

A decorative graphic consisting of several overlapping circles in shades of blue, with a thin blue line passing through them diagonally from the top-left towards the bottom-right.

CAIET DE LUCRĂRI PRACTICE

METODICA PREDĂRII FOTBALULUI

Conf.univ.dr. Marius Dima

Universitatea Ecologică din București

Citate din preambulul UEFA privind licențierea antrenorilor de fotbal



UEFA dorește să introducă programul pentru pregătirea antrenorilor, menit să promoveze integrarea europeană și în particular, libera mișcare a lucrătorilor, implementând un sistem general pentru recunoașterea reciprocă a pregătirii și perfecționării în fotbal de către federațiile naționale.

➤ Se pornește de la faptul, că deja există o reciprocitate între anumite țări europene și anume în baza unor înțelegeri bilaterale și pornind de la faptul că UEFA a stabilit un sistem general pentru recunoașterea pregătirii profesionale și a perfecționării prin prevederea 92/51, aceasta oferind cadrul legal pentru standardizarea schemelor de perfecționare a antrenorilor în Europa, programul UEFA propunându-și să

extindă astfel de aranjamente pentru a cuprinde cât mai multe federații naționale.

➤ Este unanim recunoscut că deosebirile existente în ceea ce privește programele de perfecționare și diplomele, împiedică libera circulație a antrenorilor, în timp ce în unele sisteme naționale un antrenor are nevoie de o diplomă ca să practice această profesiune, alte țări, fără sistem de pregătire de specialitate, vor beneficia de o astfel de structură și pregătire monotorizată sau aprobată de către autoritățile responsabile pentru acest program UEFA, oferind astfel o garanție echivalentă cu cele oferite altor profesioniști.

➤ Funcționarea democratică și eficientă a unui program european unitar pentru pregătirea antrenorilor, pentru care UEFA va fi garant, este menită să aducă transparență pe piața forței de muncă și să întărească încrederea reciprocă și sentimentul de solidaritate între diferitele federații naționale.

➤ Astfel, un program unitar pe plan european va duce și la recunoașterea unei egalități între diferitele scheme naționale, păstrând însă istoria și tradițiile fiecărei federații naționale. În acest sens, programul va reprezenta un progres în fotbal și va încuraja legăturile internaționale în vederea unui schimb de vederi și de idei.

➤ Este recunoscut că importanța pregătirii, ca bază pentru

orice formă de activitate, nu poate fi subestimată și mai ales nevoia de standarde unice în ceea ce privește activitatea antrenorilor pentru a garanta calitatea performanței antrenorilor europeni. Legislația în domeniul perfecționării protejează jucătorii pentru a nu fi expuși unor antrenori necalificați care ar putea avea un efect negativ asupra dezvoltării lor fizice, psihice și tehnice.

➤ Fotbalul este o activitate importantă de recreere și o formă foarte populară de distracție pentru public. Acest program își propune să întărească statutul și pregătirea antrenorilor ca parte integrantă a sportului.

➤ Fotbalul modern are nevoie de tehnicieni profesioniști și amatori bine pregătiți pe teren și în afara lui și structurile de perfecționare ale UEFA trebuie să reflecte cerințele jocului actual într-o lume extrem de competitivă.

➤ Deasemenea este unanim recunoscut că pentru viitor calitatea fotbalului se află în mare măsură în mâna antrenorilor. Aceștia au un rol important de jucat în evoluția jucătorilor și în desfășurarea meciurilor. În consecință, scopul programului UEFA de pregătire a antrenorilor trebuie să fie acela de a-i ajuta pe aceștia să descopere talentul în jucători și să asigure ca valoarea fotbalului să rămână la un nivel ridicat.

➤ Mai mult, este important ca să se mențină și dacă este

posibil să se îmbunătățească nivelul prestației antrenorilor în Europa prin reciclare, ceea ce ar trebui să fie parte integrantă a unui sistem de pregătire.

Priorități metodice privind învățarea tehnicii

(MIRCEA RĂDULESCU – „FOTBAL Tehnica factor prioritar”):

Stabilirea, pentru fiecare eșalon de instruire (începători, avansați și performeri) a fondului pregătirii tehnice, acțiune echivalentă cu precizarea principalelor procedee tehnice care vor forma obiectul instruirii subiecților respectivi;

➤ La toate nivelurile de instruire, concomitent cu însușirea temeinică a procedeele tehnice programate, se va ține seama și de înclinațiile și opțiunile personale ale subiecților față de unele execuții tehnice, favorizându-se astfel valorificarea maximă a disponibilităților acestora pentru obținerea virtuozității tehnice;

➤ La nivelul tuturor eșaloanelor de instruire, însușirea tehnicii se conjugă strâns cu exigențele complexe ale competițiilor;

➤ Individualizarea instruirii este calea ce mai bună pentru însușirea și perfecționarea tehnicii;

➤ La toate nivelurile instruirii să fie stabilite tendințele

subiecților spre execuții lipsite de aplicativitate în competiții,

➤ Stabilirea, de către antrenori, a sistemului de acționare necesar fiecărui procedeu tehnic ;

➤ Exersarea independentă a procedeelor tehnice dublată de execuții în condiții analoage concursului (la jocuri în relație de adversitate).

➤ Evaluarea periodică a pregătirii tehnice cu ajutorul unor probe și norme de control.

Învățarea tehnicii sportive, ca orice proces de învățare motrică, nu se desfășoară linear, ascendent, ci după o curbă discontinuă, caracterizată prin curbe ascendente și platouri (Otovanesian, 1971).

Cauzele principale care determină „platourile” în învățare sunt:

➤ Numărul prea mare de informații sub forma explicațiilor și a demonstrațiilor

➤ Oboseala fizică accentuată duce la scăderea coordonării în general și reduce capacitatea de control

➤ Informația incompletă care nu formează o reprezentare clasă a deprinderii sau actului motric care se învață

➤ Lipsa de motivație a subiectului atrage o atenție insuficientă, voință scăzută etc.

➤ Neconcordanța între nivelul de aspirație și capacitățile de

moment ale sportivului

SISTEMUL DE JOC

Sistemul de joc reprezintă forma generală de așezare, de organizare și coordonare a acțiunilor pe timpul jocului a echipei în totalitate, repartizarea judicioasă a jucătorilor în teren, a sarcinilor pe zone, culoare, compartimente și posturi, atât pentru atac cât și pentru apărare.

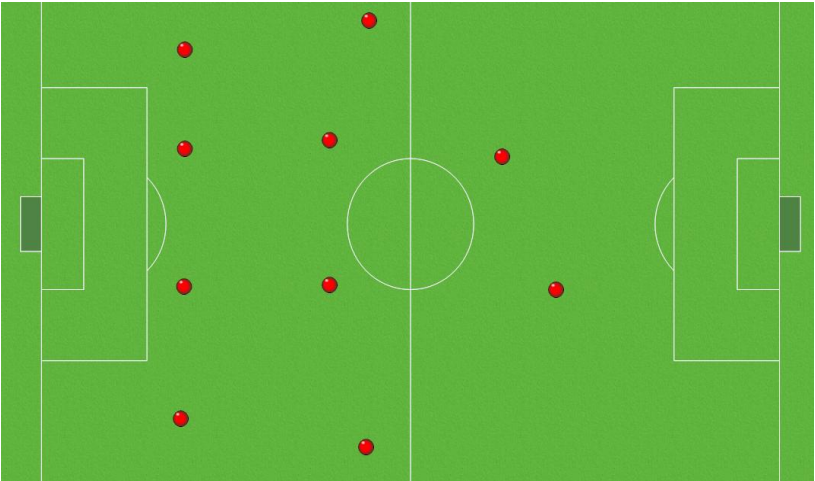
Această așezare și organizare apare evident la începutul jocului, ea nefiind rigidă.

CERINȚE ALE SISTEMULUI DE JOC

- 1. Să corespundă evoluției fotbalului;**
- 2. Să nu neglijeze nici atacul, nici apărarea;**
- 3. Elastic- Trecerea din atac în apărare, aplicabil împotriva oricarui adversar;**
- 4. Echilibrat. Efortul repartizat judicios;**
- 5. Oglinda fidelă a jocului colectiv;**
- 6. Simplu de înțeles, dar să lase și soluții pentru personalitatea jucătorilor;**
- 7. Să țină cont de calități, dar și de defecte ;**
- 8. Să fie acceptat și înțeles de jucători.**

Sistemul 4-4-2

Acest sistem se evidențiază prin faptul că apărarea joacă într-un lanț de 4, mijlocul terenului este ocupat de 4 jucători, iar atacul este ocupat cu 2 jucători.



- Se poate juca atât om la om cât și cu acoperirea spațiului de joc.
- Dacă echipa adversă joacă doar cu două vârfuri, ambii fundași care joacă spre

interior pot acoperi omul, iar ambii fundași care joacă spre exterior acoperă spațiul.

- Ambii fundași care joacă spre exterior pot participa ofensiv la jocul de construcție.
- Acoperirea centrului terenului cere atenție maximă, reacții rapide, un ochi agil și o permanentă presimțire a situațiilor de joc.

Sistemul 4-3-3

Apărarea joacă în linie cu 4 fundași. Linia de mijloc constă dintr-un jucător ofensiv, unul defensiv și unul mijlocăș. În atac joacă o extremă dreaptă și una stângă cu un atacant central.



- Dacă adversarul joacă numai cu 2 atacanți unul din cei 4 apărători cere o mare libertate de mișcare înainte și înapoi.

- Echipa în ofensivă poate printr-un joc ce forțează jocul pe extreme să-l surprindă pe adversar deschizând jocul pentru atacantul și mijlocașul central.
- Jocul om la om cere curse lungi la mijlocul terenului ca și în apărare.
- Zona de acoperire pentru cei trei mijlocași este foarte mare și, deci numai o echipă foarte bine antrenată este în măsură să joace sistemul 4-3-3 cu rezultate bune.

Sistemul 3-4-3

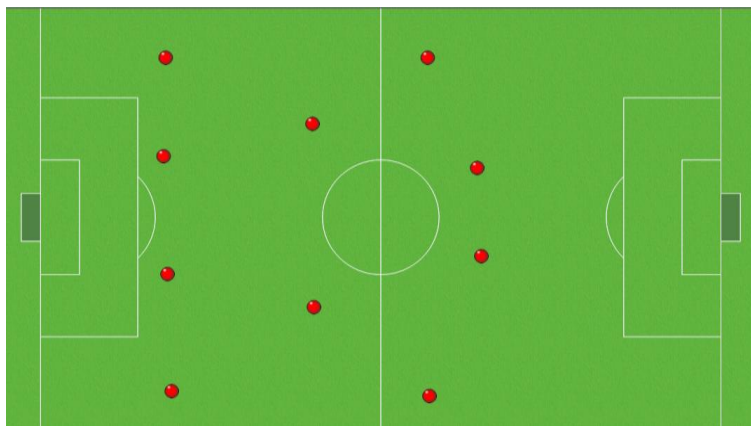
Se bazează pe o aglomerare a centrului terenului și trei vârfuri de atac. Apărarea acționează cu unul sau doi jucători om la om și cu un libero care poate acționa pe o linie și în cazul în care este oprit. Mijlocul terenului se compune din patru jucători la care ambele extreme trebuie să participe la acțiunile de atac. Ambele extreme joacă în spatele vârfurilor de atac.



- Acest sistem este indicat în mod deosebit pentru a juca la presing la mijlocul terenului și în fața apărării adverse.
- Pentru că în apărare acționează doar trei jucători, avansarea înaintată a adversarilor poate fi ușor înșelată prin contre sau mingi înalte.

Sistemul 4:2:4

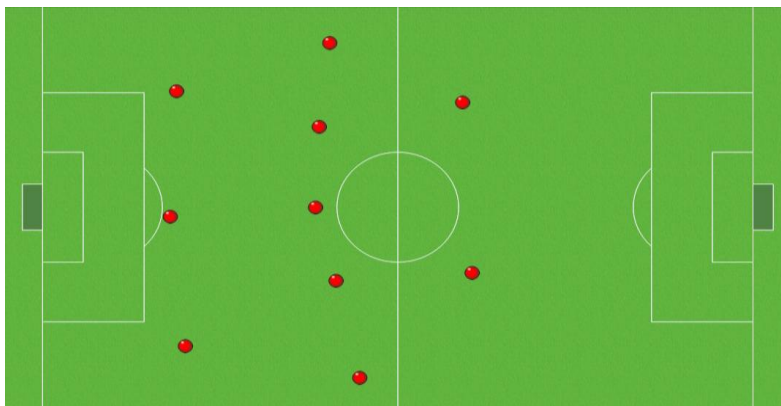
Unul dintre sistemele de joc care a fost introdus arată că atât în defensivă cât și în ofensivă stau la dispoziție 6 jucători. Ambii mijlocași completează acțiunile de apărare și atac și creează jucători surplus.



- Echipa acționează foarte variat în ofensivă creând degringoladă în apărarea adversă, trecerea de la atac la apărare se face foarte repede; spațiile din spatele liniei de mijloc pot fi prin ambele vârfuri închise.
- Acest sistem se poate practica doar de o echipă cu o tehnică a balonului bună, deoarece pasele scurte trebuie executate foarte precis în spații restrânse.

Sistemul 3-5-2

Se bazează pe doi jucători om la om cu un libero și 5 mijlocași și doi atacanți. De regulă acționează doi mijlocași defensivi care abia se remarcă prin sarcini ofensive și trei mijlocași ofensivi care trebuie să susțină pe ambele vârfuri de atac.



- Jucătorii care joacă om la om joacă constant împotriva aceluiași atacant, în timp ce liberoul joacă fără să iasă în relief față de jucătorul om la om. Printr-o aglomerare la mijlocul terenului este posibil ca prin presing și prin închiderea propriului teren repede și bine să ajungă în posesia mingii.
- La schimbările dese ale vârfurilor echipei adverse poate urma o dezorganizare a apărării. Mijlocașii și apărătorii se lasă foarte ușor depășiți printr-un joc rapid.

SISTEMATIZAREA CONCEPȚIEI DE JOC

JOCUL DE ATAC	JOCUL DE APĂRARE	JOCUL LA MOMENTE FIXE
Principiu de joc în atac	Principiu de joc în apărare	Principiu de joc la momente fixe
1.1. Atacul direct 1.2. Siguranța în apărare 1.3. Accelerarea în apărare 1.4. Luarea de risc în șut 1.5. Atacul în scară 1.6. Trecerea rapidă în apărare	2.1. Împotriva joc direct 2.2. Siguranța contraatac 2.3. Formarea zonei 2.4. Întârzierea atacului 2.5. Blocajul șut la poartă 2.6. Om la om – strâns în careu 2.7. Trecere rapidă în atac	3.1. Reluarea în primele 3 sec. 3.2. Org. pentru momentele fixe 3.3. Alegerea variantei optime 3.4. Presing om la om în apărare 3.5. Demarcare simultană în atac 3.6. Concentrare – viteză maximă 3.7. Continuarea joc non stop.
MODELE DE JOC ÎN ATAC	MODELE DE JOC ÎN APĂRARE	MODELE DE JOC LA MOMENTE FIXE
1.1. Atac direct cu 1-2 juc. 1.2. Atac direct cu 3-5 juc. 1.3. Contraatac cu 1-2 juc. 1.4. Contraatac cu 2-3 juc. 1.5. Atac indirect pozițional 1.6. Atac mixt: direct-indirect 1.7. Atac la întâmplare cu jucători vedetă	2.1. Concentrare pe verticală 2.2. Permanent 1-2 în apărare 2.3. Nu se acceptă dribling 2.4. Menține 2 juc. în 3 linii 2.5. Balansul echipei pe orizontală 2.6. Mobilitate atac-apărare-atac 2.7. Mobilitate apărare-atac-apărare	3.1. Variante: cornerul în atac 3.2. Variante: cornerul în apărare 3.3. Variante: lov liberă în atac 3.4. Variante: lov indirectă în atac 3.5. Variante: lov indirectă în atac 3.6. Variante: din - penalty 3.7. Variante: strategii speciale
MIJLOACE DE JOC ÎN ATAC	MIJLOACE DE JOC ÎN APĂRARE	MIJLOACE DE JOC ÎN MOMENTE FIXE
1.1. Controlul mingii orientat 1.2. Trei jucători la minge 1.3. Decide varianta optimă 1.4. Pasa 1.5. Driblingul 1.6. Șutul la poartă 1.7. Trecere rapidă în apărare	2.1. Atacul pt. deposedare 2.2. Toți jucătorii vin înapoi în zonă 2.3. Decide varianta optimă 2.4. Pressingul colectiv 2.5. Intercepția 2.6. Deposedarea de minge 2.7. Trecerea rapidă în atac	3.1. Variante pt. corner în atac 3.2. Variante corner în apărare 3.3. Variante pt. lovitura liberă directă 3.4. Variante pt. lovitura liberă indirectă 3.5. Variante pt. penalty 3.6. Variante pt. aruncarea de la margine

PREGATIREA FIZICA-parametrii fizici ai modelului jucătorului de fotbal si metodică dezvoltării calitatilor motrice

*Norme de realizat, pe linia pregătirii fizice,
la vârsta de senior-peste 19 ani*

	Cifre minime
25 m start din picioare și cronometrare la punerea primului pas pe sol	2,8
50 m, idem	5,4 -5,6
100 m, idem	11,0-11,2
150 m, idem	16,5-16,8
1000 m, idem	2,50-2,56
Săritura în lungime fără elan	2,75 -2,80 m
Triplusalt pe un picior (dr.) fără elan	8,50 - 9,00 m
Triplusalt pe un picior (stg.) fără elan	8,50 - 9,00 m
Detentă pe verticală	65 - 70 cm
Aruncarea mingii umplute de 2 kg de deasupra capului, înainte, fără elan	14-15m
Aruncarea mingii umplute de 4 kg peste cap, înapoi	15-17,50 m
Atârnat la scara fixă: ridicarea picioarelor la punctul de sprijin, 8 repetări	12 secunde

DUMITRU GÂRLEANU Pregătirea fizică a jucătorului de fotbal

Pentru a face față, cu succes, jocului de fotbal modern, în afara parametrilor enumerați în tabelul de mai sus, se cere ca jucătorul de fotbal să posedे următoarele:

- capacitatea de efort la nivelul cerințelor jocului modern;

- calități motrice (viteză, forță, detentă, rezistență, coordonare) bine dezvoltate;
- calități psihice bine dezvoltate (voință, perseverență, dorință de a învinge, ambiție, pasiune etc);
- calități intelectuale dezvoltate (gândire creatoare, capacitate de decizie, promptitudine);
- trăsături de caracter deosebite (respect față de coechipieri și față de adversari, spirit critic și autocritic);
- indici antropometrici adecvați.

VITEZA

- *Se repetă exerciții specifice, identice sau foarte apropiate ca structură de activitatea*
- *Motrică în care vrem sa dezvoltăm viteza mișcărilor;*
- *Exercițiile să permită execuția în viteză mare sau maximă;*
- *Exercițiul să fie, în prealabil bine însușit;*
- *Durata exercițiului să nu depășească 6-8 secunde;*

- *Se lucrează în serii scurte de 3 - 4 repetări;*
 - *Numărul seriilor este de 3- 4;*
 - *Durata pauzei să permită restabilirea parțială a indicilor funcționali;*
 - *Exercițiile să se efectueze în viteză maximă;*
 - *Organismul să se afle în stare de excitabilitate optimă;*
- lucrul pentru dezvoltarea vitezei se planifică după zile de odihnă sau după antrenamente ușoare;
 - lucrul pentru dezvoltarea vitezei se face în prima parte a lecției, în urma unei încălziri adecvate.
 - *Să se creeze condiții pentru stimularea manifestării efortului de viteză (eforturi maxime, mobilizare totală cu ajutorul unor eforturi de voință considerabile) prin:*
 - lucru cu partener, pe grupe (4-6 executanți) și sub formă de întrecere;
 - ștafete;
 - alergări de viteză cu handicap;
 - jocuri cu elemente de viteză.

Mijloace:

Pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție.

- Exerciții prin care se cere să se răspundă cât mai repede cu o anumită mișcare, la semnal:
- trecere dintr-o poziție în alta;
- pornire în alergare din diferite poziții;
- din mers sau alergare, diferite reacții - execuții la semnal;
- pornire în alergare, la semnale date prin surprindere;
- jocuri de mișcare axate pe atenție (reacție - execuție);
- jocuri sportive;

Pentru dezvoltarea vitezei de repetiție.

- skip cu frecvență maximă;
- alergare cu genunchii sus, cu frecvență maximă;
- alergare de viteză, cu frecvență maximă.

Pentru dezvoltarea vitezei de accelerare.

- joc de glezne, accelerat;

- joc de glezne accelerat cu trecere în alergare cu genunchii sus până la tempoul maxim;
- alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării; o idem, continuat cu alergare din inerție; o idem, cu menținerea vitezei maxime, 10 -15 m; o alergare cu schimbare de ritm.

Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare.

- alergare cu joc de glezne accelerat și menținerea tempoului maxim 10 -20 m;
- idem, alergare cu genunchii sus;
- alergare cu start din picioare, tempo maxim;
- idem, din start de jos;
- idem, cu start lansat;
- alergare cu întrecere între parteneri și cu pornire din diferite poziții;
- alergare cu handicap, cu întrecere;
- ștafete (cu întrecere între echipe) pe distanțe scurte (30-50 m);
- alergare de viteză executată în condiții ușurate:
- alergare la vale;
- alergare cu vânt puternic din spate;

Exerciții de viteză cu mingea (pase urmate de tras la poartă din alergare, intensitate 100% s.a)

COORDONAREA



Reguli metodice.

- Coordonarea este strâns legată de celelalte calități motrice;
- Depinde de volumul de mișcări însușite;
- Exercițiile pentru dezvoltarea coordonării trebuie să prezinte un anumit grad de dificultate din punct de vedere al coordonării motrice;
- Trecerea rapidă de la o mișcare la alta este o condiție necesară pentru dezvoltarea coordonării;
- Complicarea continuă și progresivă a acțiunilor motrice;

- Exercițiile pentru dezvoltarea coordonării se execută la începutul antrenamentului (după încălzire);
- Într-un antrenament, volumul exercițiilor va fi mic;
- Coordonarea condiționează însușirea și perfecționarea deprinderilor motrice;
- Contribuie la însușirea și perfecționarea tehnicii sportive.

Mijloace.

În general, pentru dezvoltarea coordonării sunt necesare exerciții în care sportivul este nevoit să dea dovadă de inventivitate, prezență de spirit.

Dintre mijloacele cu cele mai mari valențe în dezvoltarea coordonării enumerăm următoarele:

- Traseele aplicative simple și complexe;
- Întreceri, cu rezolvare de sarcini pe parcursul alergării;
- Jocuri de mișcare (dinamice);
- Jocuri sportive (baschet, handbal, rugby, hochei, fotbal cu mingea de rugby);
- Sărituri la aparate de gimnastică: capră, ladă, cal;

- Sărituri peste obstacole;
- Gimnastică acrobatică și la aparate;
- Schiul alpin;
- Exerciții cu schimbarea situațiilor, a modalităților de execuție etc;
- Jonglerii cu mingea pe loc și în deplasare angrenând toate segmentele corpului;

FORȚA



Reguli metodice.

- Majoritatea exercițiilor, după structura mișcărilor, trebuie să fie apropiate de procedeele tehnice specifice.
- Execuțiile să fie simple și accesibile.
- Încărcătura să nu depășească 30% din

greutatea fotbalistului, dar poate să fie și mai mică.

➤ Frecvența mișcărilor să fie mare în unitatea de timp.

➤ Să folosim, în principal, exerciții de balansare, acordând atenție amplificării mișcărilor, pentru a nu diminua mobilitatea actuală.

➤ Numărul exercițiilor din serie, greutatea încărcăturii și numărul seriilor cresc treptat de la începutul perioadei pregătitoare și scad, dar nu dispar, în perioada precompetițională și competițională.

➤ Să se respecte particularitățile de vârstă, sănătate, nivel de pregătire, grupe musculare, bine sau slab dezvoltate.

Cifre orientative:

- repetări: 3-10 într-o serie;
 - încărcătura: 30% din greutatea jucătorului;
 - serii: 3-6 serii într-o lecție;
 - pauza: 4-5 minute între serii.
- În prima etapă a perioadei pregătitoare, exercițiile de forță să fie incluse în cel puțin

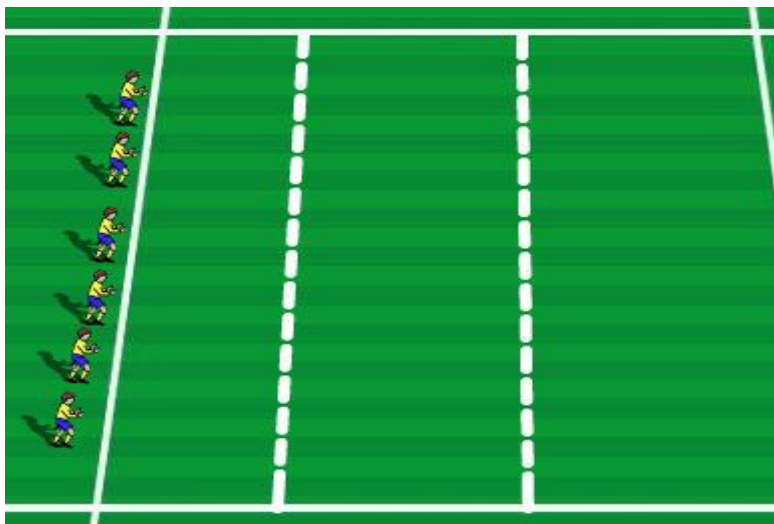
două lecții din ciclul săptămânal, iar în perioada competițională să se lucreze pentru forță o dată pe săptămână cu serii puține și încărcătură medie.

- În nicio lecție să nu se lucreze forța până la oboseală.
- Exercițiile de forță să fie plasate în lecție, după cele ce pretind coordonare fină sau viteză maximă de execuție, dar înaintea celor de rezistență.

Mijloace pentru dezvoltarea forței:

- exerciții de pregătire fizică generală - flotări, genuflexiuni, sărituri;
- exerciții de gimnastică (libere și la aparate);
- exerciții de antrenament (sărituri în lungime și înălțime, de pe loc și cu elan);
- marșuri; urcușuri, cățărări, urcări și coborâri ale treptelor tribunelor;
- jocuri de tracțiune; exerciții de învingerea greutateii propriului corp;
- exerciții cu îngreunare (haltere, mingi medicinale, benzi de cauciuc);
- jocuri sportive: baschet, volei.

REZISTENȚA



Reguli metodice.

- Rezistența generală se dobândește în prima parte a perioadei pregătitoare, când trebuie să se realizeze o capacitate crescută a marilor funcțiuni și acumularea unor mari resurse energetice în organism.
- Treptat, cu cât se înaintează în pregătire, distanța de parcurs scade, iar intensitatea crește.

- Să se pornească la alergare numai după ce organismul jucătorilor a fost suficient de bine încălzit.
- Crosul va fi programat la 3 ore după luarea mesei sau în cursul dimineții.
- O atenție deosebită trebuie acordată mișcărilor de respirație în timpul alergării.
- Rezistența specifică se formează și se dezvoltă cu cât ne apropiem de etapa precompetițională; se desăvârșește în etapa precompetițională, iar în etapa competițională se caută menținerea ei.

Mijloace pentru dezvoltarea rezistenței

a) Pentru rezistența generală:

- alergări în teren variat (crossul); alergări pe zăpadă, alergări pe nisip;
- alergări repetate și uniforme (200-400 m alergare moderată apoi mers normal 50-60 m pentru relaxare și respirație. Se fac 10-20 repetări);
- jocuri dinamice.

b) Pentru rezistența specifică:

- alergări repetate și în ritm variat (20-30 m alergare ușoară, apoi 20-30 m sprint) cu și fără minge; alergări de viteză repetată și crescândă; prima porțiune pe 10 m, apoi pe 15-20 m cu intercalări de alergări în ritm moderat cu și fără minge;
- alergări în apnee și viteză mare, pe distanța de 20-30 m;
- conducerea mingii în mare viteză 20-30 m, terminată cu tras la poartă;
- jocuri reduse 2x 1, 2x2, 3x2, etc;
- joc de antrenament cu 2 echipe cu care se joacă câte o repriză;
- joc 7x7 sau 8 x 8 pe tot terenul cu o singură atingere și cu indicația de a se imprima un ritm rapid jocului.

PERIODIZAREA ANULUI COMPETIȚIONAL

Disputarea jocurilor tur-retur, cu un sezon competițional - turul - în perioada de toamnă și cel de al doilea sezon, în perioada de primăvară (returul) impune o *periodizare dublă* a procesului

de pregătire. Pe parcursul unui an competițional, 6 perioade de antrenament, și anume:

1.*Perioada de pregătire* care durează 3-4 săptămâni și începe cu 6-8 săptămâni înainte de primul joc oficial. În această etapă se urmărește creșterea capacității de rezistență generală, perfecționarea elementelor de bază și specifice de atac și de apărare.

2.*Perioada precompetițională*, care durează 3-4 săptămâni, perioadă necesară adaptării organismului la eforturile specifice - cerute de jocul competițional. În această perioadă, accentul cade pe intensitatea efortului, în timp ce volumul scade. Crește ponderea eforturilor submaximale și cea a utilizării exercițiilor de pregătire tehnico-tactică - specifice în condiții de adversitate.

3.*Perioada competițională* are o durată variabilă, între 12-16 săptămâni, uneori cu 1-3 săptămâni pauză pentru participare la jocuri internaționale. În această perioadă, accentul cade pe eforturi submaximale - cu exerciții specifice de atac și apărare, adaptate la jocul ce urmează – menținerea capacității de performanță.

Un factor hotărâtor îl reprezintă refacerea după efort din joc și antrenament.

4. *Perioada pregătitoare și precompetițională*, care durează între cele două tururi de campionat (tur-retur) - urmărește, în prima parte, scăderea capacității de performanță, iar în cea de-a doua, creșterea acestei capacități pentru a satisface exigențele reluării campionatului în cele mai bune condiții de pregătire.

5. *Perioada competițională* (returul) cu aceleași obiective și sarcini ca în turul campionatului.

6. *Perioada de tranziție* - a cărei durată este între 4 și 6 săptămâni. Intensitatea și amplitudinea antrenamentului scad. Se preconizează așa-zisa „refacere sau recuperare activă” asigurată prin practicarea unor sporturi complementare, în scopul menținerii rezistenței generale a organismului.

Recomandări metodice generale:

- Adaptarea organismului la efort, după un interval de întrerupere, se face într-o perioadă de timp egală cu perioada de întrerupere.
- Adaptarea organismului la efort de rezistență durează 3-4 săptămâni.
- Adaptarea organismului la o altă natură a

efortului durează 4 săptămâni (trecerea de la eforturi aerobe la anaerobe și invers).

➤ Repartizarea diferitelor tipuri de efort pe parcursul unui sezon competițional:

a) *Perioada pregătitoare*

-eforturi aerobe 65%;

-eforturi anaerobe 35%.

b) *Perioada precompetițională:*

-eforturi aerobe 35%;

-eforturi anaerobe 65%

c) *Perioada competițională:*

-eforturi aerobe 25%;

-eforturi anaerobe 75%.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

Considerând că abilitățile psihologice sunt determinante pentru a obține un randament optim, este posibil de a observa și analiza care din acestea sunt utilizate corect pentru jocuri, care sunt necesare pentru a fi îmbunătățite, cum jucătorii le interpretează și utilizează în timpul antrenamentelor și al partidelor.

Cunoașterea abilităților, permit antrenorilor de a verifica care abilitați psihologice sunt în general dezvoltate la fiecare jucător și care jucători au nevoie de aprofundarea ulterioară. În orice caz, antrenorul poate analiza care abilitați psihologice cer o atenție majoră și care tip de antrenament poate optimiza pregătirea psihologică a întregului grup. În continuare, sunt expuse abilitățile psihologice care pot contribui la îmbunătățirea randamentului echipei sau a jucătorilor, luați individual.

ABILITĂȚI PSIHOLOGICE

Inteligența sportivă

Este capacitatea de captare, de rezolvare a problemelor, a conflictelor sau a situațiilor și în același timp de transfer a acestora în situații diverse.

Jucătorul:

- Captează cu ușurința instrucțiuni, înțelesuri, concepte și acțiuni;
- Înțelege cu ușurință jocul echipei rivale;
- Găsește soluții diverse pentru aceeași acțiune de joc;

- E creativ în rezolvarea situațiilor de joc;
- Înțelege și asimilează cu ușurință sarcinile specifice pe posturi și pe compartimente;
- Se adaptează cu ușurință la diverse sarcini și roluri în echipă.

Atenția și concentrarea

Este capacitatea de percepție a stimulilor pertinenti pe care mediul îi propune, de focalizare la datele fundamentale ale jocului, de menținere a atenției pe toată durata timpului necesar, fără distragere de la nici unul.

Jucătorul:

- Este atent și controlează toți stimulii jocului pe care îi poate percepe din poziția lui;
- Se izolează de tot ce este în afara lui;
- Anticipează acțiunea adversarului;
- Nu-și distrage atenția;
- Trece rapid de la o situație de atac la una de apărare și invers;
- Nu aduce reproșuri coechipierilor;
- Nu-și îndreaptă atenția către public;
- Nu-și îndreaptă atenția către arbitru;
- Nu se lamentează după o eroare.

Posesia unui nivel optim de tensiune

Este capacitatea de a poseda un nivel optim de activare musculara. Mușchii nu reprezintă tensiuni excesive ci, dimpotrivă, prezintă tensiuni juste, iar jucătorul se simte gata de acțiune. Jucătorului nu-i lipsește energia de activare.

- Nivelul de tensiune e ideal, pregătit suficient pentru a-i permite jucătorului să-și stocheze nivelul de energie posibil;
- Membrele inferioare sunt pregătite să efectueze gesturi tehnice adecvate și în formă coordonată;
- Nu există anxietate sau nervozitate;
- Nu sunt note de agitare;
- Prezintă o aparentă relaxare.

Motivația pentru competiție

Este dorința de confruntare, de întrecere, de luptă, de combativitate pentru câștigarea mingii, dorința de a învinge și de a-l supăra pe adversar la fiecare acțiune. În definitiv este disponibilitatea de realizare a randamentului maxim, de a oferi maxim din potențialul său acumulat.

Jucătorul:

- Face comentarii ce indică atitudine și luptă;
- Nu evită jocul dur și contactele;
- Dispută fiecare minge cu decizie;
- Animează coechipierii să joace cu forță maximă;
- Are idei clare în ceea ce trebuie să facă el și echipa;
- Nu se plânge de somnolență, de oboseală;
- Mereu luptă pentru îmbunătățirea jocului;
- Greșelile nu-1 îndepartează de la ceea ce are de făcut;
- Manifestă dorința de învingător și îi contagiază și pe coechipieri cu comportamentul său.

Încrederea în sine

Corespunde percepției fiecărui jucător că trebuie să posede propriul nivel de capacitate și competență. Demonstrează disponibilitate de lucru în echipă, exprimă siguranța și transmite propriile abilitați în serviciul echipei.

Jucătorul:

- Nu este nesigur în ceea ce privește pe el sau echipa;
- E dispus să aplice pe teren, munca și efortul depus la antrenamente;
- Înfrunta fiecare acțiune de joc cu decizie și fără dubii;
- Transmite siguranța coechipierilor;
- Nu subestimează adversarul, ci îl respectă;
- Nu lasă impresia că adversarul posedă o mai mare capacitate.

Asumarea inițiativei și luarea deciziilor

Corespunde ușurinței de asumare a inițiativei sau de luare a deciziilor, de responsabilitate în timpul jocului.

Jucătorul:

- Caută mingea și nu evită posesia;
- Caută soluții în timpul jocului;
- Obișnuiește să ia decizii bune;
- Asumarea inițiativei chiar dacă există un risc cert;
- Nu alege mereu decizia cea mai ușor de realizat, ci acțiunea cu minor risc de eroare.

Demonstrarea personalității în confruntarea cu realitatea

Este capacitatea de menținere în stare lucidă a jucătorilor și de alegere a soluțiilor ideale în situațiile de joc dificile.

- Dificultatea unei acțiuni nu trebuie să influențeze randamentul,
- După comiterea unei erori - revenire- asumarea inițiativei și luarea de decizii legate de joc,
- Când echipa se vede defavorizată din diverse cauze anormale, imediat urmează asumarea responsabilităților și luarea de inițiative,
- Dificultățile, mereu sa-l stimuleze și să-l anime pe jucător,
- Nu răspunde la provocările adversarilor,
- Când se complică situația, implicare în general pentru găsirea de soluții,
- Să-si asume responsabilitatea în echipă și să aibă tendința de a trece peste dificultăți.

Controlul emoțional

Este capacitatea de control a emoțiilor, în modul în care nu aduce modificări negative propriei

conduite, diminuându-se randamentul. Capacitatea de a trece peste bucurie, teamă, neliniște, supărare sau descurajare, în fine, de a obține rezultate sportive optime.

Jucătorul:

- Demonstrează stabilitate profesională;
- Nu-și pierde autoritatea,
- Nu există supărări însoțite de riposte agresive;
- Nu se excită după o victorie, nu se laudă cu rezultatul după o partidă excelentă;
- Demonstrează relaxare și stăpânire de sine;
- Nu pasează responsabilitatea față de importanța partidei sau valoarea adversarului, față de necesitatea obținerii unei victorii sau să se ascundă după înfrângeri succesive;
- Randamentul este în general uniform;
- Conflictele se sting prin dialog;
- Face eforturi pentru alăturarea și altor coechipieri la dialog.

Toleranță la oboseală și durere

Este capacitatea de a suporta suferința fizică determinată de oboseală sau durere.

Jucătorul:

- Demonstrează un randament uniform pe toată durata jocului;
- Nu face comentarii asupra durității antrenamentului;
- Nu face comentarii asupra oboselii sale,
- Nu se lamentează după o intrare bruscă asupra sa;
- Tolerează bine jocul dur, de contact;
- Nu reduce ritmul când se simte obosit;
- Nu se abține de la joc până la finele lui;
- Colaborează foarte bine după o accidentare;
- Cere puține îngrijiri medicale.

Receptivitatea și asimilarea

Este capacitatea de ascultare și acceptare a sugestiilor și a corecțiilor pentru a asimila, la sfârșit, dorința de a schimba propria conduită.

Jucătorul:

- Ascultă cu atenție;
- Formulează întrebări și face comentarii clarificatoare;
- Nu-și impune convingerile cu rigiditate;

- La prima critică sau corecție, nu trece în defensivă;
- Nu intervine mereu împotriva opiniilor altora;
- Acceptă criticile atunci când a greșit;
- Nu se apară în fața criticilor, cu scuze;
- Demonstrează că înțelege și intenționează să-și îmbunătățească conduita;
- Nu pune întrebări, pentru a-și menține în acest mod, propriile convingeri.

Capacitatea de identificare și integrare în grup

Este atitudinea jucătorului de solidaritate, cooperare, identificare și apartenență la un grup reprezentativ, în acest caz - echipa.

Jucătorul:

- Vorbește mai mult despre echipă, decât despre el;
- Comunică și relaționează cu toți membrii echipei;
- E mereu un sprijin pentru alții;
- Evită în general situațiile conflictuale;
- Nu critică în afara spațiului sportiv;

- Acceptă și respectă coechipierii;
- Contribuie la realizarea unui ambient cordial;

Comportamentul global

Reflectă caracterul individual și atitudinea psihologică cu care jucătorul se confruntă în antrenament și jocuri:

- Se pune în evidență calculând la o valoare medie, toate punctele prezentate și analizate precedent, legate de abilitățile psihologice.

SISTEMATIZAREA CONCEPȚIEI DE ANTRENAMENT

FACTORUL FIZIC	FACTORUL TEHNIC	FACTORUL TACTIC
1. PRINCIPIILE DE ANTRENAMENT		
1.1. Continuității efortului 1.2. Alternării efortului 1.3. Eforturilor maxime 1.4. Individualizării 1.5. Conștientizării 1.6. Creșterii efortului 1.7. De la cunoscut la necunoscut	1.1. Învățării pe părți 1.2. Învățarea globală 1.3. Învățarea tehnicii între 6-13 ani 1.4. Perfectarea tehnicii între 14-20 ani 1.5. Îndemânare – rezistență 1.6. Îndemânare – viteză 1.7. Virtuozități individuale	1.1. Tactica se învață 1.2. Tactica individuală – jucători 1.3. Tactica de grup 2-4 juc. 1.4. Tactica compartimente – linii 1.5. Tactica pe părțile terenului 1.6. Tactica jocului „Non Stop” 1.7. Tactica la faze fixe
2. METODE DE ANTRENAMENT		
2.1. Antrenament în circuit 2.2. Antrenament in interval 2.3. Jocurilor reduse 2.4. Cu mijloace adăugate 2.5. Cu greutate proprie 2.6. Lucru în perechi 2.7. Metoda jocului oficial	2.1. Lucru individual cu mingea 2.2. Lucru în 2 jucători 2.3. Lucru în apărare ajutat 2.4. Tehnica de grup 3-4-5 2.5. Jocurile cu număr redus 2.6. Jocurile de pregătire 2.7. Jocurile oficiale – experiența	2.1. Metoda pe părți 2.2. Metoda globală 2.3. Metoda jocurilor cu număr redus de jucători 2.4. Metoda în circuit 2.5. Metoda antr. mental 2.6. Strategii ale jocului oficial 2.7. Metoda jocurilor oficiale
3. MIJLOACE DE ANTRENAMENT		
3.1. Pentru îndemânare 3.2. Pentru viteză 3.3. Pentru forță 3.4. Pentru rezistență 3.5. Pentru mobilitate- suplețe 3.6. Pentru acrobație 3.7. Mijloace auxiliare – jocuri	3.1. Control orientat al mingii 3.2. Conducere-fente-dribling 3.3. Joc cu capul atac-apărare 3.4. Pressingul dublaj-triplaj 3.5. Demarcarea simplă – multiplă 3.6. Deposedarea de minge 3.7. Trecerea atac-apărare-atac	3.1. Învățare globală 3.2. Învățare pe părți 3.3. Învățare mentală 3.4. Antrenament individual 3.5. Implementarea în joc 3.6. Învățarea programată 3.7. Jocul – mijloc de învățare

CERNĂIANU, Constantin - Fotbal - Manul antrenorului profesionist

Metodica învățării

PRELUAREA MINGII



Utilizare

- ✓ La intrarea în posesia mingii
- ✓ La schimbarea direcției de joc
- ✓ La finalizare, pentru obținerea celei mai bune poziții de șut
- ✓ Se frânează viteza de deplasare a mingii


Modalități de execuție

- ✓ Rostogolite, cu partea interioară a labei piciorului.
- ✓ Rostogolite, cu partea exterioară a labei piciorului.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cu partea interioară a labei piciorului prin amortizare ✓ Cu șiretul plin cu amortizare ✓ Cu coapsa prin amortizare ✓ Cu pieptul prin amortizare ✓ Cu capul prin amortizare ✓ Cu talpa prin amortizare ✓ Cu ambele gambe cu ricoșare
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contactul cu mingea se face prea târziu ✓ Jucătorul nu se poziționează corect pe direcția mingii ✓ În momentul contactului, segmentul cu care se ia contact este foarte relaxat, pierzându-se controlul mingii. ✓ Amortizarea nu se face printr-o mișcare bruscă de retragere a segmentului de contact
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Câte 2 jucători față în față: pas, preluare cu laba piciorului (interior- exterior) distanta 5 m ✓ Idem, dar se mărește treptat

	<p>distanța până la 10 – 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Câte 2 jucatori la distanța de 5 m, unul aruncă mingea cu bolta cu mâna, celalat face preluare prin amortizare cu partea interioara, șiretul plin, etc. ✓ Se mărește treptat distanța ✓ 2 jucători la distanță de 15-20 m, șuturi la semiînălțime, altenativ se execută preluarea cu piciorul, pieptul, capul, abdomen prin amortizare. ✓ Din autopasă, jucătorul execută preluare cu șiretul plin, cu coapsa și cu pieptul prin amortizare ✓ Jucătorii dispuși pe pe perechi, distanță de 10-15 m între parteneri, din deplasare, transmiterea mingii cu piciorul la coechipier, care execută o preluare (prin procedee diferite) și apoi o retransmite, după o scurtă conducere (2-3 m) ✓ Jocuri 5x2 cu două atingeri cu
--	---

	<p>teme precise de efectuare a preluarilor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Joc bilateral 4x4, 7x7, 11x11 cu două atingeri preluare-pasă.
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se va pune accent pe amortizare în momentul contactului cu mingea ✓ Se va insista asupra ieșirii la minge

CONDUCEREA MINGII	
	
<i>Utilizare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Înainte de pasare și de schimbare a direcției de joc ✓ Pentru a da echipei posibilitatea să se regrupeze ✓ În faza pregătitoare finalizării

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În scopul demarcării coechipierilor ✓ În scopul depășirii adversarilor
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cu interiorul labei piciorului ✓ Cu exteriorul labei piciorului ✓ Cu șiretul plin ✓ Cu talpa
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Privirea concentrată asupra mingii ✓ Slabă coordonare între mișcarea corpului și conducerea mingii
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Simularea conducerii mingii din alergare ușoară ✓ Conducerea mingii din ușoară alergare ✓ Conducerea mingii din ușoară alergare cu ambele picioare, alternativ, treptat se mărește viteza ✓ <i>Idem</i>, din alergare rapidă. ✓ Conducerea mingii în linie dreaptă cu interiorul piciorului (latul), iar la întoarcere vor schimba piciorul de execuție. ✓ Conducerea mingii printre jaloane și apoi printre parteneri cu un

	<p>picioar și cu ambele picioare alternative (ușoară alergare)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conducerea mingii în viteză printre jaloane și parteneri ✓ Conducerea mingii printre adversari pasivi, semiactivi și activi ✓ Joc bilateral cu folosirea conducerii mingii
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mingea trebuie condusă, astfel încât aceasta să nu se depărteze de picior ✓ Privirea să nu fie concentrată doar asupra mingii

PROTEJAREA MINGII



<i>Utilizare</i>	✓ Păstrarea mingii este realizată în
------------------	--------------------------------------


	scopul găsirii de soluții cât mai eficiente
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De pe loc ✓ Din mișcare (în timpul conducerii)
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Protejarea se face cu piciorul de pe partea adversarului ✓ Folosirea mâinilor pentru îndepărtarea adversarului și nu pentru protejarea mingii poate duce la faultarea acestuia
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se vor executa ușoare deplasări (rulări) ale mingii pe loc, menținând contactul permanent cu talpa pe minge, cu ambele picioare alternative ✓ Conducerea mingii (spațiu redus, fiecare cu mingea lui) în direcții diferite în care se urmărește evitarea celorlalți jucători și păstrarea mingii sub control ✓ <i>Idem</i>, dar un jucător nu are minge, încearcă deposedarea ✓ Protejarea mingii printre adversari

	<p>pasivi, semiactivi și activi</p> <p>✓ Joc bilateral cu folosirea protejării mingii</p>
<i>Indicații metodice</i>	<p>✓ Trebuie urmărite și mișcările adversarului nu numai mingea</p>

<i>DEPOSEDAREA DE MINGE</i>	
	
<i>Utilizare</i>	<p>✓ La intrarea în posesia mingii</p> <p>✓ A temporiza acțiunea de atac a adversarului</p>
<i>Modalități de execuție</i>	<p>✓ Prin atac din față</p> <p>✓ Prin atac din spate fără și prin alunecare</p> <p>✓ Prin atac din lateral fără și prin</p>

	alunecare
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contactul cu adversarul are loc înainte de intervenția la minge ✓ Privirea este îndreptată spre mișcările pe care le face adversarul și nu în primul rând pe minge
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sărituri peste obstacole, alunecarea picioarelor, întinderea musculaturii coapselor ✓ Exerciții de alunecare ale picioarelor din timpul alergării ușoare alternative cu piciorul drept și cu cel stang, simultan cu răsucirea corpului ✓ Un jucător cu mingea în mână o lasă să cadă, aceasta rostogolindu-se ușor pe sol în fața partenerului care execută deposedarea prin atac din față ✓ <i>Idem</i>, prin atac din lateral și prin atac din spate ✓ Jucătorul A conduce ușor mingea, jucătorul B aleargă lateral cu el.

	<p>Când jucătorul A împinge mingea 1-2m, jucătorul B execută “cârligul”.</p> <p>✓ Jocuri școală 1x1, 2x2 în care se folosesc diferite feluri de deposedări</p>
<i>Indicații metodice</i>	<p>✓ Trebuie găsit momentul optim pentru realizarea deposedării, când mingea s-a depărtat de piciorul adversarului</p>

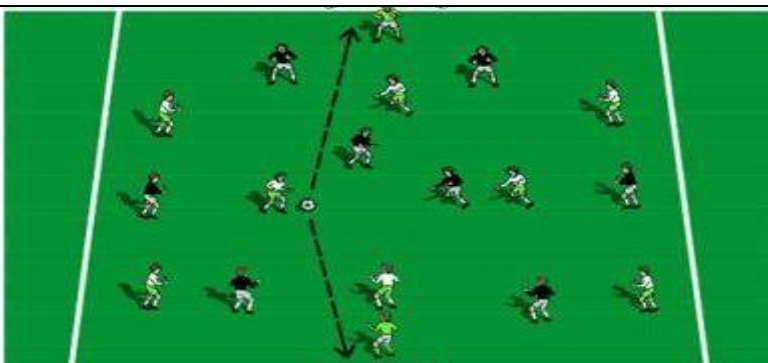
<i>LOVIREA MINGII CU PICIORUL</i>	
	
<i>Utilizare</i>	<p>✓ Transmiterea mingii la distanțe scurte, medii și lungi în funcție de procedeul folosit, precum și în trasul la poartă</p>
<i>Modalități de execuție</i>	<p>✓ Cu interiorul labei piciorului (latul)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cu șiretul plin (ristul) ✓ Cu șiretul exterior ✓ Cu șiretul interior ✓ Cu exteriorul labei piciorului ✓ Cu vârful labei piciorului ✓ Cu călcâiul ✓ Prin deviere cu șiretul exterior sau exteriorul labei piciorului ✓ Prin deviere cu șiretul interior sau interiorul labei piciorului ✓ Cu genunchiul ✓ Aruncarea mingii cu piciorul ✓ Lovirea mingii din drop (demivole) ✓ Lovirea mingii din vole ✓ Lovirea mingii din foarfecă
<p><i>Greșeli frecvente</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mingea nu este lovită în momentul cel mai potrivit al traiectoriei mingii ✓ Nu există o coordonare între piciorul de execuție și restul corpului ✓ Glezna nu este încordată și piciorul nu este în extensie

<p><i>Mijloace de învățare</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lovirea mingii cu latul, șiretul plin, interior și exterior la perete de la 3- 4 metri ✓ <i>Idem</i>, la partener ✓ Același exercițiu măbind treptat distanța ✓ Alergare ușoară, pase în doi cu latul, cu talpa, cu șiretul plin, cu șiretul interior și exterior ✓ Pase în doi printre jaloane , cu șiretul plin, cu șiretul interior și exterior, distanță 10-12 m între jucători ✓ Jucătorul cu mingea în mână o va lăsa să cadă executând lovirea din demi-volé ✓ <i>Idem</i>, din vole ✓ Tras la poartă individual și prin pase în 2-3 jucători (de pe loc și din mișcare) ✓ Jocuri reduse 4x2, 6x2 cu una sau mai multe atingeri. ✓ Fotbal – tenis în grupe mici
------------------------------------	--

	<p>1x1,3x3, folosind piciorul și capul</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jocuri 2x2 si 3x3 cu tras la poartă ✓ Joc școala la o poartă cu tras la poartă din afara suprafeței de pedeapsă ✓ Joc bilateral cu obligativitatea folosirii paselor lungi
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se va executa și cu un picior și cu celălalt ✓ Nu trebuie privită numai mingea în momentul lovirii

MIȘCĂREA ÎNȘELĂTOARE



<i>Utilizare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La intrarea în posesia mingii ✓ Pentru păstrarea mingii ✓ În depășirile individuale
------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În schimbarea direcției de joc
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cu trunchiul din poziție statică și din deplasare ✓ Cu piciorul din poziție statică și din deplasare ✓ Cu capul (cu privirea)
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lipsa coordonării segmentelor ✓ Mișcările nu au expresivitate
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pe loc, schimbarea poziției centrului de greutate de pe un picior pe altul și revenire în poziția inițială ✓ <i>Idem</i>, din deplasare ✓ Fiecare jucător cu minge, schimbarea poziției centrului de greutate de pe un picior pe altul cu trecerea piciorului peste minge ✓ <i>Idem</i>, din deplasare ✓ Depășirea unui jalon prin mișcări înșelătoare executate cu piciorul și cu trunchiul ✓ Pe perechi, depășirea adversarului prin mișcări înșelătoare executate

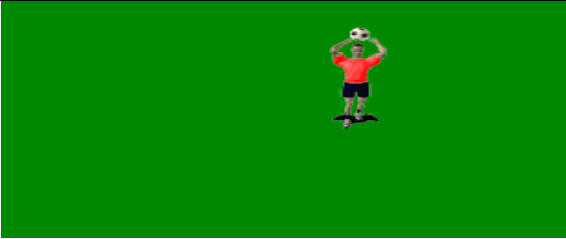
	<p>cu piciorul, cu trunchiul și cu privirea (adversarul este pasiv, apoi activ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conducerea mingii printre jaloane (distanța de 1m) sau parteneri ✓ Exercițiu 1x1 (atacant, apărător) cu folosirea fentelor ✓ Jocuri reduse 4x2, 6x2 cu una sau mai multe atingeri cu folosirea mișcărilor înșelătoare.
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Foarte importante sunt percepțiile spațio-temporale pentru a executa mișcarea la momentul oportun ✓ Să se pună accent pe rapiditatea mișcării

<i>LOVIREA MINGII CU CAPUL</i>	
	
<i>Utilizare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La intrarea în posesia mingii

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În jocul aerian (atac- la finalizare și apărare - respingerea mingii) ✓ „devieri” în cazul lipsei de spațiu și timp
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De pe loc, cu un picior înainte ✓ De pe loc cu picioarele pe aceeași minge ✓ Spre lateral ✓ Spre înapoi ✓ Din săritură cu bătaie pe un picior ✓ Din săritură cu bătaie pe ambele picioare ✓ Din alergare ✓ Din plonjon (de pe loc sau alergare)
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lipsă de coordonare între desprindere și momentul lovirii mingii ✓ Extensia trunchiului pe bazin nu este suficient de amplă ✓ Lovirea mingii cu ochii închiși ✓ Nu se anticipează direcția pe care vine mingea și nu se lovește cu

	suprafața care este indicată în procedeu respectiv
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se aruncă mingea în sus la aproximativ 1m deasupra sa, o lovește cu capul, după care o prinde ✓ Jucătorii sunt dispuși pe perechi față în față la o distanță de 3-4 m. Un jucător aruncă mingea cu mâinile celălalt cu capul de pe loc ✓ Lovirea unei mingi suspendate din săritură ✓ Doi jucători față în față – distanța 5m- un jucător aruncă mingea cu mâna, celălalt o respinge cu capul de pe sol, apoi din săritură ✓ Joc cu capul la 2 porți pe un teren 40x20m ✓ Joc bilateral cu folosirea lovirii mingii cu capul
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mingea trebuie lovită cu suprafața care este indicată în procedeu ✓ Se va pune accent pe flexia

	trunchiului pe bazin ✓ Lovirea mingii se va face întotdeauna cu ochii deschiși
--	---

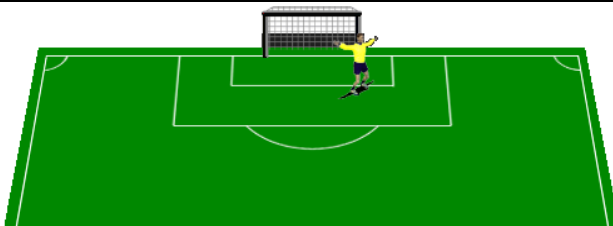
ARUNCAREA MINGII DE LA MARGINE	
	
<i>Utilizare</i>	✓ La repunerea mingii în joc
<i>Modalități de execuție</i>	✓ De pe loc ✓ Cu elan
<i>Greșeli frecvente</i>	✓ Mingea nu este aruncată pe deasupra capului ✓ Mingea este aruncată cu o singură mână ✓ Jucătorul sare sau desprinde un picior complet de pe sol
<i>Mijloace de învățare</i>	✓ De pe loc, individual, exerciții de manevrare a mingii ✓ La perete aruncare cu ambele mâini de deasupra capului distanță de 4-6

	<p>m</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pe perechi față în față, distanță de 8-10 m, unul din jucători aruncă mingea pe deasupra capului cu două mâini de pe loc, celălalt face preluare, apoi aruncare de la margine ✓ <i>Idem</i>, cu elan și mărirea distanței ✓ Aruncări sub formă de concurs la distanță sau la punct fix
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jucătorul nu trebuie să sară sau să desprindă un picior complet de pe sol ✓ Posibilitatea efectuării unor combinații tactice dat fiind faptul că mingea aruncată cu mâinile presupune o precizie mai mare

POZIȚIA FUNDAMENTALĂ



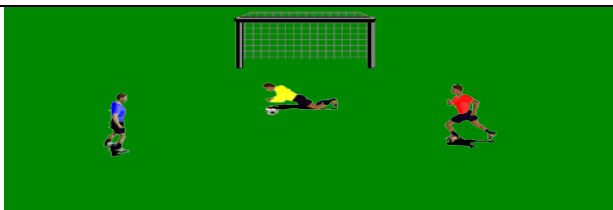
<i>Utilizare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pentru a putea interveni cu eficiență maximă în faza de apărare a porții
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Înaltă ✓ Medie ✓ Joasă
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Genunchii nu sunt orientați pe direcția mingii ✓ Corpul se află într-o poziție înaltă ✓ Sprijinul nu se face pe ambele picioare în mod egal
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diferite forme de mers și alergare urmate de oprire în poziție fundamentală ✓ Diferite forme de sărituri urmate de oprire în poziție fundamentală ✓ Diferite forme de rostogoliri urmate de oprire în poziție fundamentală
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se vor folosi toate cele trei poziții fundamentale – joasă, medie și înaltă
<i>DEPLASĂRILE ÎN TEREN</i>	



<i>Utilizare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ajută la o poziționare corectă în funcție de desfășurarea jocului
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Porniri-opriri ✓ Cu pas adăugat ✓ Cu pas încrucișat ✓ Alergări înainte-înapoi ✓ Schimbarea de direcție din alergare ✓ Întoarceri ✓ Sărituri pe 1-2 picioare cu și fără elan ✓ Căderi-ridicări (plonjon)
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deplasarea se face cu pași mari ceea ce îngreunează eventualele schimbări de direcție ✓ Nu se apreciază corect distanțele
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deplasări cu fața, cu spatele, cu pas adăugat și încrucișat ✓ Alergare, la semnal sonor, opriri și

	<p>deplasări pe distanțe</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Scurte cu fața, cu spatele, cu pas adăugat și încrucișat ✓ Căderi-ridicări urmate de diferite forme de deplasare ✓ <i>Idem</i>, cu prinderera mingii venită din diferite poziții ✓ Treceri peste anumite obstacole joase urmate de diferite forme de deplasare ✓ <i>Idem</i> cu prinderera mingii venită din diferite poziții
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Întodeauna în timpul deplasării fața să fie la joc să se alterneze cu opriri în poziție fundamentală

PRINDEREA MINGII



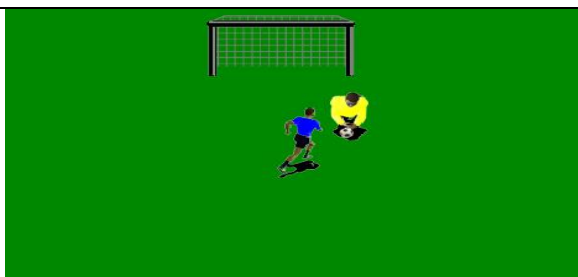
<i>Utilizare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La acțiunile de finalizare ale adversarului
------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De la un coechipier, cu condiția respectării regulamentului
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Venită din față, pe jos, fără plonjon ✓ Venită pe jos, din lateral, fără plonjon ✓ Venită la înălțimea genunchiului, fără plonjon ✓ Venită la înălțimea abdomenului, fără plonjon ✓ Venită la înălțimea pieptului, fără plonjon ✓ Venită cu traiectorie înaltă, fără plonjon ✓ Venită pe jos, din lateral, cu plonjon ✓ Venită cu traiectorie înaltă, cu plonjon
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contactul cu mingea nu se ia cu ambele palme în același timp ✓ Mingea nu se aduce la piept după prindere ✓ Nu există o coordonare perfectă

	<p>între momentul prinderii mingii și retragerea abdomenului</p>
<p><i>Mijloace de învățare</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acomodare cu mingea – priză, ridicarea mingii de pe sol, ducerea ei în diferite poziții : sus, jos, lateral, înainte, pe spate,etc ✓ Trecerea mingii dintr-o mână în alta prin față pe la spate, ✓ În jurul bazinului, printre picioare ✓ Prinderea mingii trimise de partener de pe loc, din aer, din alergare (se variază distanța și unghiurile de trimitere a mingii) ✓ <i>Idem</i>, cu introducerea adversarilor, mai întâi pasivi, apoi activi <p style="text-align: center;">ÎNVĂȚAREA PRINDERII MINGII CU PLONJON</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Căderi și ridicări de la sol fără ajutorul brațelor ✓ Rostogoliri cu cădere laterală stânga - dreapta ✓ Prinderea mingii aruncată lateral peste un obstacol jos

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exersarea plonjonului de pe loc și din alergare ✓ <i>Idem</i>, cu introducerea adversarului
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se urmărește corectitudinea prizei pe minge, a poziției brațelor, a trunchiului și a privirii față de minge ✓ Se mărește treptat viteza de execuție și se corectează plasamentul în funcție de unghi și modul de deplasare al acestuia ✓ La plonjon se va pune accent pe amortizarea contactului cu solul

BLOCAREA MINGII



<i>Utilizare</i>	✓ Împiedică adversarul să finalizeze
<i>Modalități de</i>	✓ La picior

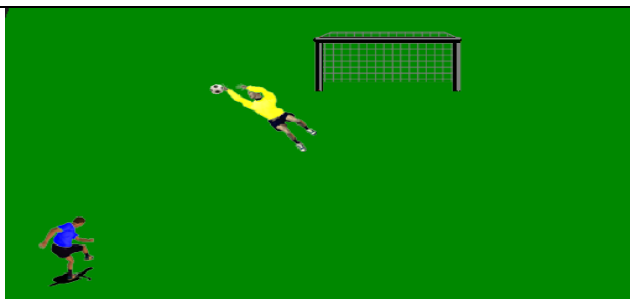
<i>execuție</i>	✓ Din drop-aer
<i>Greșeli frecvente</i>	✓ Nu se apreciază bine momentul când adversarul și-a îndepărtat mingea de picior
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Din stând pe genunchi, cădere alternativă dreapta-stânga pe minge ✓ <i>Idem</i>, pe mingea venită de la un partener ✓ Portarul aruncă mingea, partenerul preia, înaintează cu mingea la picior și portarul execută blocarea ✓ <i>Idem</i>, din drop
<i>Indicații metodice</i>	✓ Blocarea trebuie să se facă dintr-o direcție perpendiculară pe direcția alergării

BOXAREA MINGII



<i>Utilizare</i>	✓ Se execută în special în zonele aglomerate unde prinderea mingii este mult mai dificil de realizat
<i>Modalități de execuție</i>	✓ De pe loc, din săritura cu elan - cu o mână sau două ✓ Din săritura, din plonjon – cu o mână sau două
<i>Greșeli frecvente</i>	✓ Lipsa de coordonare între elan, mișcarea brațelor și lovirea mingii
<i>Mijloace de învățare</i>	✓ Lovirea mingii suspendate alternativ cu pumnul stâng și drept ✓ <i>Idem</i> , din săritură ✓ Mingea ținută cu o mână și lovită cu cealaltă - cu pumnul ✓ Mingea aruncată cu boltă cu o mână și lovită cu cealaltă - cu pumnul ✓ <i>Idem</i> , din săritură ✓ Pe perechi executarea boxării mingii din toate variantele ✓ Executarea boxării cu adversar
<i>Indicații metodice</i>	✓ Se urmărește ca suprafața de contact a pumnului cu mingea să fie cea optimă

DEVIEREA MINGII (cu o mână sau cu ambele)



<i>Utilizare</i>	✓ Ca soluție de ultim moment când mingea nu poate fi prinsă
<i>Modalități de execuție</i>	✓ De pe loc ✓ Din săritură
<i>Greșeli frecvente</i>	✓ Aprecierea greșită a traiectoriei și vitezei cu care vine mingea ✓ Nu se lovește mingea cu suficientă forță pentru a-i schimba traiectoria
<i>Mijloace de învățare</i>	✓ Se aruncă mingea și se execută devierea ei peste bara transversală sau pe lângă barele laterale ✓ <i>Idem</i> , cu aceasta aruncată de un partener ✓ <i>Idem</i> cu creșterea distanței și a vitezei execuției - se trece la execuția cu piciorul

<i>Indicații metodice</i>	✓ Orice execuție este însoțită de o extensie mai mult sau mai puțin accentuată a trunchiului
---------------------------	--

REPUNEREA MINGII IN JOC



<i>Utilizare</i>	✓ Pentru transmiterea mingii catre coechipieri în funcție de situație cu mâna sau cu piciorul
<i>Modalități de execuție</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cu o mână, prin lansare pe jos ✓ Cu o mână, prin aruncare pe deasupra umărului ✓ Cu o mână, prin lansare laterală ✓ Cu o mână prin rotirea brațului ✓ Cu piciorul de pe sol, de pe loc, din rostogolire ✓ Cu piciorul, din demi-vole (drop)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cu piciorul, din vole (din mână)
<i>Greșeli frecvente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nu se alege soluția optimă în alegerea destinatarului pentru iuțirea jocului ✓ Nu se folosește procedeul adecvat în funcție de distanța la care se află coechipierul vizat
<i>Mijloace de învățare</i>	<p>Cu mâna</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se aruncă mingea la perete prin diferite procedee : lansare ca la aruncarea discului, aruncarea de la umăr (handbal) ✓ Câte doi repunerea mingii cu mâna prin lansare pe jos, prin aruncare pe deasupra umărului, prin lansare laterală, prin rotirea brațului ✓ <i>Idem</i>, cu elan ✓ Repunerea mingii cu mâna la punct fix <p>Cu piciorul</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La perete repunerea mingii cu piciorul prin diferite procedee: de pe sol, din demi-volé și volé

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Câte doi repunerea mingii cu piciorul distanță 20-25 m ✓ <i>Idem</i>, cu elan ✓ Repunerea mingii cu piciorul la punct fix
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se va urmări corectitudinea și precizia repunerilor în joc atât cu mâna cât și cu piciorul

Acțiuni tactice individuale în apărare



<i>Descriere</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Este acțiunea tactică individuală prin care un jucător al echipei în apărare împiedică adversarul direct să primească mingea sau să se îndrepte direct spre poartă. ✓ În timpul jocului adversarul trebuie să se plaseze în așa fel în teren încât șansa lui de a intercepta mingea să fie mai mare, închizând sau deviind drumul adversarilor spre poartă
<i>Forme</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Marcajul strict sau "om la om"</u> este atunci când adversarul se găsește între minge și apărător și distanța dintre atacant și apărător este până la un metru. Această formă de marcaj se aplică de regulă numai în jumătatea de teren proprie, este caracteristică apărării "om la om" și se aplică în cadrul apărării combinate - în apropierea porții. Se folosește cu succes și în fazele fixe

ale jocului. Marcarea strictă se recomandă să se aplice când adversarul direct este lipsit de viteză și de tehnica corespunzătoare depășirii apărătorului.

✓ Marcajul de interceptie presupune situarea apărătorului între adversar și minge în aceeași linie sau în lateral față de adversar, la o distanță de cca. 5 metri. Se folosește la pasele lungi ale adversarilor și în situație de inferioritate numerică - unu contra doi. Solicită din partea jucătorului capacitatea de anticipare, clarviziune, viteză de reacție și de deplasare pe distanțe mici.

✓ Marcajul de supraveghere — la această formă de marcaj, apărătorul se plasează pe linia care îi unește pe atacant cu poarta, la o distanță mai mare față de atacant, la

	<p>mijlocul terenului și din ce în ce mai mică cu cât se apropie de poartă. La marcajul de supraveghere, apărătorul are posibilitatea să observe acțiunile și mișcărilor adversarilor și ale partenerilor, să intuiască intențiile și modul de desfășurare al atacului advers.</p>
<p><i>Mijloace de învățare</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jucătorii aleargă câte 2, umăr la umăr, apărătorul supravegheând deplasarea atacantului ✓ Atacantul se deplasează spre poartă conducând mingea și încercând să paseze, iar apărătorul va exersa marcaj la interceptie ✓ Centrări în careu pentru coechipier care va încerca să finalizeze, iar apărătorul execută marcaj strict ✓ Jocuri în condiții de adversitate pe teren redus: 2 x 2, 3 x 3 ✓ Joc bilateral cu sarcini: om la om pe tot terenul

<p><i>Indicații metodice</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Să se plaseze între adversar și poarta proprie, pe linia imaginară dintre adversar și mijlocul porții, corectându-și neîncetat poziția, în așa fel încât să poată cuprinde în câmpul său vizual, atât mingea care circulă în diferite părți ale terenului, cât și pe adversar; ✓ Să se așeze în așa fel încât adversarul să nu se poată îndrepta direct spre poartă, ci numai ocolindu-1; ✓ Să se plaseze și să acționeze de așa manieră, încât să se afle în permanență de partea piciorului cu care acesta șutează, încercând să scoată mingea, să o blocheze sau să o devieze din traiectoria ei către poartă
----------------------------------	--

TATONAREA



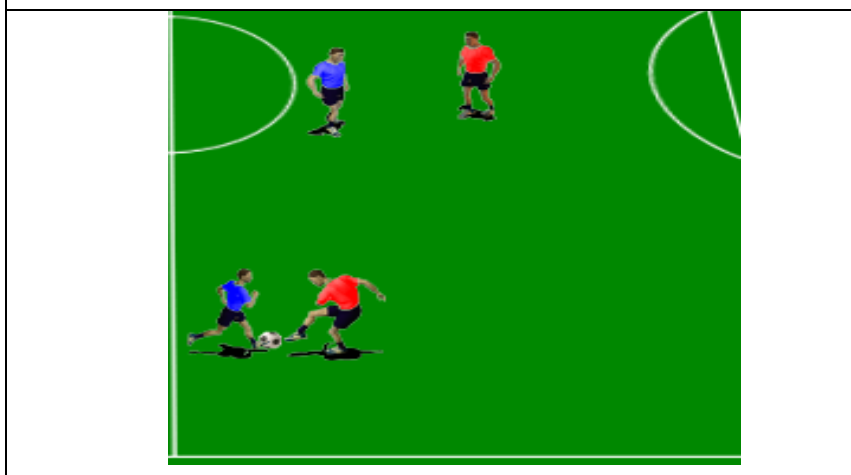
Descriere

✓ Este o acțiune specifică apărătorului și constă din executarea unor mișcări de simulare a atacului de deposedare, prin care se urmărește împiedicarea adversarului cu mingea de a-și crea situații favorabile de atac sau de a pătrunde spre poartă. Scopul acțiunii de tatonare rezidă în împiedicarea adversarului cu mingea de a avansa spre poartă, dar și de a întârzia atacul advers,

	<p>să progreseze și să acționeze liber.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tatonarea se compune dintr-o serie de deplasări ale apărătorului înainte, lateral, înapoi, oblic înainte și înapoi executate cu mișcări scurte și repezi.
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deplasări cu spatele spre linia de poartă simulând tatonarea ✓ Câte 2 atacantul înaintează, iar apărătorul se retrage tatonând ✓ 2 atacanți pe linia de centru și un apărător în fața lor la câțiva metri. Atacanții se deplasează spre poartă cu pase scurte, iar apărătorul se retrage cu spatele spre poartă și execută tatonarea alternativă a celor 2 atacanți ✓ Joc bilateral cu sarcini: tatonarea adversarului
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apărătorul să nu se lase înșelat de fentele atacantului și să nu riște un atac decisiv sau să acționeze prea decis la mișcărilor înșelătoare;

	<p>✓ Apărătorul să urmărească cu privirea mai întâi mișcările picioarelor și ale corpului executate de adversar și pe urmă mingea.</p>
--	--

RECUPERAREA MINGII



<p><i>Descriere</i></p>	<p>✓ dacă este bine plasat, apărătorul poate deposeda atacantul prin <i>intercepție</i>, adică înainte ca acesta să intre în posesia mingii.</p> <p>✓ <i>în momentul preluării</i>, atacantul își concentrează cea mai mare parte a atenției sale asupra mingii,</p>
-------------------------	--

	<p>a execuției tehnice. În acest moment atacantul nu stăpânește sigur mingea și de aceea atacul mai hotărât și mai rapid, prin surprindere ai apărătorului are sorți de izbândă.</p> <p>✓ Când marcajul este efectuat de la o distanță mai mare și nu este posibilă recuperarea înainte sau în timpul preluării, atunci apărătorul se va apropia cu prudență de atacant, îi va urmări cu atenție mișcările și va trece la atacul pentru deposedare numai în momentul în care adversarul și-a depărtat mingea de la picior.</p>
<i>Forme</i>	<p>✓ Cu rămânerea în posesia mingii</p> <p>✓ Pentru partener</p>
<i>Mijloace de învățare</i>	<p>✓ Un jucător conduce mingea în alergare ușoară în linie dreaptă, iar executantul urmărindu-1 va interveni la fiecare 2-3 m</p> <p>✓ Jocuri în condiții de adversitate pe</p>

	<p>teren redus: 2 contra 1, 3contra 2, se urmărește recuperarea mingii</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jucătorii sunt dispuși pe perechi, pe linia de centru, un coechipier lansează contraatacuri successive pe atacant, aparatorul încercând recuperarea ✓ Joc bilateral cu sarcini: recuperarea prin interceptție sau deposedare
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trebuie găsit momentul optim pentru realizarea deposedării, când mingea s-a depărtat de piciorul adversarului

Acțiuni tactice colective în apărare

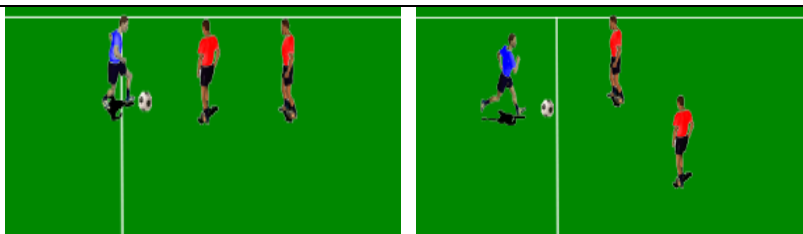
SCHIMBUL DE ADVERSARI



<i>Descriere</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În acest fel se pot contracara schimbul de locuri și un-doi-urile executate de atacanți. Exemplu: doi apărători marchează (la supraveghere sau interceptie) pe doi atacanți care încearcă să-și găsească spații (breșe) libere pentru a pătrunde spre poartă. În această situație, la schimbul lor de locuri — pasa pe poziție viitoare etc, apărătorul A1 preia atacantul B, iar apărătorul B1 pe atacantul A, adică schimbându-și adversarii direcți
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 6-8 jucători, pe perechi, apărătorii cu spatele la poartă, atacanții cu fața, la semnal sonor apărătorii vor executa schimbul de adversari ✓ La faze fixe, respingeri cu accent pe schimbul de adversari ✓ Joc bilateral cu temă - schimbul de adversari

<i>Indicații metodice</i>	✓ Este eficient în cazul folosirii ca formă, apărarea zonă sau combinată, în propria jumătate de teren și mai ales în careul de 16 m
---------------------------	--

MARCAJUL DUBLU (ÎN SCARĂ SAU TRIUNGHI)



<i>Descriere</i>	✓ Este acțiunea tactică colectivă de apărare întreprinsă de doi sau mai mulți jucători pentru strângerea și contracararea atacului până la recuperarea mingii în propria jumătate de teren.
<i>Forme</i>	✓ În cazul acțiunii desfășurată pe unul din culoarele laterale (culoarele 2 dreapta și stânga) atacantul este întâmpinat de un apărător care acționează asupra

	<p>sa printr-o tatonare, până la încercarea de deposedare. Dacă și acesta a fost depășit, un al treilea apărător plasându-se în "scară" intervine cu același scop</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pentru acțiunile atacanților pe culoarul central apărătorii trebuie să întreprindă aceeași acțiune de marcaj dublu, însă cu un plasament diferit. În cazul unei pătrunderi pe culoarul central, doi mijlocași sau doi fundași se apropie de coechipierul angajat în acțiunea de deposedare, formând cu acesta "un triunghi de închidere"
<p><i>Mijloace de învățare</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 apărători cu spatele la poartă se retrag în timp ce atacantul înaintează. Apărătorii execută marcaj dublu ✓ Faze fixe - 1 atacant contra 2 apărători care execută marcaj dublu ✓ Jocuri în condiții de adversitate pe

	<p>teren redus: 2 contra 2, 3contra 3, se urmărește efectuarea marcajului dublu</p> <p>✓ Joc bilateral cu sarcini: efectuarea marcajului dublu</p>
<i>Indicații metodice</i>	<p>✓ Trebuie sa se aibă în vedere distanța la care se situează apărătorul din spate față de cel din față pentru a exista o corelație în declansarea atacurilor</p> <p>✓ Trebuie sa se aibă în vedere locul unde se situează apărătorul din spate față de cel din față</p>

Acțiuni tactice individuale în atac

DEMARCAJUL



<i>Descriere</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Demarcarea este acțiunea pe care jucătorul în atac o efectuează pentru a scăpa de sub marcajul adversarului și de a ocupa o poziție nouă în care poate acționa mai liber
<i>Forme</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Demarcarea directă este o formă activă de acțiune a atacului determinată de voința sa de a se desprinde de adversar ✓ Demarcarea indirectă se realizează fără voința activă a atacantului datorită unei acțiuni reușite a altuia dintre atacanții învecinați, care atrage spre el apărătorul care marcase până atunci pe coechipierul său
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pe perechi jucătorii aleargă umăr la umăr, iar la semnal sonor unul dintre ei va executa demarcări succesive, iar celălalt va încerca să-l contracareze ✓ <i>Idem</i>, dar cu mingea

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În suprafața de pedeapsă, 2,3 sau 4 perechi de jucători în care atacanții încearcă să se demarce pentru finalizare, iar apărătorii să îi marcheze pe aceștia la lovituri libere și cornere - apărătorii pasivi ✓ <i>Idem</i>, cu apărătorii activi
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atacantul să fie în permanență atent la joc ✓ Viteza de demarcare să crească pe măsură ce mingea intră în posesia coechipierului și se apropie de poarta adversă ✓ Deplasarea să se facă în spații libere, în vederea sprijinirii coechipierului cu mingea

DEPĂȘIREA INDIVIDUALĂ



<i>Descriere</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posesorul mingii, trece de unul sau mai mulți adversari, în scopul realizării unei sarcini ofensive. ✓ Depășirea constă din complexe de procedee tehnice și se realizează prin valorificarea unor calități motrice, în special viteză, îndemânare
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fără minge, jucătorii execută schimbări de direcție, simulând depășirea adversarului ✓ <i>Idem</i>, dar cu mingea ✓ Conduce mingea printre 5-6 jaloane (așezate la 1,5-2 m unul de altul), simulând depășirea individuală a adversarului ✓ Atacantul cu mingea la 20-30 m de poartă, iar apărătorul în marginea suprafeței de pedeapsă. Se execută conducerea mingii, depășirea apărătorului pasiv și finalizare
<i>Indicații</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Varietatea și gradul de însușire a

<i>metodice</i>	procedeele tehnice ✓ Viteza de execuție a procedeele tehnice ✓ O gândire tactică a jucătorului
-----------------	--

DEPLASAREA PE POZIȚII VIITOARE



<i>Descriere</i>	✓ Este o acțiune tactică individuală fără minge, foarte importantă în jocul modern, oferind atacului cursivitate și eficiență
<i>Mijloace de învățare</i>	✓ Jucătorii execută deplasări în alergare accelerată pe distanțe de 5-10 m, fără minge ✓ <i>Idem</i> , dar cu partener, se execută pe rând ✓ <i>Idem</i> , introducând mingea

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Idem</i>, introducând un aparător pasiv
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacitatea de apreciere în ansamblu a situației concrete din teren (vedere de ansamblu) ✓ Alegerea spontană a culoarului cel mai favorabil de pătrundere (pe diagonală sau perpendicular pe poartă) pentru a prelua mingea, a o conduce și a o pasa tot pe o poziție viitoare sau a finaliza, dacă jucătorul se află în această posibilă fază

Acțiunile tactice colective în atac

PASA



<i>Descriere</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transmiterea conștientă a mingii de la un coechipier la altul, în timp util și în așa fel încât jucătorul să o poată juca imediat, fără a-și modifica viteza de deplasare și chiar direcția, fără să fie nevoit să execute mișcări în plus pentru preluare și pasare
<i>Clasificare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ După distanță: <ul style="list-style-type: none"> ○ pasă scurtă; ○ pasă medie; ○ pasă lungă. ✓ După direcție: <ul style="list-style-type: none"> ○ pase înainte sau în adâncime; ○ pase în diagonală; ○ pasa laterală (dreapta stânga); ○ pasa înapoi. ✓ După traiectorie: <ul style="list-style-type: none"> ○ pasa pe jos; ○ pasa semiînaltă; ○ pasa pe sus, cu boltă.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ După poziția coechipierului: <ul style="list-style-type: none"> ○ pasa la picior ; ○ pasa pe poziție viitoare.
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De pe loc din joc de glezne, cu preluare ✓ <i>Idem</i>, fără preluare ✓ <i>Idem</i>, din deplasare ✓ Pase în doi din deplasare, cu preluare și conducere ✓ <i>Idem</i>, mingea fiind transmisă la întâlnire, pe poziție viitoare ✓ Finalizarea contraatacului din pasă lungă, cu adversar pasiv
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Să fie executată cât mai rapid, cu intensitatea cea mai potrivită și pe direcția cea mai favorabilă preluării, fără riscul de a fi recepționată ✓ Să fie precedată de mișcări înșelătoare, pentru a nu se demasca intenția ✓ să fie executată cu procedeul tehnic cel mai adecvat situației

SCHIMBUL DE LOCURI



Descriere

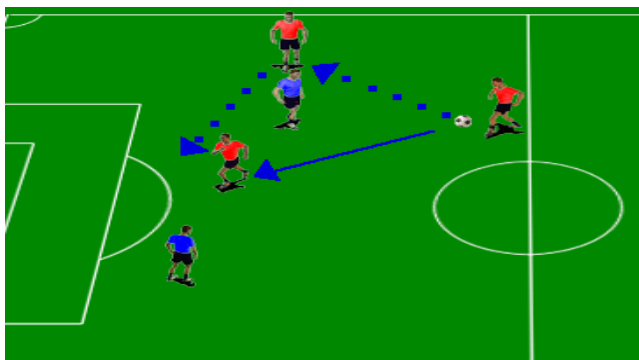
- ✓ Utilizat în primul rând pentru a depăși marcajul strict, cu ajutorul paselor pe poziții viitoare

Mijloace de învățare

- ✓ Câte 2 la distanță de 5-10 m, din alergare ușoară, se execută schimbul de locuri la semnal sonor
- ✓ Fără minge - 2 atacanți contra 1 apărător, atacanții, la semnal sonor, execută schimbul de locuri
- ✓ *Idem*, introducând mingea
- ✓ Aceleași exerciții, dar 2 contra 2
- ✓ Finalizarea unor cornere, lovituri

	libere, cu accent pe schimbul de locuri
<i>Indicații metodice</i>	✓ Schimbul se realizează după transmiterea mingii, printr-o deplasare în viteză pe o poziție viitoare

UN-DOI-UL (DĂ ȘI DU-TE)



<i>Descriere</i>	✓ Pasă la un coechipier, apariția în spatele adversarului cu pătrundere și reprimirea pasei
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pe perechi - distanța 5m, pase în 2 din deplasare ✓ Același exercițiu, dar cu pasa

	<p>printre jaloane</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Idem</i>, cu adversar pasiv în loc de jaloane ✓ Finalizări în urma un-doi-ului cu adversar pasiv și apoi activ
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viteza de execuție a un-doi-ului să fie ridicată pentru a reuși derutarea adversarului

TACTICA JOCULUI PORTARULUI



<i>Descriere</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În funcție de așezare și în general de cerințele jocului modern, portarului îi revin sarcini suplimentare atât în fazele de apărare cât și în cele de atac. Ele sunt specificate la indicații metodice
<i>Mijloace de învățare</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Repuneri ale mingii în joc executate spre jucătorii cei mai bine demarcați prin procedeele specifice ✓ Plasamentul inspirat în poartă și în suprafața de pedeapsă - se fac corecturi ✓ Ieșirile la minge ce se fac în cea mai mare viteză, pentru a ajunge înaintea atacantului
<i>Indicații metodice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În fazele de apărare portarul trebuie să se plaseze în general în afara liniei de poartă, pentru a închide liniile de trecere ale adversarilor și pentru a putea interveni prompt, ori de câte ori

	<p>ultimii săi apărători au fost depășiți de înaintașii adverși</p> <p>✓ În fazele de atac, printr-o strânsă colaborare între cei 4-5 jucători care acționează în fața porții și portar, se va realiza o sincronizare a mișcărilor, nu numai pentru a asigura apărarea spațiului porții, ci și pentru a contribui la inițierea și construcția fazelor de atac</p>
--	---

FOTBALUL ÎN ȘCOALĂ

Obiective cadru și de referință moderne de școlarizare, pentru diferite categorii de vârstă

6-10 ani

- lecții de joc
- exemple de micșorări și modele de exersat
- jocuri mici cu reluarea exercițiilor de tehnicii de bază
- obținerea bucuriei de a juca și creativitate

10 -14 ani

- exerciții punctuale
- formarea tehnicii până la perfecționare
- învățarea elementelor de tactică simple
- legarea tacticii, tehnicii și condiției fizice
- potrivirea timpului de joc cu constituția fizică

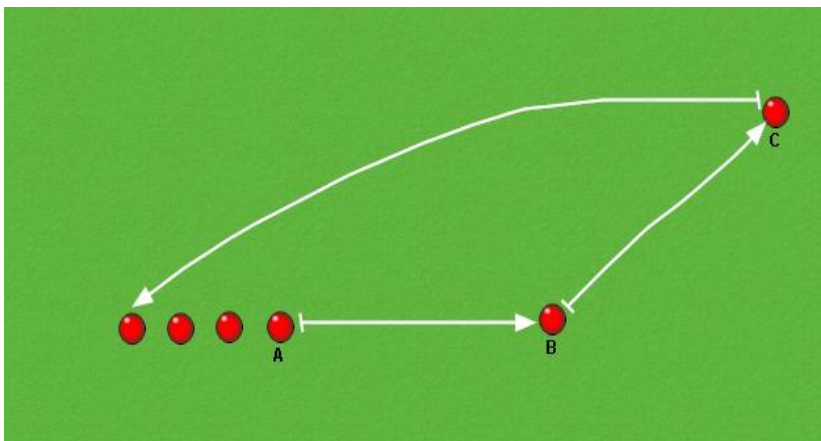
peste 14 ani

- dezvoltarea tehnică și tactică în exerciții complexe
- exerciții de joc în tempo accelerat
- însușirea tehnicii și tacticii competiționale

EXEMPLIFICĂRI DE EXERCIȚII

PASE

6 – 7 jucători –



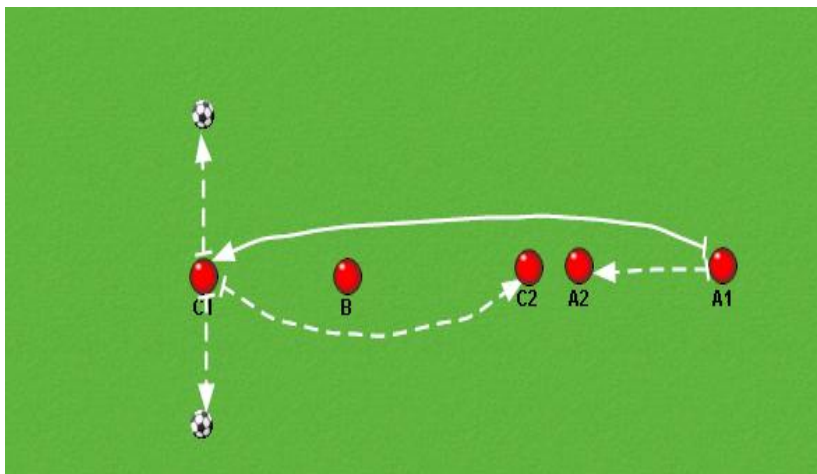
A pasează la B (poziție semiînțoarsa), care la rândul-i pasează la C; Acesta intra în posesia mingii și pleacă în conducere la capatul șirului lui A.

A devine B și B devine C.

Varianta – se execută și spre partea cealaltă (D).

PASE – DRIBLING – PROTEJAREA MINGII

3 jucători

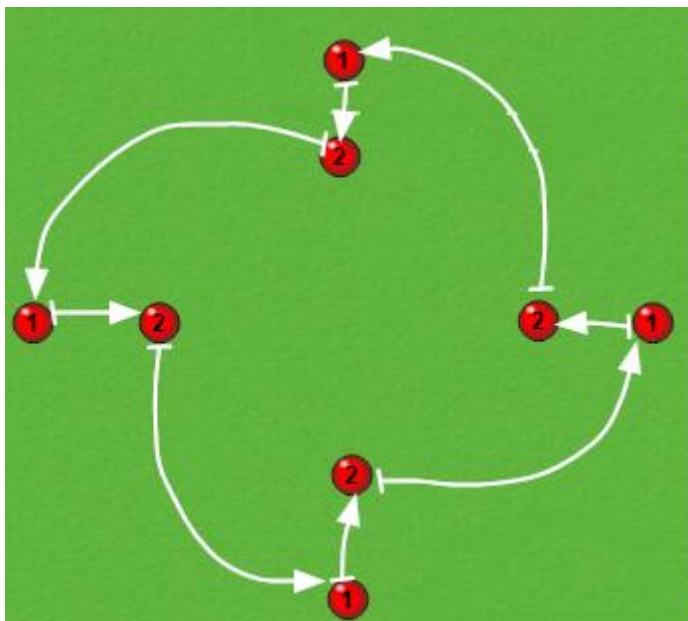


Jucătorul A pasează la C – care primește și protejează mingea cu spatele – face câteva scheme de direcție către lateral (talonat de jucătorul B), după care îl depășește și intra în contact cu jucătorul A, care vine în întâmpinare. Acesta este depășit prin dribling la rândul lui.

Jucătorul a devine B, B devine C, C devine A.

ÎNDEMANARE, CONTROLUL MINGII (se execută pe perechi) - este necesară coordonarea între partenerii așezați față în față.

8-12 jucători



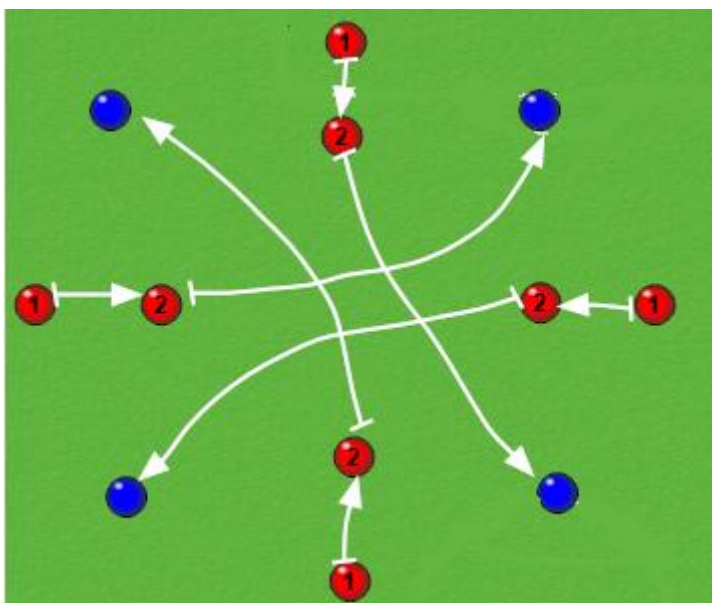
Se pleacă de la jalonul 1 până la jalonul 2. Se execută stop cu talpa, plecare cu interiorul piciorului drept către atelierul alăturat.

Variante - stop cu talpa, plecare cu exteriorul piciorului drept;

- stop cu talpa, plecare cu interiorul și exteriorul piciorului stâng;
- stop cu talpa, “bicicleta” și plecare în direcție opusă (stâng-drept, interior-exterior).

ÎNDEMANARE + PASĂ

12-16 jucători



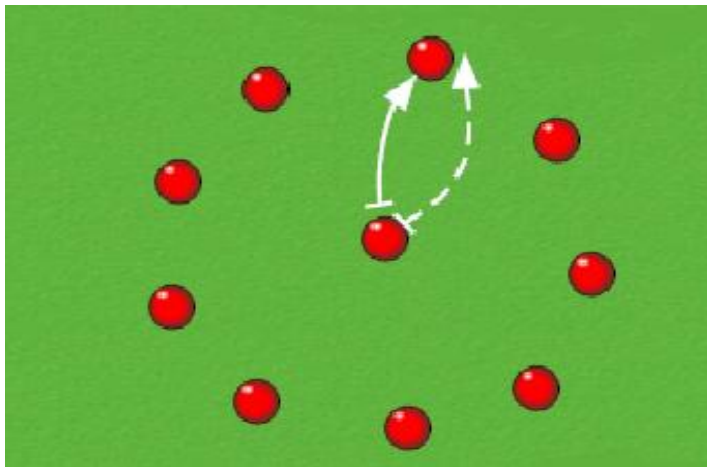
Se pleacă de la jalonul 1 până la jalonul 2. Se execută stop cu talpa și transmiterea mingii pentru jucătorul aflat pe diagonală, pe jos.

Variante - se execută transmiterea pasei cu
piciorul stâng;

- se execută transmiterea pasei pe
sus (stângul-dreptul).

CIRCULAȚIE A MINGII

10-12 jucători



Jucătorii se așează în cerc. Se pasează simplu:
un jucător aflat în centru pasează către unul în
margine și îi ia locul acestuia. Cel care preia mingea
conduce spre centru, urmând ca la rândul lui să
paseze cu unul aflat pe margine și să-i ia locul,
s.a.m.d.

Variante - se execută cu un-doi și pas pe poziție viitoare; cu un-doi pentru al treilea;
- se pot introduce 2 mingi concomitent.

Observație: se vorbește permanent, pentru informare.

JOC

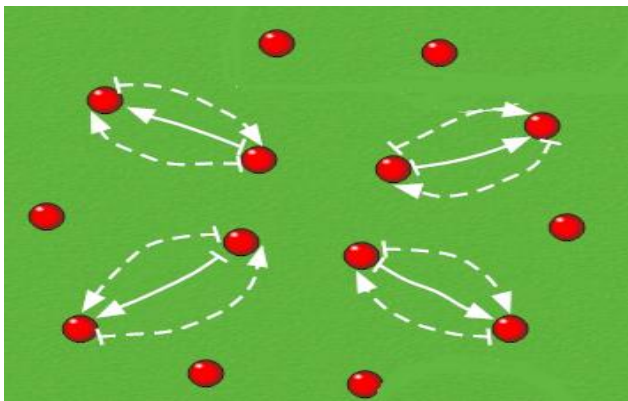
Jucători 6 contra 6, 5 contra 5 (plus portarii)

Joc “HANDBAL”-Finalizare cu capul sau piciorul;

-Pasarea mingii normal sau cu aruncare tip – out.

Se joacă pe spații restrânse 40 / 20 m.

CIRCULAȚIE – PASĂ



Jucătorii se aseză în cerc. Patru sau cinci jucători se plasează în centru cu cate o minge. La

semnal, aceștia pasează cu unul din coechipierii aflați pe margine, urmând să le ia locul. Cei care primesc mingea, intra în interiorul cercului și caută soluții de pas, etc.

Variante - se execută un-doi cu pas pe poziție viitoare;

- se execută un-doi pentru al treilea.

Se vorbește constructiv, pentru informare.

CIRCULAȚIE - CIRCUIT

4 Jucători



Se delimitează un culoar cu lungimea de 15 m și
lațimea de 7-8 m.

A pasează la B, care retransmite înapoi (un-doi);

A pasează la C, care retransmite la B (un-doi pentru
al treilea);

B pasează la D, care retransmite la C (un-doi pentru
al treilea);

C transmite la D, care pleacă în conducere cu mingea
la picior în locul lui A (care merge în locul lui B, B
în locul lui C și C în locul lui D).

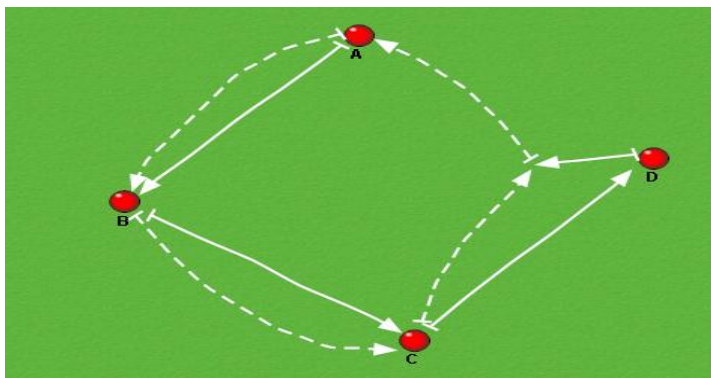
Variante A -> C -> B -> D

A -> D -> B -> C -> A -> D

Se vorbește permanent, constructiv, pentru
informare.

CIRCULAȚIE

7-8 jucători



A transmite lui B, B transmite lui C, C transmite lui D, care redubleaza pentru C. Acesta intră în posesia mingii și merge în conducere la nivelul lui A. A merge în locul lui B, B în locul lui C și C în locul lui A. D rămâne fix.

Varianta – A pasează la B-redublare; A pasează la C. C pasează la D, redublare și C pleacă în conducere la A.

POSESIE

12 jucători



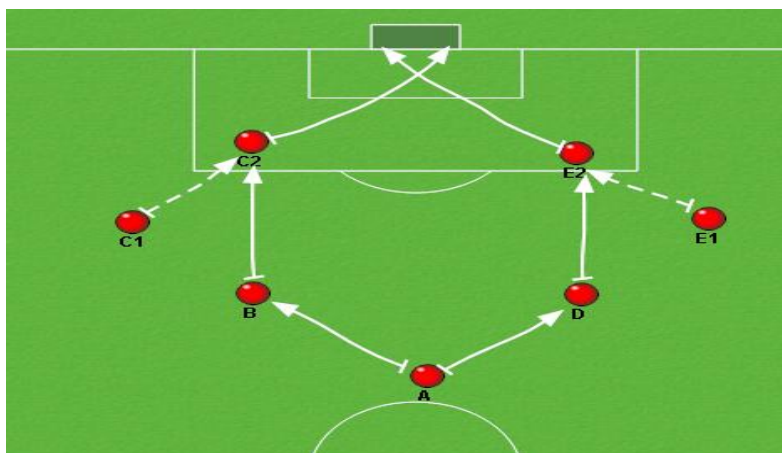
Se delimitează un spațiu 30/20 m. Se fac 3 echipe de 4 jucători. Două echipe fac posesie pe

marginile, iar cea de-a treia (centru) încearcă să deposedeze.

Variante – se pot impune restricții de atingeri ale mingii.

FINALIZARE

6 – 12 jucători



Exercițiu tipic pentru sistemul 4 – 3 – 3. Mijlocașul central A pasează pentru mijlocașul lateral (semiîntors) B, care pasează pe poziție viitoare pentru extrema C. Acesta intră în posesia mingii și caută cât mai rapid finalizarea.

Variante – se poate executa un-doi între A și B, sau un-doi pentru al treilea cu pasa decisivă de la A.

BIBLIOGRAFIE

BÂRSAN, Mihai – *Fotbal. Probleme generale. Tehnica jocului.* București, IEFS, 1980.

BÂRSAN M., *Fotbal. Tactica jocului. Fotbalul în școală.* - Editura I.E.F.S., București, 1980.

CERNĂIANU, Constantin - *Fotbal - Manualul antrenorului profesionist*, Editura Rotech Pro, București 2000;

CIOLCĂ, Sorin-Mirel – *Fotbal – Curs de specializare. Vol I.* București, Editura Universității Naționale de Apărare, 2004.

COJOCARU, Viorel – *Curs de fotbal-specializare.* București, A.N.E.F.S., 1994.

COJOCARU, Viorel – *Fotbal – Noțiuni generale*, București, Editura Axis Mundi, 2001.

COJOCARU, Viorel – *Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii.* București, Editura Axis Mundi, 2002

COMUCCI, Nicola și VIANI, Marco – *Manualul antrenorului de fotbal.* București, C.N.E.F.S., 1988.

Dicționar enciclopedic. București, Editura Enciclopedică, 1996.

DIMA, Marius *Fotbal-curs de baza*, București, Editura Bren, 2008

- DRAGNEA A.,** *Antrenamentul sportiv.* - Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
- DRAGNEA, Adrian și MATE-TEODORESCU, Silvia** – *Teoria sportului.* București, Editura FEST, 2002. Universitatea Spiru Haret
- EPURAN, Mihai** – *Metodologia cercetării activităților corporale.* București, FEST, 2005.
- GÂRLEANU, Dumitru** - *Pregătirea athletică a sportivilor,* Editura Garell Publishing House, București 2000;
- GÂRLEANU, Dumitru** - *Pregătirea fizică a jucătorului de fotbal* , Editura Printech, București 2005;
- HUGES F., CHARL C.,** *Football tactics.* - Ed. The E.P. Group of Companies, Londra, 1980. - P. 33-86.
- MIU, Ștefan și VELEA, Florin** – *Fotbal. Specializare.* București, Editura Fundației România de Măine, 2002.
- MOTROC F., MOTROC A.,** *Puterea în pregătirea și evoluția competițională a fotbaliștilor.*// Antrenorul Nr. 5, F.R.F., Școala Națională de Antrenori, București, 2004
- MOTROC, Ion** – *Sportul la copii și juniori – fotbal.* București, CNEFS, 1989.
- MOTROC, Ion** – *Problemele teoriei și metodicii antrenamentului în fotbal.* București, CNEFS, 1989.

MOTROC, Ion – *Fotbal de la teorie la practică*. București, Editura Rodos, 1994.

MOTROC I., MOTROC A., MOTROC F., *Curs de specializare*. - Editura A. N.E.F.S., București, 1999

MOTROC, Ion și COJOCARU, Viorel – *Fotbal. Curs de bază*. București, ANEFS, 1991.

MOTROC, Florin și MOTROC, Adrian – *Fotbal – curs de bază. Tehnica-tactica*. București, Editura Universității din Pitești, 1999.

NICU A., *Antrenamentul sportiv modern*.- Editura Editis Bucuresti, 1993

RĂDULESCU, Mircea - *Fotbal Tehnica - factor prioritar*, Editura Razeșu, București 2007;

RĂDULESCU, Mircea; COJOCARU, Viorel - *Ghidul antrenorului de fotbal - copii și juniori*, Editura Axis Mundi, București 2003;

RĂDULESCU, M.; DIMA, M. *FOTBAL „PRO” probleme ale antrenorului profesionist*. Editura Didactica Si Pedagogica, 2009

ȘICLOVAN I., *Teoria antrenamentului sportiv, uz intern*. / I.E.F.S., București, 1984

TEAȘCĂ C., *Jocul fără mingea*. / Consfătuirea F.R.F., Editura Omnia Grup, București, 1992

- **Citate din preambulul UEFA privind licențierea antrenorilor de fotbal**
- **Priorități metodice privind învățarea tehnicii**
- **Sistemul de joc**
- **Pregătirea fizica - Parametrii fizici ai modelului jucătorului de fotbal și metodică dezvoltării calităților motrice**
- **Pregătirea psihologică**
- **Pregătirea tehnico-tactică - Metodică învățării**