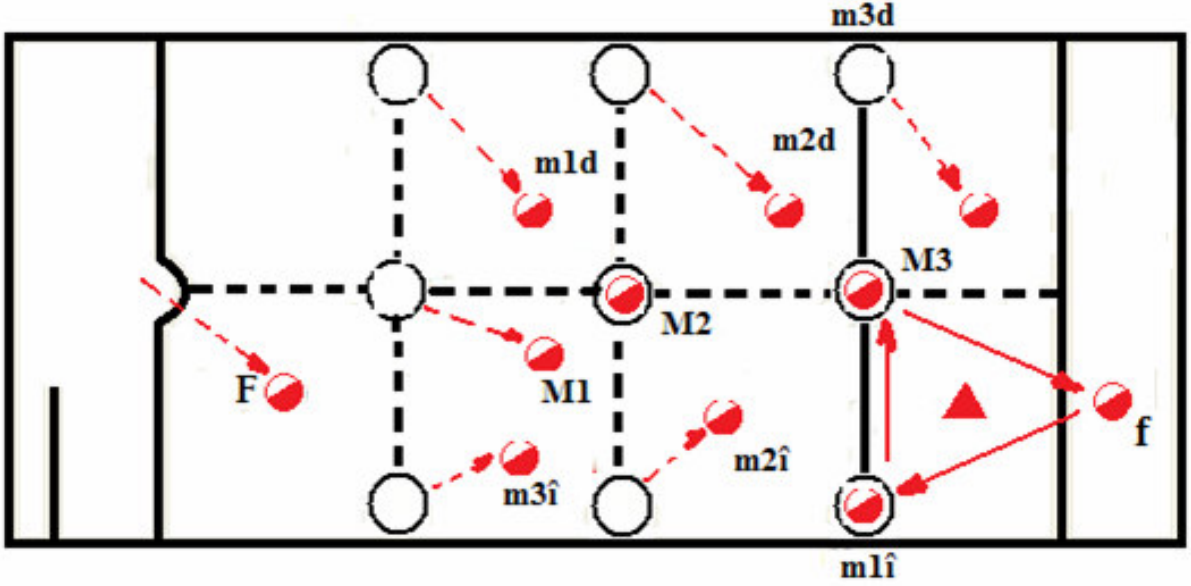


Fig.44

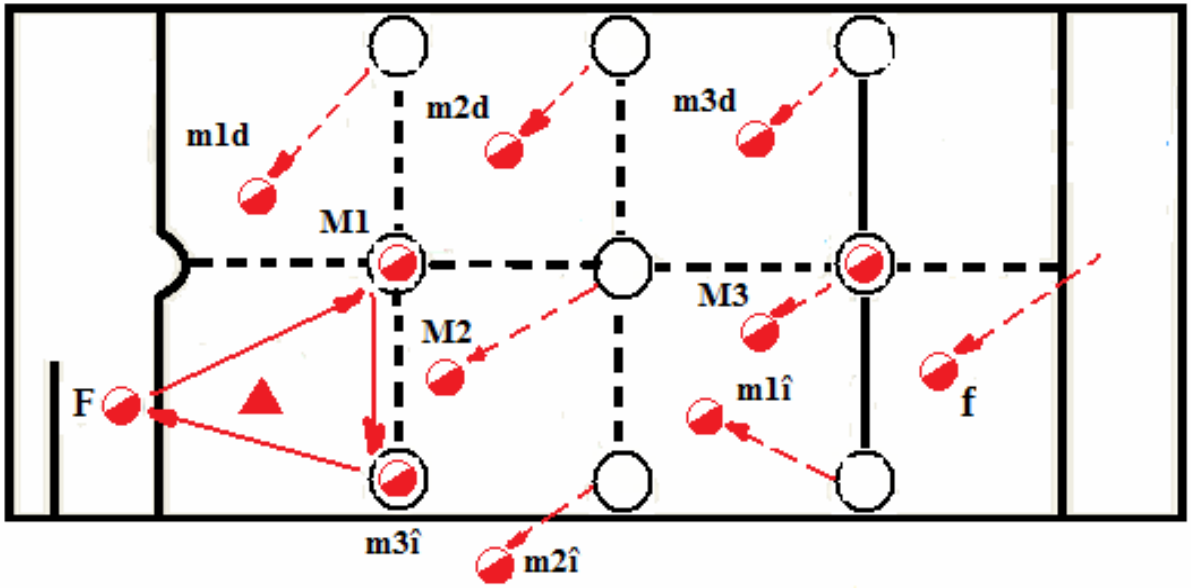


Fig.45

-Pe culoarul de întoarcere , in primul si al doilea careu. (fig.46-fig.47)

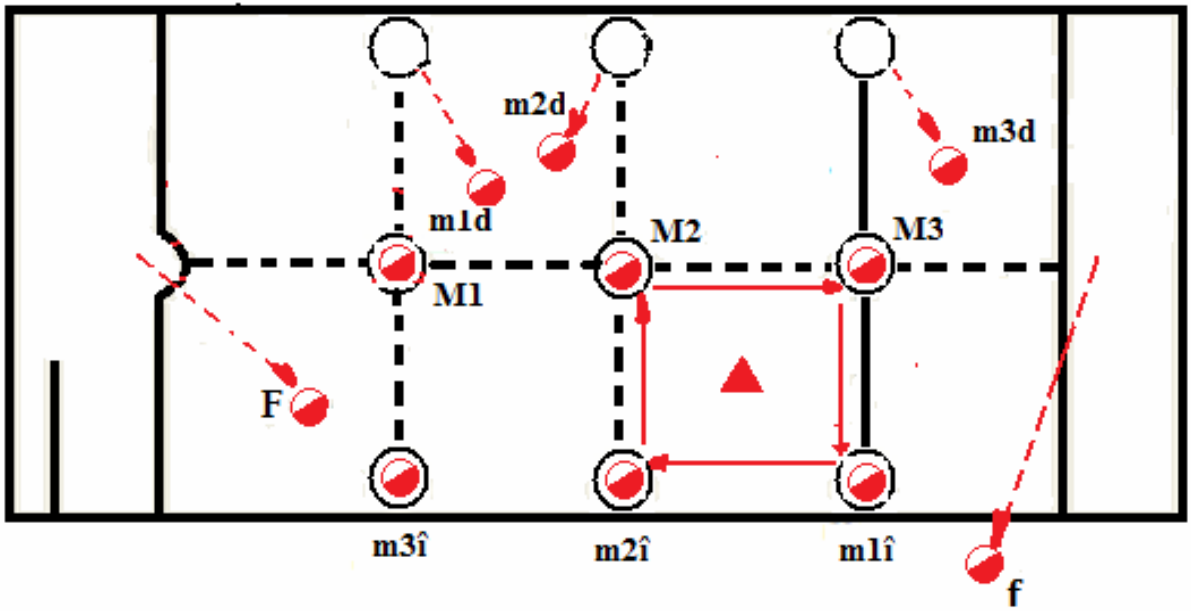


Fig.46

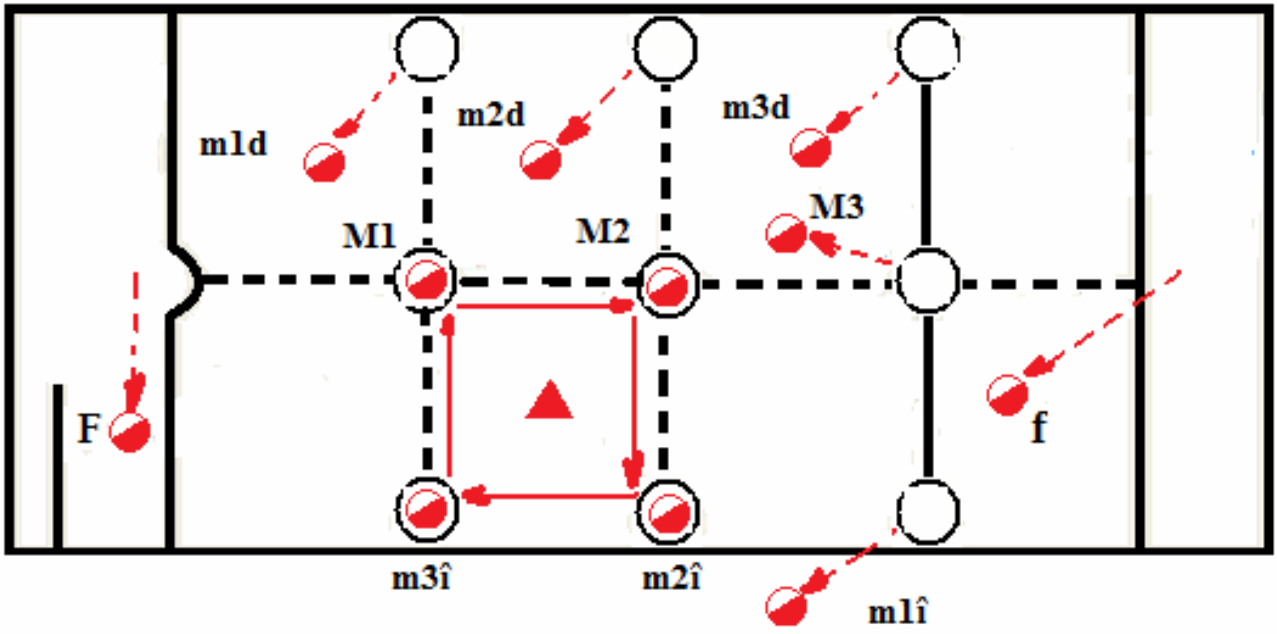


Fig.47

7. PREGĂTIREA TEORETICĂ

Pentru ca sportivii să aibă o pregătire completă, ei trebuie să cunoască o serie de probleme teoretice, pe care să le aplice în practică. Pregătirea teoretică a sportivului se face continuu, pe toată durata antrenamentului.

Formele principale prin care se realizează această pregătire sînt :

- explicațiile primite în timpul lecțiilor de antrenament;
-lecția teoretică propriu-zisă;
-studiul individual;
-discuțiile dintre antrenor şi jucători;
-şedințele de pregătire şi cele de analiză făcute cu ocazia participării în competiții etc.

Sportivul care nu are o minimă pregătire teoretică in problemele antrenamentului sportiv, nu poate fi supus unui antrenament ştiințific.

In lecțiile cu caracter teoretic, jucătorii de oină vor primi noțiuni despre :

-originea si evoluția jocului de oină ;
-regulamentul comentat al jocului de oină ;
-antrenamentul ca proces pedagogic, rolul lui ;
-probleme legate de igienă şi control medical etc.

Succesul lecțiilor teoretice va depinde de pregătirea antrenorilor, de imaginația lor, precum şi de colectivul din care este alcătuită echipa. Este importantă, de asemenea, şi atmosfera din cadrul secției sau echipei de oină, deoarece lecțiile teoretice impun, totuşi, o anumită comportare, favorabilă muncii de perspectivă.

8. PREGATIREA PSIHOLOGICĂ

Alături de pregătirea fizică, tehnică, tactică şi teoretică, antrenorul trebuie să asigure sportivilor şi pregătirea psihică. Fără un psihic corespunzător întreaga pregătire fizică, tehnică, tactică îşi pierde din valoare, deoarece jucătorul nu va putea face faţă cu succes problemelor ce le ridică participarea sa într-o competiţie.

Iată, deci, cît de importantă este pregătirea psihică a sportivilor şi cît de necesar este ca antrenorul să se ocupe îndeaproape şi îndelung de această pregătire.

Antrenorul poate dirija starea psihică a jucătorilor. El trebuie să creeze, prin diferite mijloace, între toţi jucătorii, între toţi membrii asociaţiei sportive, o atmosferă de încredere. Fără o sudură sufletească între jucători, ca şi între aceştia şi antrenori, echipa nu va avea viaţă, iar prezenţa ei pe teren va avea un potenţal redus. Secretul pregătirii psihice constă în a descărca jucătorii de diverse complexe şi a le da un impuls maxim pentru competiţie. Această acţiune este extrem de dificilă. Pentru aceasta antrenorul trebuie să stăruie mult în observarea sportivilor, să-i cunoască toate aspectele vieţii lor psihice, să-i urmărească în evoluţia lor. Antrenorului i se recomandă să aibă hotărîre şi convingere în lupta pentru educarea sportivilor săi.

Pregătirea psihologică a sportivilor este o acţiune directă asupra acestora. Fiecare vîrstă, fiecare individ îşi are psihologia sa, de aceea pregătirea va fi făcută direct şi specific.

In cadrul acestei pregătiri trebuie să se lupte permanent împotriva vedetismului, a indisciplinei, a lipsei de punctualitate, a superficialităţii etc. Rezultatele în această pregătire vor fi evidente numai printr-o muncă perseverentă zi de zi, atît pe terenul de sport cît şi în afara lui.

Prin pregătirea psihologică se urmăreşte dezvoltarea şi perfecţionarea constiintei şi desciplinei conştiente, a spiritului de colectiv, a capacității de a învinge greutățile, a voinței de a obține victoria, a combativității şi sentimentului responsabilității față de prestigiul echipei, a stimei față de adversar. Căile, mijloacele prin care se realizează această pregătire psihologică sînt multiple şi ele depind de măiestria pedagogică a antrenorului.

Obținerea formei sportive şi menținerea ei reprezintă una din problemele centrale ale teoriei şi practicii sportive contemporane. In literatura de specialitate prin noțiunea de „formă sportivă" se înțelege: starea organismului ajunsă la capacitatea sa maximă de lucru, care permite obținerea unor

primul rînd starea de pregătire optimă pentru realizarea performanțelor sportive. Ea include gradul de pregătire fizică, tehnică, tactică, teoretică şi psihologică.

Semnele principale ale formei sportive sînt date de o serie de senzații subiective, cum sînt: starea

Pregătirea psihologică se face în permanență, prin discuțiile zilnice dintre antrenor şi jucători, în timpul antrenamentelor, în competiții, în viața de toate zilele.

9. FORMA SPORTIVĂ

performanțe sportive de valoare într-o anumită perioadă de timp.

Forma sportivă depinde de gradul de antrenament, „adică de acele reacții biologice de adaptare care se produc în organismul sportivului'' sub influența antrenamentului. Forma sportivă este în generală foarte bună, starea psihică şi morală ridicate, buna dispoziție pentru lucru, pentru antrenament, poftă de mîncare, somn bun, odihnitor, încredere în forțele proprii etc. In timpul antrenamentelor sportivul are o mare capacitate de efort, se reface cu uşurință, chiar după cele mai grele antrenamente.

10. SEMNE CONVENȚIONALE

F = fruntaş

f = fundaş

m1d = mărginaş 1 pe ducere

m1î = mărginaş 1 pe întoarcere

M = mijlocaş

▲ **= jucătorul la bataie (în apărare)**

◕ **= jucătorul la prindere (în atac)**

= deplasarea jucatorului

= traiectoria mingii

Aducem mii de multumiri tuturor celor care s-au alaturat eforturilor noastre de a realiza aceasta lucrare de specialitate ,atat de necesara pentru extinderea ariei de practicare a sportului nostru national -oina :

Consiliului Judetean Constanta

www.cjc.ro

Asociatiei Judetene de Oina Constanta

www. oinaconstanta.ro

Autoritatii Nationale pentru Sport si Tineret

www.anst.gov.ro

Comitetului Olimpic si Sportiv Roman

www.cosr.ro

D.S.T.J. Constanta

www.dsjconstanta.ro

D.S.T.J. Maramures

www.dsjmaramures.ro

Radio Romania Antena Satelor

www.antenasatelor.ro

Federatiei Romane Sportul pentru Toti

www.sportulpentrutoti.ro

Bibliografie:

-Invatati si practicati sportul preferat oina,Bucuresti
-Invatati si raspanditi sportul nostru national oina ,Bucuresti
-Regulamentul jocului de oina, Bucuresti 2004.
-Colectia de Buletine informative ale FRO.
-A. Rafailescu, C. Iancu, Oina trecut si prezent, 1965
-A. Rafailescu si C. Opritescu, Oina, editura Stadion,Bucuresti, 1970.
-T. Caileanu, Mic dictionar al sporturilor,editura Albatros, Bucuresti 1984.
-G. Mitra, A. Mogos, Metodica Educatiei fizice, editura Sport Turism, Bucuresti 1975.
-N.G. Baiasu, Gimnastica, editura Stadion, Bucuresti 1972.
-A. Magdas, Totul despre oina, editura Maria Montessori, Baia Mare, 2005.
-I. Savescu, Educatia fizica si sportiva scolara, Craiova 2007.
-S.Pascu, Teoria si metodica antrenamentului sportiv, Cluj Napoca 1988.
-N. Postolache, Fascinatia oinei jocul romanilor de pretutindeni, editura Profexim, Bucuresti, 2009.
-V.Potre,Folosirea metodei globale şi analitice în învățarea elementelor de tehnică şi tactica ale jocului de oină,2010

Cuprins

ARGUMENT 5
1. SCURT ISTORIC AL JOCULUI 7
2. DESCRIEREA JOCULUI 10
2.1 EVOLUȚIA ECHIPEI AFLATE LA BĂTAIE 13
2.2 EVOLUȚIA ECHIPEI AFLATE LA PRINDERE 14
3. REGULILE JOCULUI 18
3.1 JOCUL ECHIPEI DE LA BĂTAIE (ÎN APĂRARE) 19
3.1.1 REGULI PE CARE LE RESPECTĂ ECHIPA AFLATĂ ,,LA BATAIE'': 20
3.1.2 PUNCTE SUPLIMENTARE 22
3.2 JOCUL ECHIPEI DE LA PRINDERE (ÎN ATAC) 24
3.2.1 REGULI PE CARE LE RESPECTĂ ECHIPA AFLATĂ ,,LA PRINDERE'': 24
3.2.2 PRINSUL LA MIJLOC 25
4. PREGĂTIREA FIZICA 40
5. PREGĂTIREA TEHNICĂ 43
5.1 ȚINEREA MINGII 44
5.2 PASAREA MINGII 46
5.3 PRINDEREA MINGII 49
5.4 ȚINTIREA ADVERSARULUI 54
5.5 SERVIREA MINGII PENTRU BĂTAIE 55
5.6 LOVIREA MINGII CU BASTONUL 56
5.7 OPRIREA MINGII (BLOCAJUL) 59
5.8 ALERGAREA PE CULOAR 60
5.9 OPRIREA JUCĂTORULUI 61
5.10 APĂRAREA 61
5.11 EXERCITII PENTRU INVATAREA SI PERFECTIONAREA PASELOR 66
6. PREGATIREA TACTICA 73
6.1 TACTICA ECHIPEI DE ,, LA BĂTAIE'' 75
6.2 TACTICA ECHIPEI DE ,,LA PRINDERE'' 83
6.2.1 MODALITATI ORIENTATIVE DE DISPUNERE A JUCATORILOR LA PRINDERE PENTRU REALIZAREA DUBLAJULUI 86
7. PREGĂTIREA TEORETICĂ 94
8. PREGATIREA PSIHOLOGICĂ 95
9. FORMA SPORTIVĂ 96
10. SEMNE CONVENȚIONALE 97
BIBLIOGRAFIE 99