



SINTEZĂ

CURS DE BAZA

METODICA DISCIPLINELOR DE JOC - FOTBAL

Lect.univ.dr. Marius Dima

Universitatea Ecologică din București





CURS DE BAZA - FOTBAL **SINTEZĂ**

Date privind apariția și evoluția fotbalului;

Regulamentul actual al jocului de fotbal;

Noutăți și tendințe în fotbalul actual;

Factorii principali care au determinat evoluția fotbalului;

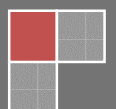
PREGĂTIREA TEHNICĂ;

PREGĂTIREA TACTICĂ;

Sistemul de joc;

Sistematizarea concepției de joc;

PREGĂTIREA FIZICĂ.



DATE PRIVIND APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA FOTBALULUI

Probabil, contrar așteptărilor, FIFA a recunoscut în 2004, drept locul de naștere al fotbalului ca fiind China. Se pare ca în jurul anului 200 î.e.n. chinezii jucau un sport destul de asemanator cu fotbalul de astazi, numit “cuju”. La mijlocul secolului XIX, în școlile din Marea Britanie existau o mare varietate de jocuri asemanatoare, astfel ca s-a trecut la o standardizare a regulilor jocului.

- In 1848, la Colegiul Trinity din Cambridge, au fost create “Regulile Cambridge” din initiativa mai multor colegii și scoli (Colegiul Eton, Scoala Harrow, Scoala de Rugby, Colegiul Winchester si Scoala Shrewsbury), dar ele erau departe de a fi niște reguli universale.
- Unul dintre primele cluburi care au luat ființa a fost Sheffield F.C., în 1857, fiind format în mare parte de foști elevi ai Școlii Harrow. Regulile create de ei și de John Charles Thring de la Școala Uppingham în 1862, precum și efortul colectiv al celorlalte colegii, au dus la nașterea oficială a fotbalului, prin *înființarea Federației de Fotbal (FA) pe 26 octombrie 1863.*
- Primul său regulament, elaborat la 24 noiembrie 1863, este acceptat la 1 decembrie 1863; acum s-a prevăzut pentru prima dată, interdicția folosirii mâinilor în joc de către jucătorii de câmp; prin această prevedere se desparte fotbalul de rugby.
- Desi cele 11 cluburi afiliate la FA, au ratificat primele 14 reguli ale jocului, clubul Sheffield a continuat să joace dupa propriile reguli, pana în anii 1870.
- De notat ar mai fi ca Sheffield F.C. nu are nicio legatura cu mult mai cunoscutele Sheffield United (1899) sau Sheffield Wednesday (1867), aceasta echipa evoluand în prezent în

“Northern Premier League Division One South” și fiind semi-profesionistă.

REGULAMENTUL ACTUAL AL JOCULUI DE FOTBAL

Legea 1 – Terenul de joc

Dimensiuni

Lungimea terenului este cuprinsă între 90 m și 120 m, iar lățimea între 45 m și 90 m.

Marcajul terenului

Toate liniile vor avea o lățime maximă de 12 cm.

Porțile

Distanța interioară dintre cei doi stâlpi este de 7,32 m, iar partea inferioară a barei transversale se află la 2,44 m de la pământ.

Legea 2 – Mingea

Caracteristici și dimensiuni

- are o circumferință de cel mult 70 cm și de cel puțin 68 cm;
- are o greutate de maximum 450 gr și minimum 410 gr la
- are o presiune cuprinsă între 0,6 și 1,1 atmosfere (600-1.100 gr/cm²).

Legea 3 – Numărul jucătorilor

Jucători

Orice joc se dispută între două echipe formate fiecare din maximum 11 jucători, din care unul va fi portar. Nici un joc nu se poate desfășura dacă una din echipe are mai puțin de 7 jucători în terenul de joc.

Legea 4 – Echipamentul jucătorilor

- tricou;
- șort – dacă jucătorul poartă chiloți termici, aceștia trebuie să fie de aceeași culoare cu cea dominantă a șortului;

- jambiere;
- apărători pentru tibie;
- ghete.

Portarul trebuie să poarte un echipament de culoare diferită față de ceilalți jucători, arbitri și arbitri asistenți.

Legea 5 – Arbitrul

Arbitrul trebuie:

- să aplice Legile jocului;
- să asigure controlul jocului în colaborare cu arbitri asistenți;
- și, dacă este cazul, cu al patrulea oficial, să se asigure că fiecare minge folosită corespunde cerințelor.

Legea 6 – Arbitri asistenți

Au obligația să semnalizeze:

- dacă mingea a ieșit în întregime din terenul de joc;
- cărei echipe îi revine aruncarea de la margine, lovitura de la colț sau lovitura de la poartă;
- atunci când un jucător trebuie să fie sancționat pentru că se află în poziție afară din joc;
- atunci când o echipă solicită o schimbare de jucători;
- în cazul unui comportament nesportiv sau orice alt incident în afara câmpului vizual al arbitrului;
- atunci când se comit greșeli în timp ce arbitri asistenți se află mai aproape de acestea decât arbitrul (aceasta include, în cazuri excepționale, orice greșeală comisă în suprafața de pedeapsă).

Legea 7 – Durata partidei

Reprizele de joc

Partida va avea două reprize egale cu câte 45 de minute fiecare, cu condiția să nu se fi convenit asupra unei alte durate, de comun acord între arbitru și cele două echipe participante.

Pauza dintre reprize nu trebuie să depășească 15 minute.

Legea 8 – Lovitura de începere și de reluare a jocului

- la începutul partidei;
- după înscrierea unui gol;
- la începutul celei de-a doua reprize a jocului;
- la începutul fiecărei reprize de prelungiri, dacă este cazul.

Se poate înscrie un gol direct dintr-o lovitură de începere.

Legea 9 – Mingea în joc și afară din joc

Mingea afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

- a depășit în întregime o linie de poartă sau o linie de margine, fie pe pământ, fie în aer;
- jocul a fost oprit de către arbitru.

Mingea în joc

Mingea este în joc în orice alt moment, inclusiv atunci când:

- revine în terenul de joc dintr-un stâlp al porții, bară transversală sau un steag de colț;
- revine în terenul de joc după ce a lovit arbitrul sau un arbitru asistent, atunci când aceștia se află în terenul de joc.

Legea 10 – Înscrierea unui gol

Înscrierea unui gol

Un gol va fi înscris regulamentar atunci când mingea va depăși în întregime linia de poartă între stâlpii porții și pe sub bara transversală, cu condiția ca, în prealabil, echipa care a înscris să nu fi comis nicio abatere de la Legile jocului.

Legea 11 – Afară din joc (off-side)

Un jucător se găsește în poziție afară din joc atunci când se află mai aproape de linia porții adverse decât mingea cât și de penultimul adversar.

Un jucător nu se găsește în poziție afară din joc atunci când:

- se află în propria jumătate de teren;

- se află pe aceeași linie cu penultimul adversar;
- se află pe aceeași linie cu ultimii doi adversari.

Nu există off-side atunci când un jucător primește mingea direct:

- dintr-o lovitură de la poartă;
- dintr-o aruncare de la margine;
- dintr-o lovitură de la colț.

Legea 12 – Greșeli și comportări nesportive

Lovitura liberă directă

Se va acorda lovitură liberă directă echipei adverse jucătorului care:

- lovește sau încearcă să lovească cu piciorul un adversar;
- pune sau încearcă să pună piedică unui adversar;
- sare asupra unui adversar;
- atacă un adversar;
- lovește sau încearcă să lovească un adversar;
- împinge un adversar.

Lovitura liberă indirectă

Se va acorda lovitură liberă indirectă echipei adverse, atunci când:

- joacă de o manieră periculoasă;
- împiedică înaintarea unui adversar;
- împiedică portarul să dea drumul mingii din mâini.

Legea 13 – Loviturile libere

Lovitura liberă directă

- golul va fi acordat dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse;
- dacă mingea este în joc și intră direct în poarta echipei executantului loviturii, se va acorda lovitură de la colț în favoarea echipei adverse.

Lovitura liberă indirectă

Golul va fi acordat numai dacă mingea, înainte de a intra în poartă, a fost atinsă de un alt jucător:

- dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda acesteia o lovitură de la poartă;
- dacă mingea este în joc și intră direct în poarta echipei jucătorului care a executat lovitură, se va acorda o lovitură de la colț echipei adverse.

Legea 14 – Lovitura de pedeapsă (*penalty*)

Se va acorda o lovitură de pedeapsă împotriva echipei care comite în propria suprafață de pedeapsă, mingea fiind în joc, una din cele zece greșeli pentru care trebuie acordată lovitură liberă directă.

Toți jucătorii în afara executantului trebuie să se afle:

- în interiorul terenului de joc;
- în afara suprafeței de pedeapsă;
- în spatele punctului de la 11 m;
- la cel puțin 9,15 m de punctul de la 11 m.

Legea 15 – Aruncarea de la margine

Nu se poate marca gol direct dintr-o aruncare de la margine.

Aruncarea de la margine se va acorda:

- atunci când mingea a depășit în întregime linia de la margine fie pe pământ, fie în aer;
- echipei adverse, celei căreia îi aparține jucătorul care a atins ultima dată mingea;
- aruncarea de la margine se va executa de pe locul unde mingea a depășit linia de margine.

Legea 16 – Lovitura de la poartă

Se poate înscrie un gol direct din lovitură de la poartă, dar numai în poarta echipei adverse.

- mingea va fi așezată într-un punct oarecare al suprafeței de poartă și va fi lovită cu piciorul de un jucător al echipei în apărare;
- jucătorii echipei adverse trebuie să se afle în afara suprafeței de pedeapsă până ce mingea intră în joc;
- executantul nu trebuie să joace mingea a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător;
- mingea va fi în joc imediat ce a fost trimisă direct în terenul de joc și în afara suprafeței de pedeapsă.

Legea 17 – Lovitura de la colț

Se poate înscrie un gol direct din lovitură de la colț, dar numai în poarta echipei adverse.

- mingea va fi așezată în interiorul arcului de cerc al celui mai apropiat colț al terenului de joc;
- steagul de la colțul terenului de joc nu poate fi înlăturat;
- jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la cel puțin 9,15 m de minge până când aceasta va intra în joc;
- mingea va fi lovită cu piciorul de un jucător al echipei în atac;
- mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită cu piciorul și se deplasează;
- executantul nu trebuie să joace mingea a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de un alt jucător.

NOUTĂȚI ȘI TENDINȚE ÎN FOTBALUL ACTUAL ¹

Exigențele crescânde îi obligă pe jucători să se autodepășească continuu, oferind din ce în ce mai mult, sub toate aspectele, atât în pregătire cât mai ales în joc, prestații din ce în ce mai bune.

¹ Miu Stefan, Velea Florin - Fotbal Specializare

O mare importanță o are respectarea disciplinei generale, și în special cea tactică, a echipei.

Astfel, principalele noutăți și tendințe din fotbalul actual se rezumă la:

- Ritmul rapid de joc, în toate fazele de atac și apărare (repliere), dat de o pregătire fizică fără fisuri privind toate capacitățile fizice;
- Apărarea activă cu pressing-marcaj strict după pierderea mingii, în vederea recuperării acesteia;
- Jocul este coordonat și dirijat de către jucătorul care are mingea în posesie;
- Rolul deosebit este al jucătorului fără minge; prin demarcările pe care le face, cu scopul de a crea posibilități și spații pentru cel cu mingea;
- Jucători polivalenți – capabili să joace la fel de bine faze de atac, dar și faze de apărare;
- Caracterul tot mai colectiv al jocului în atac și apărare, fără a neglija importanța și randamentul jucătorului „vedetă” ;
- Participarea tot mai activă și conștientă a jucătorilor la antrenamente și jocuri pregătitoare (deci în instruire).

FACTORII PRINCIPALI CARE AU DETERMINAT EVOLUȚIA FOTBALULUI (Coform cursurilor Ș.F.A. - prof. dr. Mircea Radulescu):

- regulamentul de joc, elaborat în anul 1863 și multiplele sale modificări și interpretări;
- progresul social-economic al tuturor țărilor în care se joacă fotbal;
 - dezvoltarea bazei materiale, ca și a structurilor fotbalului;
- progresul în maniera de conducere a activității fotbalistice

(FIFA, UEFA);

- perfecționarea și apariția de tehnologii de analiză a fotbalului, dintre care subliniem efectul calculatorului;
- motivația financiară;
- înmulțirea și amploarea competițiilor de mare anvergură (campionate mondiale, europene, campionatele celorlalte continente, pentru echipe naționale dar și competiții pentru cele mai valoroase echipe de club);
- amploarea mediatizării
- publicitate
- caracterul științific din ce în ce mai crescut al pregătirii;
- inovațiile aduse de jucători și antrenori în tehnica sau tactica jocului.

PREGĂTIREA TEHNICĂ.

Tehnica – definiții ale autorilor:

Hughes C. (1982) afirmă că partidele de fotbal pot fi considerate ca un sistem cultural continuu care, dată fiind condiționarea ambientală destul de constantă în timp, din punct de vedere al cantității informației furnizate (antrenorii, organizarea cluburilor, sponsorii, etc.), se manifestă în momente discontinue; de aceea tactica adoptată cea mai probabilă în acel moment, vizează nivelul tehnic atins de jucători și exprimarea acestora în teren.

Totalitatea mijloacelor care prin forma și conținutul lor specific, permit practicarea unei ramuri de sport, în conformitate cu regulamentul concursului și alcătuiesc tehnica ramurii de sport respective (Dragnea A., 1996).

Motroc I. (1994) spune că prin tehnica jocului de fotbal se înțelege ansamblul mijloacelor specifice (structure motrice specifice) în formă și conținut (efectuate rațional și economic) prin intermediul cărora jucătorul realizează pe de o parte acțiunile cu mingea (controlul, circulația acesteia și marcarea golurilor), iar pe de altă parte acționarea fără minge în relația atacant-apărător, în vederea cooperării eficiente și raționale pentru atingerea scopului urmărit (în atac marcarea golului, în apărare împiedicarea adversarului să marcheze și să intre în posesia mingii).

Șiclovan I. (1977) o definește ca fiind un sistem specializat de structuri motrice constituite potrivit regulamentelor fiecărui sport, în vederea obținerii randamentului superior în activitatea competițională.

Comucci N., Viani M. (1986) citându-l pe Harre D. (1971), afirmă că fotbalul aparține sporturilor caracterizate prin acțiuni coordonate ale jucătorilor, fie în funcție de coechipieri, fie de adversari, în diferite condiții de joc; tehnica respectivă trebuie prin urmare, să contribuie la soluționarea unei serii de sarcini complexe, la creșterea eficacității în exploatarea forței ei, la îmbunătățirea economiei în utilizarea acestei forțe, la creșterea vitezei și preciziei acțiunilor în condițiile unei situații mereu schimbătoare.

Cernaianu C. (2000) spune că tehnica poate fi definită ca fiind ansamblul mijloacelor specifice jocului de fotbal prin intermediul cărora jucătorii realizează pe de o parte acțiunile cu mingea (controlul și circulația acesteia), iar pe de altă parte manevrele (cu și fără minge, necesare acționării și cooperării eficiente raționale, în vederea atingerii țelului urmărit).

În jocul de fotbal, nivelul de măiestrie tehnică deține un rol important în soluționarea situațiilor complexe de joc. Practica jocului demonstrează că numai cu un suport fizic crescut și cu un nivel ridicat de măiestrie tehnică se pot realiza performanțe superioare.

La dezvoltarea tehnicii au contribuit în special atacanții, care au căutat permanent noi procedee pentru depășirea apărării. Treptat, aceste procedee au început să se generalizeze și, prin extindere, să cuprindă o masă tot mai mare de jucători.

CARACTERISTICILE TEHNICII ÎN FOTBALUL

- ***automatizarea mișcărilor*** (anumite procedee tehnice de bază devin stereotipuri);
- ***precizia*** (în vederea controlului mingii în condiții de criză de spațiu și timp) de aici rezultând și ***spectaculozitatea tehnicii***;
- ***viteza*** în executarea procedeele tehnice duce și ea la ***spectaculozitatea tehnicii***;
- ***ambidextria*** (fotbaliștii de valoare „au ambele picioare”) de aici și ***dificultatea tehnicii***;
- ***varietatea*** în executarea procedeele tehnice (posibilități multiple de exprimare inclusiv execuții acrobatice);
- ***tehnica este evolutivă***, s-a perfecționat tot timpul prin apariția unor noi procedee și chiar a unor stiluri personale de execuție;
- ***tehnică în scop tactic*** tehnica trebuie să rezolve eficient cerințele jocului.

SISTEMATIZAREA TEHNICII:

- preluarea mingii:

- rostogolite, cu partea interioară a labei piciorului;
- rostogolite, cu partea exterioară a labei piciorului;
- 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.

- conducerea mingii:

- cu interiorul labei piciorului;
- cu exteriorul labei piciorului;
- cu șiretul plin;
- cu talpa.

- protejarea mingii:

- de pe loc;
- din mișcare (în timpul conducerii).

- deposedarea de minge:

- prin atac din față;
- prin atac din spate fără și prin alunecare;
- prin atac din lateral fără și prin alunecare.

- lovirea mingii cu piciorul:

- cu interiorul labei piciorului (latul);
- 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.

- mișcarea înșelătoare:

- cu trunchiul din poziție statică și din deplasare;
- cu piciorul din poziție statică și din deplasare;
- cu capul (cu privirea).

- lovirea mingii cu capul:

- 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).

- aruncarea mingii de la margine

- de pe loc;
- cu elan.

Tehnica portarului:

• Poziția fundamentală :

- înaltă;
- medie;
- joasă;

• Deplasările în teren:

- 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).

• Prinderea mingii:

- 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;

- **Blocarea mingii:**

- la picior;
- din drop-aer.

- **Boxarea mingii:**

- de pe loc, din săritura cu elan - cu o mână sau două;
- din săritura, din plonjon – cu o mână sau două.

- **Devierea mingii (cu o mână sau cu ambele):**

- de pe loc;
- din săritură.

- **Repunerea mingii in joc:**

- cu o mană, prin lansare pe jos;
- cu o mână, prin aruncare pe deasupra umărului;
- cu o mană, prin lansare lateral;
- cu o mână prin rotirea brațului;
- cu piciorul de pe sol, de pe loc, din rostogolire;
- cu piciorul, din demi-vole (drop);
- cu piciorul, din vole (din mână);

PREGĂTIREA TACTICĂ

Tactica - definiții:

- a) I. Motroc, (1989) și R. Sotiriu, (1998) afirmă că tactica reprezintă totalitatea acțiunilor individuale și colective, organizate și coordonate unitar și rațional, atât în atac cât și în apărare, în limitele regulamentului de joc și al eticii sportive, în scopul obținerii victoriei, valorificând calitățile și particularitățile jucătorilor proprii, precum și lipsurile din pregătirea adversarilor;
- b) în viziunea autorilor F. Huges, C. Charl, (1980) tactica este activitatea (totalitatea acțiunilor), prin care un sportiv desfășoară toate posibilitățile sale fizice, tehnice și psihice, pentru a dobândi rezultatele cele mai bune în condițiile și în fața unor adversari diferiți;
- c) L. Teodorescu, (1965); I. Șiclovan, (1979) și A. Dragnea, (1966) înțeleg prin tactică un sistem de principii, idei, și reguli de abordare a competițiilor de către sportiv, prin care își valorifică toate capacitățile tehnice, fizice, psihologice în vederea rezolvării situațiilor problematice create de adversari, coechipieri și ambianță, pentru obținerea succesului;
- d) Șt. Miu, (2001) afirmă că tactica reprezintă succesiunea și dinamica în acțiunile jucătorilor, impuse de jocul în sine, totalitatea fazelor și variantelor de așezare în teren, cu ajutorul cărora acționează fiecare jucător sau echipă, atât în atac cât și în apărare.
- e) Tactica sportivă se fundamentează pe capacitate cognitivă, abilitate tehnică, pregătire fizică, capacitate de disceamare și decizie, este condiționată de principii, idei, norme, regulamente și are drept rezultat comportament optim în concursuri (A. Dragnea, 1996).

Referitor la cerințele tacticii autorii M. Bârsan (1980), I. Motroc și colab. (1999); Șt. Miu (2001) evidențiază următoarele cerințe:

- să fie accesibilă, armonizată cu nivelul pregătirii jucătorilor;
- să fie maleabilă, permițând manifestarea unor intervenții de adaptare din

- partea jucătorilor; să facă față situațiilor variate apărute în joc;
- să fie evolutivă, să țină cont de tendințele tacticii pe plan mondial, valorificând optim cuceririle realizate pe plan fizic și ethnic.

Principiile tactice mai importante sunt următoarele:

- principiul stării de permanentă alertă;
- principiul jocului total (toată lumea atacă, toată lumea se apără);
- principiul reducerii numărului de greșeli;
- principiul efectuării tuturor acțiunilor în timp util;
- principiul susținerii posesorului mingii;
- principiul asigurării superiorității numerice;
- principiul colaborării între compartimente;
- principiul determinării adversarului să greșească;
- principiul sprijinului reciproc.

Principiile jocului marilor echipe după C. Teașcă (1994) sunt următoarele:

în atac:

- a) joc orientat permanent în adâncime, penetrant, direct pe poarta adversă;
- b) desfășurarea atacului pe toată lărgimea terenului de joc;
- c) mobilitatea atacului prin folosirea schimbărilor rapide de pe o parte pe alta a terenului;
- d) improvizarea permanentă pentru a surprinde adversarul;

în apărare:

- a) întârzierea jocului adversarului (împotriva jocului în adâncime);
- b) concentrarea apărătorilor pe direcția atacului advers (împotriva jocului direct);
- c) realizarea echilibrului în apărare prin acoperirea tuturor zonelor și părților laterale ale terenului;
- d) controlul retragerii, organizarea și reorganizarea recuperării mingii și oprirea atacului advers;

CLASIFICAREA TACTICII

- din punct de vedere al exprimării acțiunilor de joc:

- **tactica individuală** (exprimată prin acțiuni tehnico-tactice individuale);
- **tactica colectivă** (exprimată prin acțiuni tehnico-tactice colective: cu 2-3 sau mai mulți jucători);

- Din punct de vedere al modalității de exprimare a tacticii de joc în raport cu fazele de joc:

- Faza de atac
 - posesia mingii;
 - organizarea acțiunilor ofensive;
 - finalizarea.
- Faza de apărare
 - apărarea porții;
 - împiedicarea adversarului de a marca;
 - deposedarea.

- Din punct de vedere al locului unde se desfășoară acțiunile de joc:

- în fața porții proprii;
- în mijlocul terenului;
- în fața porții adverse.

- Din punct de vedere al aspectelor de manifestare a tacticii, în general:

- **tactica generală** sau bazele tacticii care precizează aspectele generale ale folosirii acțiunilor de joc individuale și colective în atac și apărare;
- **tactica specială**, care stabilește modalitățile specifice, particulare și rezolvare, în anumite condiții a acțiunilor respective (jocul la offside, temporizarea, apărarea aglomerată sau diferite tactici pentru finaluri de joc).

TACTICA INDIVIDUALĂ

A. Acțiuni tactice individuale în atac:

- demarcajul direct și indirect;
- depășirea individuală;
- deplasarea pe poziții viitoare;
- lovituri libere.

B. Acțiuni tactice individuale în apărare:

- Marcajul adversarului:
 - strict;
 - la interceptie;
 - la supraveghere;
- Tatonarea
- Recuperarea mingii

C. Jocul portarului:

Tactica individuală a portarului pentru apărare și atac

TACTICA COLECTIVĂ

Tactica colectiva pentru atac:

- Fazele atacului:
 - Faza I: intrarea în posesia mingii și trecerea din apărare în atac;
 - Faza II: pregătirea și desfășurarea atacului;
 - Faza III: finalizarea atacului.

- Formele atacului:
 - contraatacul;
 - atacul rapid;
 - atacul pozițional;
 - atacul în circulație de minge și jucători.

- Acțiuni tactice colective în atac:
 - pasa;
 - schimburi de locuri;
 - 1-2-ul.

- Tactici speciale în atac:
 - evitarea poziției de off-side;
 - atacul în superioritate numerică.

Tactica colectivă pentru apărare

- Fazele apărării:
 - Faza I : pierderea mingii și lupta pentru recuperare
 - Faza II: replierea rapidă; organizarea apărării și lupta pentru recuperare;
 - Faza III: organizarea apărării imediate, lupta pentru recuperarea mingii și apărarea porții.
- Formele apărării:
 - apărarea om la om;
 - apărarea pe zonă;
 - apărarea combinată.
- Acțiuni tactice colective în apărare:
 - schimbul de adversari;
 - marcajul dublu;
 - presingul.
- Tactici speciale în apărare:
 - apărarea aglomerată;
 - apărarea cu libero;
 - apărarea în linie;
 - apărarea în inferioritate.

Momente fixe de joc (în atac și apărare)

Lovitura de începere

Lovituri libere: directe și indirecte: lovitura de la 11 m; cornerul; aruncarea de la margine; mingea de arbitru.

DESPRE 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

Sistemul de joc trebuie să fie EVOLUTIV în funcție de modificările regulamentului sau de noutățile care apar în pregătirea fizică, tehnică și tactică a jucătorilor, în același timp el trebuie să fie ELASTIC, având posibilitatea de adaptare la acțiunile adversarului și de trecere a echipei proprii din apărare în atac și invers.

Sistemul de joc al fiecărei echipe trebuie să fie ECHILIBRAT abordând cu aceeași intensitate și seriozitate momentele de atac și apărare, în funcție de propriile posibilități și ale celorlalți competitori.

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 indirect în atac 3.5. Variante: lov indirect 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

PREGĂTIREA FIZICĂ

Constituie pivotul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, având un rol deosebit în întregul proces de pregătire. Tema abordată este relativ cunoscută, datorită faptului că literatura de specialitate indică atât metode cât și mijloace moderne de desfășurare a antrenamentului.

Oricare ar fi traseul performanței sportive, acum și în viitor, pregătirea fizică nu va dispărea din inventarul factorilor care o pretind.

Ea înglobează un întreg sistem de măsuri care asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului, prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori

optime ale indicatorilor morfo-funcționali și o stare perfectă de sănătate.

Din cele expuse mai sus, reiese clar că pregătirea fizică cuprinde o sferă largă de probleme, are un conținut complex, dar și delimitări precise.

În accepțiunea actuală, pregătirea fizică cuprinde:

a) dezvoltarea fizică, cu cele două aspecte ale sale:

-dezvoltarea somatică (talie, greutate, dezvoltarea musculaturii, etc);

-dezvoltare funcțională, prin care se înțelege dobândirea unei ridicate capacități de muncă a organismului, în vederea efectuării unor eforturi intense și prelungite.

b) pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specială, cele două laturi ale pregătirii fizice.

TENDINTE ACTUALE ÎN ANTRENAMENTUL DESTINAT PREGĂTIRII FIZICE

- creșterea antrenamentului de forță , în special pe calități combinate, forță -rezistență , forță -viteză , rezistență -viteză .

- integrarea mijloacelor de refacere naturală și dirijată.

- dezvoltarea agilității și rezistenței musculare prin antrenamentul sportiv aerobic și prin antrenamentul acrobatic care dezvoltă elasticitatea musculară, coordonarea, vestibularul (echilibrul) și, implicit, tehnica, este un factor important pentru înțelegerea modului în care ciclul de întindere-scurtare, poate produce o mai mare robustețe, decât o simplă contracție musculară concentrică.

- utilizarea antrenamentului de fitness, concept ce are la bază condiția fizică generală, de asemenea, bună starea

fizică și psihică câștigată prin practicarea activităților sportive de loisir.

PARAMETRII FIZICI AI MODELULUI JUCĂTORULUI DE FOTBAL

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

	Cifre
25 m start din picioare și cronometrare	2,8s
50 m, idem	5,4s -5,6s
100 m, idem	11,0s-11,2s
150 m, idem	16,5s-16,8s
1000 m, idem	2,50s-2,56s
Săritura în lungime fără elen	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	14-15m
Aruncarea mingii umplute de 4 kg peste	15-17,50 m
Atârnat la scara fixă: ridicarea	12 secunde

DUMITRU GARLEANU Pregatirea fizica a jucatorului de fotbal -2005

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 posede 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.

BIBLIOGRAFIE

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.

GÂRLEANU, Dumitru - *Pregătirea fizică a jucătorului de fotbal*. București, Editura Printech, 2005

MIU, Ștefan ; VELEA, Florin – *Fotbal. Specializare* București, Editura Fundației *România de Mâine*, 2002.

MOTROC, ION – *Sportul la copii și juniori – fotbal*. București, CNEFS, 1989.

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

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

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

RĂDULESCU, Mircea- *Fotbal- Tehnica factor prioritar*. Editura Răzeșu, 2007.

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

[\(http://blog.mysport.ro/myfootballdream/category/istoria-fotbalului/\)](http://blog.mysport.ro/myfootballdream/category/istoria-fotbalului/)