

Elemente și noțiuni tehnico-tactice din fotbal pentru studenții cu profil tehnic

Conf. univ.dr. Petronela Paraschiv
noiembrie 2024

Cuvânt înainte

Acest ghid de lucrări practice se adresează studenților din învățământul cu profil tehnic care au aptitudini și doresc să participe în cadrul lecțiilor de educație fizică la grupele organizate pe diferite ramuri de sport, mai exact la fotbal.

Fotbalul, este fără nici o îndoială cel mai popular și răspândit joc dintre toate sporturile practicate în întreagă lume, milioane de oameni din toate colțurile lumii fiind captați de jocul de fotbal, fiind un adevărat fenomen de masă, amplificat la scară mondială. Răspândirea și evoluția fotbalului constă, fără îndoială, în deosebită atractivitate, ce i a conferit de a lungul timpului forță necesară de a rezista în timp.

Milioane de tineri, din întreagă lume, sunt angrenați în practicarea lui sub diferite forme, al sportului de masă, al sportului de performanță, în școli sau ca mijloc de relaxare și recreere.

Practicat în școală, în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport, fotbalul conduce la menținerea unei stări optime de sănătate, favorizarea dezvoltării fizice armonioase, dezvoltarea capacității motrice generale, adică educarea calităților motrice de baza și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice, de baza, utilitar - aplicative și specifice unor ramuri de sport, formarea capacității de practicare sistematică și independența a exercitiilor fizice, dezvoltarea calităților personalității.

CUPRINS

Noțiuni de regulament	5
Lecția nr.1	13
Lecția nr.2	16
Lecția nr.3	19
Lecția nr.4	23
Lecția nr.5	27
Lecția nr.6	32
Lecția nr.7	36
Lecția nr.8	40
Lecția nr.9	45
Lecția nr.10	49
Lecția nr.11	52
Lecția nr.12	56
Lecția nr.13	60
Lecția nr.14	61
Bibliografie	62

Noțiuni de regulament

Marcajul terenului

- Terenul de joc (Figura 1) este de formă dreptunghiulară având lungimea între 90 metri și 120 metri și lățimea între 45 metri și 90 metri. Terenul de joc trebuie să fie marcat cu linii. Aceste linii fac parte integrantă din suprafețele pe care le delimitează;
- Liniile de demarcație mai lungi se numesc linii de margine. Cele două linii mai scurte se numesc linii de poartă;
- Terenul de joc va fi împărțit în două jumătăți prin linia median;
- Punctul de la centrul terenului va fi marcat la mijlocul liniei mediane. În jurul acestui punct se va trasa un cerc cu raza de 9,15 m.;
- La fiecare capăt al terenului de joc se va delimita o suprafață de poartă cu următoarele caracteristici: se vor trasa două linii perpendiculare pe linia de poartă, la 5,50 m de la partea interioară a fiecărui stâlp al porții; aceste linii se vor întinde în terenul de joc pe o distanță de 5,50 m și vor fi unite printr-o linie trasată paralel cu linia de poartă. Spațiul delimitat de aceste linii și linia de poartă se numește suprafața de poartă;
- La fiecare capăt al terenului de joc se va delimita o suprafață de pedeapsă cu următoarele caracteristici: se vor trasa două linii perpendiculare pe linia de poartă, la 16,50 m de la partea inferioară a fiecărui stâlp al porții. Aceste linii se vor întinde în terenul de joc pe o distanță de 16,50 m și vor fi unite printr-o linie trasată paralel cu linia de poartă. Spațiul delimitat de aceste linii și linia de poartă se numește suprafața de pedeapsă;

- În interiorul fiecărei suprafețe de pedeapsă , va fi marcat punctul loviturii de pedeapsă, la 11 m de la mijlocul liniei de poartă care unește stâlpii porții și la egală distanță de acești stâlpi;
- În exteriorul fiecărei suprafețe de pedeapsă se va trasa un arc de cerc cu raza de 9,15 m care are ca centru punctul loviturii de pedeapsă;
- La fiecare colț al terenului de joc, trebuie fixat un steag cu un suport neascuțit care va avea o înălțime de cel puțin 1,50 m de la pământ;
- La fiecare capăt al liniei mediane poate fi fixat un steag asemănător, la cel puțin 1 m de la linia de margine, în exteriorul terenului de joc. De la fiecare steag de colț, se va trasa un sfert de cerc cu raza de 1 m în interiorul terenului de joc.

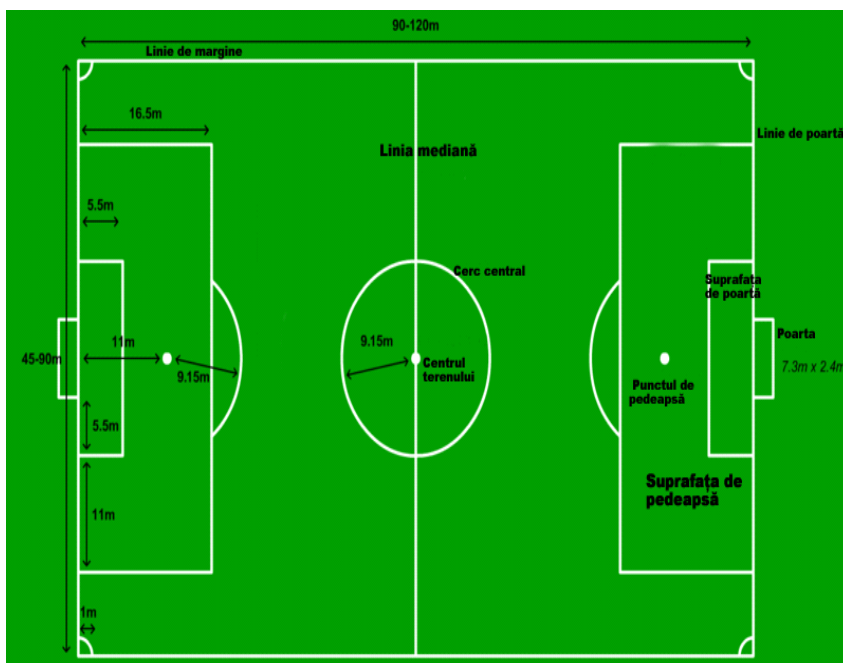


Fig. 1

Porțile

- Porțile trebuie fixate în centrul fiecărei linii de poartă;
- Ele sunt alcătuite din doi stâlpi verticali care se vor monta la distanță egală de steagurile de la colț și vor fi uniți la vârf printr-o bară transversală;
- Distanța interioară dintre cei doi stâlpi va fi de 7,32 m , iar partea inferioară a barei transversale se va afla la 2,44 m de la pământ.
- Cei doi stâlpi și bara transversală vor avea aceeași lățime și grosime care nu trebuie să depășească 12 cm.
- Linia de poartă are aceeași lățime ca și stâlpii porții și bara transversală.
- Pot fi montate plase fixate de porți și la pământ în spatele porților, cu condiția ca ele să fie bine prinse pentru a nu jena portarul.
- Stâlpii porții și bara transversală trebuie să fie de culoare albă.
- Măsuri de securitate: - porțile trebuie să fie bine fixate în pământ. Porțile mobile nu pot fi folosite decât dacă corespund acestor cerințe.

Mingea

- Este de formă sferică;
- va fi confecționată din piele sau din alt material corespunzător;
- va avea o greutate de cel puțin 410 g și cel mult 450 g la începutul jocului;
- va avea o presiune între 0,6 și 1,1 atmosfere (600 - 1100 g/cm³).

Numărul jucătorilor

- Orice joc se dispută între două echipe compuse fiecare din cel mult 11 jucători, din care unul va fi portar;
- Nici un joc nu se poate desfășura dacă una dintre echipe are mai puțin de 7 jucători;
- Măsuri de securitate: - porțile trebuie să fie bine fixate în pământ. Porțile mobile nu pot fi folosite decât dacă corespund acestor cerințe.

Timpul de joc

- Meciul va avea două reprize de 45 de minute fiecare, afară de cazul când s-a convenit o altă durată de comun acord între arbitru și cele două echipe participante. Orice acord referitor la modificare duratei unui joc (de exemplu reducerea fiecărei reprize la 40 de minute din cauza luminii insuficiente) trebuie să intervină în mod obligatoriu înainte de începerea jocului și să fie în conformitate cu regulamentul competiției;
- Jucătorii au dreptul la o pauză între cele două reprize. Pauza dintre reprize nu trebuie să depășească 15 minute. Regulamentul fiecărei competiții trebuie să precizeze clar durata pauzei dintre cele două reprize;
- Durata pauzei dintre cele două reprize nu poate fi modificată decât cu acordul arbitrului

Mingea afară din joc / în joc

- Mingea este afară din joc atunci când: a depășit în întregime linia de poartă sau linia de margine, fie pe pământ, fie în aer; jocul a fost oprit de arbitru;
- Mingea este în joc în orice alt moment, inclusiv atunci când: revine în terenul de joc după ce a atins un stâlp al porții, bara transversală sau un steag de colț; revine în terenul de joc după ce a atins arbitrul sau un arbitru asistent atunci când aceștia se află pe terenul de joc.

Înscrierea unui gol

- Un gol se consideră înscris regulamentar atunci când mingea a depășit 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 nici o abatere de la Legile Jocuului;
- Echipa care a înscris cel mai mare număr de goluri în timpul jocului va obține victoria. Atunci când cele două echipe înscriu un număr egal de goluri sau nu înscriu nici un gol, jocul va fi declarat egal.

Poziția afară din joc

- Un jucător se află în poziție afară din joc atunci când este mai aproape de linia porții adverse, în același timp, decât mingea și penultimul apărător;
- Un jucător nu se află în poziție afară din joc atunci când: se află în propria jumătate de teren sau se află pe aceeași linie cu penultimul adversar sau

se află pe aceeași linie cu ultimii doi adversari.

Loviturile libere

- Loviturile libere pot fi directe sau indirect;
- Pentru executarea unei lovituri libere directe sau indirecte, mingea trebuie să fie oprită în momentul executării loviturii, iar executantul nu trebuie să atingă mingea a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător;
- Lovitura liberă directă: dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda gol; dacă mingea este în joc și intră direct în poarta echipei executantului, se va acorda lovitură de la colț echipei adverse;
- Lovitura liberă indirectă: arbitrul va semnaliza lovitura liberă indirectă, ridicând brațul deasupra capului. El va ține brațul în această poziție până la executarea loviturii libere și până când mingea atinge un alt jucător sau iese din joc. Golul va fi acordat numai dacă mingea intră în poartă după ce a atins 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 executantului, se va acorda o lovitură de la colț echipei adverse.

Lovitura de pedeapsă (penalty)

- Se va acorda o lovitură de pedeapsă împotriva echipei care comite, în propria suprafață de pedeapsă, atunci când mingea este în joc, una

din cele zece greșeli pentru care trebuie acordată lovitură o liberă direct;

- Se poate înscrie gol direct dintr-o lovitură de pedeapsă;
- Timpul de joc se va prelungi pentru orice lovitură de pedeapsă care trebuie să fie executată la sfârșitul fiecărei reprize sau la sfârșitul fiecărei din cele două reprize de prelungiri.

Aruncarea de la margine

- Aruncarea de la margine este un mod de reluare a jocului;
- Dintr-o aruncare de la margine nu se poate înscrie un gol direct;
- Aruncarea de la margine se va acorda: atunci când mingea a depășit în întregime linia de margine, fie pe pământ, fie în aer; pe locul în care mingea a depășit linia de margine; echipei adverse jucătorului care a atins mingea ultima dată;

Lovitura de la colț

- Lovitura de la colț este un mod de reluare a jocului;
- Se poate înscrie un gol direct dintr-o lovitură de la colț, dar numai împotriva echipei adverse;
- O lovitură de la colț se va acorda atunci când mingea, atinsă ultima oară de un jucător al echipei în apărare, a depășit în întregime linia de poartă.

Afară din joc (offside)

- Un jucător se află în poziție afară din joc atunci când este mai aproape de linia porții adverse, în același timp, decât mingea și penultimul apărător;
- Un jucător nu se află în poziție afară din joc atunci când: se află în propria jumătate de teren sau se află pe aceeași linie cu penultimul adversar sau se află pe aceeași linie cu ultimii doi adversari.

Lecția nr. 1

- *Prezentarea cerințelor cursului practic;*
- *Descrierea elementelor tehnice și demonstrarea procedeeelor tehnice*
- *Joc cu temă*

B. Descrierea elementelor tehnice și demonstrarea procedeeelor tehnice

Elemente tehnice cu mingea:

- Intrarea în posesia mingii: preluarea, depozitarea;
- Păstrarea mingii: protejarea, conducerea, driblingul;
- Transmiterea mingii; lovirea mingii cu piciorul; lovirea mingii cu capul; aruncarea de la margine.

Elemente tehnice fără minge:

- Alergările; schimbările de direcție; căderile; ridicările de la sol; săriturile; opririle; rostogolirile.

Elemente tehnice ale portarului:

- Poziția fundamentală; deplasările în spațiul porții și în teren; prinderea mingii; boxarea mingii; devierea mingii; blocarea mingii; repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul.

Procedeele tehnice:

- Preluarea mingii: cu latul piciorului; cu șiretul plin; cu șiretul exterior; cu coapsa; cu pieptul; cu capul; cu talpa; cu abdomenul.

- Deposedarea de minge: prin atac din față; prin atac din spate cu și fără alunecare; prin atac lateral cu și fără alunecare.
- Protejarea mingii: de pe loc; din deplasare.
- Conducerea mingii: cu interiorul labei piciorului; cu exteriorul labei piciorului; cu șiretul plin.
- Mișcările înșelătoare: cu trunchiul din poziție statică și din deplasare; cu piciorul din poziție statică și din deplasare; cu capul (cu privirea).
- Lovirea mingii cu piciorul: cu latul; cu șiretul plin; cu șiretul interior; cu șiretul exterior; cu vârful labei piciorului; cu călcâiul; cu genunchiul; din drop; din vole; prin foarfecă.
- Lovirea mingii cu capul: de pe loc, cu un picior înainte; de pe loc, cu picioarele pe aceeași linie; din săritură (bătaie pe un picior sau pe amândouă); din alergare; din plonjon.
- Aruncarea mingii de la margine: de pe loc; cu elan

C. Joc cu temă

Joc cu temă 9x9, desfășurat de latul unei jumătăți de teren, sistem de așezare 3:2:3. Fig.2

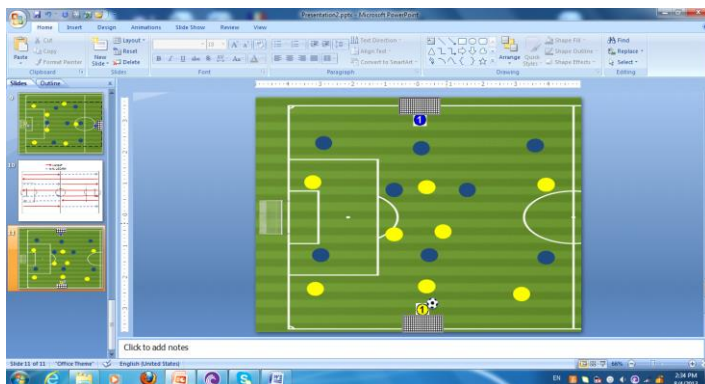


Fig. 2

Timp de lucru (recomandat)	60-70 de minute
Rezumat	Elementul tehnic reprezintă forma generală motrică cu și fără minge, specifică jocului de fotbal, cum ar fi: intrarea în posesia mingii; păstrarea mingii; transmiterea mingii; alergările; schimbările de direcție, săriturile, căderile. Procedeele tehnice reprezintă modalitățile concrete de realizare a elementelor tehnice cum ar fi, de exemplu, preluarea mingii cu latul; deposedarea adversarului de minge prin atac din față; lovirea mingii cu șiretul interior, Se folosesc ambele picioare, atât pentru pasare cât și pentru finalizare. Fiecare lecție practică se va finaliza cu joc bilateral pentru a valorifica achizițiile tehnico-tactice.
Concluzii	În această lecție s-a pus accentul pe descrierea elementelor tehnice și demonstrarea procedeele tehnice. Exercițiile vor fi însoțite de explicații metodice care să familiarizeze studentul cu algoritmi predării: de la simplu la complex, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut.
Teste de autocontrol	Cât de importantă este cunoașterea elementelor și procedeele tehnice? Ce procedeu tehnic considerați că îl stăpâniți cel mai bine?

Lecția nr. 2

A. Consolidarea conducerii mingii

B. Consolidarea lovirii mingii cu latul și cu șiretul, trasul la poartă

A. Algoritmi și sisteme de acționare pentru optimizarea conducerii mingii

Ex.1. Conducerea mingii din deplasare, în linie dreaptă, șerpuită, în zig-zag;

Ex.2. Conducere printre jaloane;

Ex.3. Din mers, trecerea piciorului peste minge, din exterior spre interior și lovire ușoară cu exteriorul piciorului;

Ex.4. Suveică simplă cu conducerea mingii până la partener;

Ex.5. Câte doi față în față (distanța 15 m), fiecare pereche cu minge: conducere până la jumătatea distanței, pasarea mingii la coechipier;

Ex.6. Mingea între glezne, mers cu lovirea alternativă a mingii;

Ex.7. Câte doi față în față pe lungimea terenului, la distanță de 10-15 m unul de celălalt, fiecare pereche cu minge: la semnal, deplasare cu conducerea mingii,

ocolirea partenerului, revenire cu conducerea mingii la locul de plecare și pasă la partener, care execută la fel;

Ex.8. Formații de câte trei jucători (distanța 15 m), față în față (doi jucători pe o parte iar cel de-al treilea în partea opusă), mingea la formația de doi: conducere până la jumătatea distanței spre partea opusă, pasă la partener, după care trece în locul celui la care a pasat.

B. Algoritmi pentru repetarea-consolidarea lovirii mingii cu latul și cu șiretul, trasul la poartă

Ex.1. Pase în doi cu latul și cu șiretul de pe loc;

Ex.2. Pase în doi din deplasare cu tras la poartă;

Ex.3. Pase în doi din deplasare, încrucișare simplă și tras la poartă;

Ex.4. Pase în trei cu schimb de locuri și tras la poartă;

Ex.5. Conducerea mingii și tras la poartă;

Ex.6. Conducerea mingii, pasă la un apărător, reprimirea mingii și tras la poartă cu șiretul plin, interior, exterior;

Ex.7. Pase în doi din deplasare cu șiretul plin, finalizare cu tras la poartă;

Ex.8. Conducere – pasăcoechiper – reprimire – preluare – șut la poartă cu șiretul plin, interior, exterior;

Timp de lucru (recomandat)	70de minute
Rezumat	Se lucrează pentru tehnică, repetându-se conducerea mingii, pasele cu latul, șiretul plin, șiretul interior, șiretul exterior și trasul la poartă, procedee tehnice extrem de importante în randamentul jucătorului de fotbal. Se folosesc ambele picioare, atât pentru pasare cât și pentru finalizare.
Concluzii	În această lecție s-a pus accentul pe elementele de tehnică individuală, în contextul repetării structurilor învățate în semestrele de inițiere în tehnica jocului de fotbal. Exercițiile vor fi însoțite de explicații metodice care să familiarizeze studentul cu algoritmi de predării: de la simplu la complex, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut.

Teste autocontrol	de	Cât de importantă este pasarea mingii cu latul în faza de învățare? Când trebuie să fie glezna încordată și piciorul în extensie? Ce distanțe sunt recomandate la exercițiile pentru lovirea mingii, pentru învățarea corectă a mișcării?
----------------------	----	--

Lecția nr. 3

- *Dezvoltarea potenței (puterii) aerobe*
- *Perfecționarea conducerii și pasării mingii*

A. Dezvoltarea potenței (puterii) aerobe

Ex. 1. Jucatorii aleargă pe toată suprafața terenului, la semnal se grupează rapid în grupe de câte 2, 3, 4, etc. Cei care nu își găsesc grup, primesc pedeapsă;

Ex. 2. Doi jucatori sunt plasați pe cercul de la centrul terenului, în punctele în care linia de centru îi intersectează. La semnal, sprintează spre linia cercului, cu intenția de a se ajunge unul pe celălalt.

Ex. 3. Jucatorii dispuși în șir, la 1m distanță unul de celălalt, execută alergare ușoară sau joc de glezne. La semnal, ultimul sprintează pe lângă parteneri sau printre ei și se așează în capătul șirului.

Ex. 2. Alergări repetate și în ritm variat timp de 15 min: alergare ușoară 50m în ritm 2/4, alergare accelerată pe următorii 50m în tempo 3/4, alergare ușoară 50m (2/4), alergare accelerată 2x50m (3/4), alergare ușoară 3x50 m (2/4), alergare accelerată 50m (3/4), alergare ușoară 4x50m (2/4), alergare accelerată 50m (3/4), Fig.3

Alergare lansată

Alergare ușoară

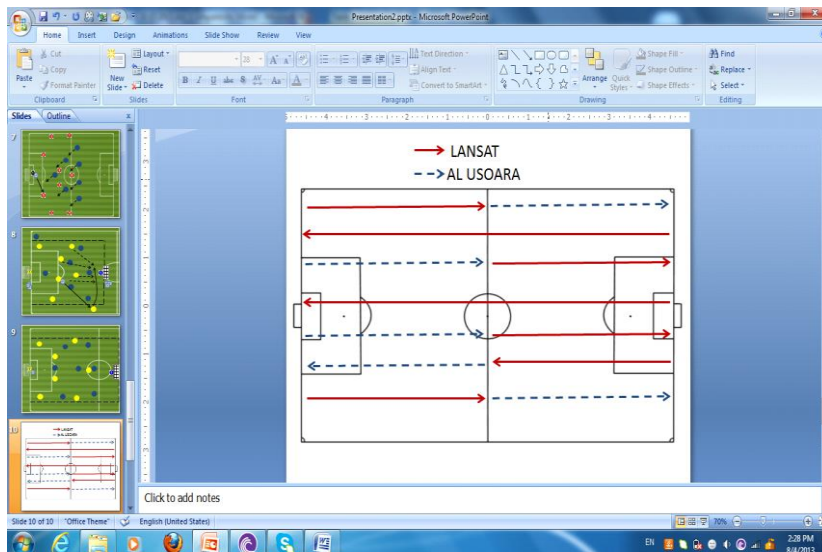


Fig.3

B. Perfecționarea conducerii și pasării mingii

Ex.1. Pe perechi, pase în doi din deplasare pe toata lungimea terenului;

Ex. 2. Așezați câte trei în triunghi, pasarea mingii la coechiper, reprimire de la acesta, preluare și pasare către al treilea coechiper, un-doi cu acesta, conducere minge pana la start, de unde alt coechiper reîncepe exercițiul. Fig. 4

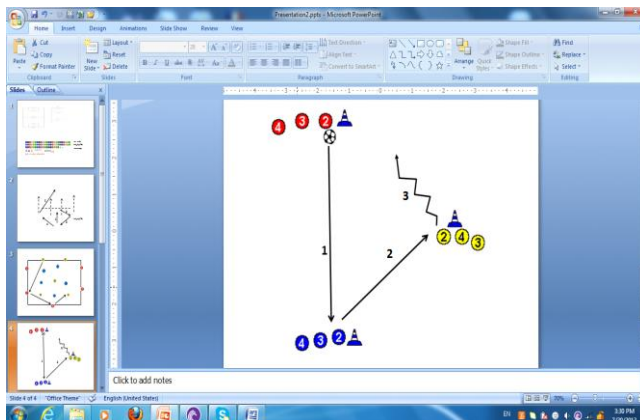


Fig. 4

Ex. 3. Conducerea mingii sub formă de suveică, distanță de 20 m între jucători, pasă de la jumătatea distanței către jucătorul aflat în față, deplasare la coada șirului opus;

Ex. 4. Conducere șerpuită printre apărătorii răspândiți pe teren în mod neregulat; se efectuează mai întâi din alergare ușoară și apoi din alergare cu viteza mărită. Se lucrează alternativ cu ambele picioare;

Ex. 5. Ștafetă 3 echipe, jucătorii trebuie să conducă mingea cu piciorul mai puțin îndemânat dintr-un cerc în altul pe o distanță de 10 m, întoarcere în viteză și predarea ștafetei colegului din echipă. Fig. 5

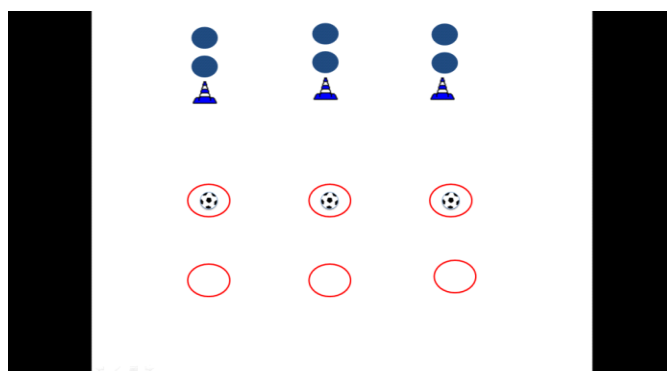


Fig. 5

Timp de lucru (recomandat)	90 minute
Rezumat	Perfecționarea pasei și conducerii mingii sunt procedee de baza din tehnica jucătorului de fotbal
Concluzii	Pe toata durata jocului de fotbal, jucatorul parcurge 4000 – 5000m, în care se intercalează alergări în mare viteză, dar pe distanțe mici. Scopul jucatorilor este de a înfrânge rezistența opusă de apărătorii adversi prin acțiuni surprinzătoare, de a se deplasa eficient și cu economie de energie pentru a putea manevra mingea, colaborând între ei.

Teste de autocontrol	De ce este importantă dezvoltarea rezistenței în regim de viteză? Cum sunt indicate a fi efectuate exercițiile pentru creșterea ambilateralității podale? Cum trebuie efectuate pasele pentru creșterea timpului efectiv de joc?
---------------------------------	---

Lecția nr. 4

- *Învățarea mijloacelor specifice fazei de apărare: ieșirea la adversar, deposedarea adversarului și blocarea mingilor sutate la poartă*
- *Învățarea jocului de posesie a mingii prin exerciții specifice.*

A. Operatori algoritmici pentru repetarea mijloacelor specifice de apărare

Ex.1. Doi apărători în afara careului de 16m și două șiruri de atacanți în fața lor: jucătorii din atac pasează mingea între ei, iar apărătorii ies la jucătorii cu minge, după care se retrag;

Ex.2. Trei apărători în afara careului de 16m și trei șiruri de atacanți: cei din atac pasează mingea în adâncime, iar apărătorii ies la jucătorii cu minge, apoi se retrag;

Ex.3. Șase apărători și șase atacanți cu o minge: atacarea adversarului cu minge;

Ex.4. Grupe de câte doi jucători și o minge: jucătorul cu minge imită trasul la poartă, iar celălalt îl atacă pentru a-l bloca și deposea;

Ex.5. Doi apărători, doi atacanți cu o minge: jucătorul cu minge imită trasul la poartă, după care execută o încrucișare simplă, apoi schimbă locul cu acesta; apărătorii ies la jucătorul cu minge, după care execută schimb de oameni între ei.

Ex.6. Din suprafața proprie de pedeapsă, în poziție de așteptare joasă, imitarea deposedării adversarului prin procedeul de alunecare;

Ex.7. Din alergare ușoară, la semnal, poziție defensivă cu imitarea blocării și deposedării atacantului;

Ex.8. Câte doi față în față, în suprafața de 16 m, cei din atac cu minge: atacantul imită trasul la poartă, iar apărătorul imită blocarea atacantului, atacându-l umăr la umăr;

Ex.9. Jucătorii așezați pe trei coloane (lateral stânga-centru- lateral dreapta) la 20m de poartă, fiecare cu minge și câte un apărător în fața fiecărei coloane la limita suprafeței de 16m: atacanții încearcă alternativ să pătrundă și să șuteze la poartă în timp ce apărătorii încearcă să blocheze adversarii.

B. Învățarea jocului de posesie a mingii prin exerciții specifice

Ex.1.Joc de posesie 6x2+1. Jucătorii atacanți situați în afara suprafeței delimitate (10 x10m), plus jucătorul ajutător așezat în interior, încearcă să mențină posesia mingii contra celor doi apărători, care la randul lor încearcă să recupereze mingea. Dacă apărătorii recuperează mingea, cel mai vechi care se afla în mijloc (dacă se întâmplă la începutul exercițiului, cel care o recuperează), face schimb cu jucătorul care a greșit și care, astfel, trece în mijloc.Fig.6

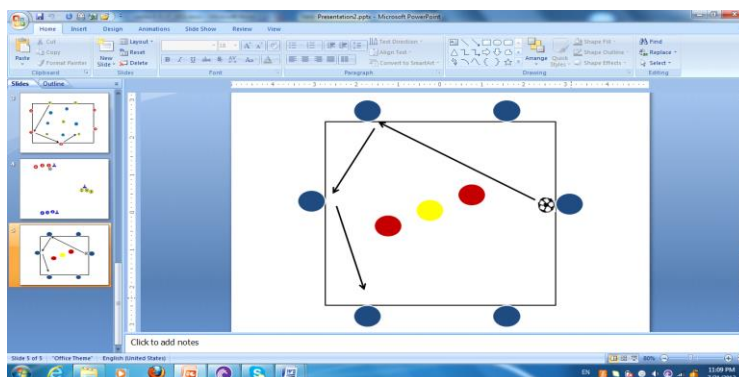


Fig. 6

Ex.2. Pe un teren de dimensiunea 50x50m, joc de poziționare 7x7 plus 6 jucători ajutători, 2 în centru și 4 în exterior. Se joacă din două atingeri, sistemul de așezare a echipelor fiind 3:1:3. Fig. 7

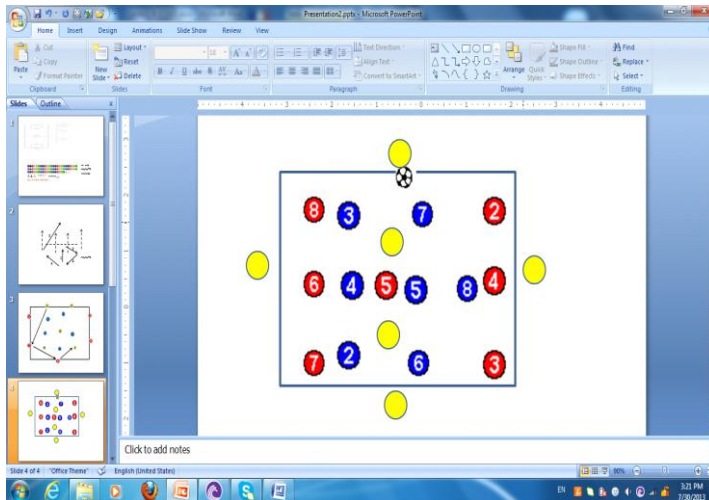


Fig. 7

Ex.3. Joc cu temă 9x9, desfășurat de latul unei jumătăți de teren, sistem de așezare 3:2:3. Fig.8

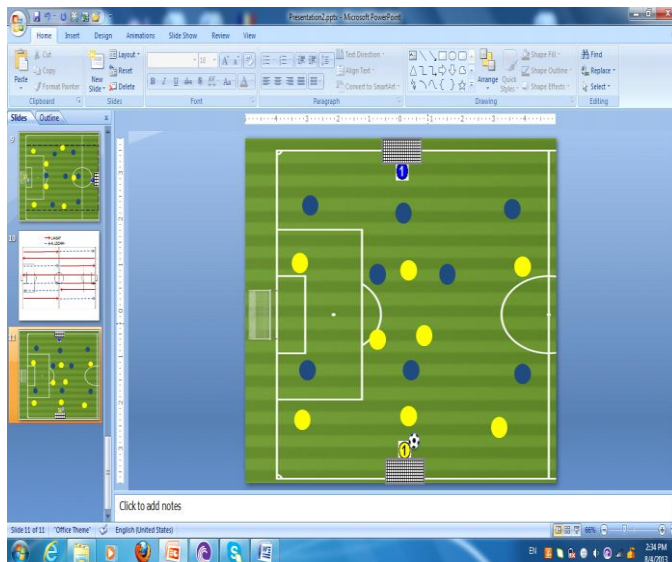


Fig. 8

Timp de lucru (recomandat)	80-90 minute
Rezumat	Apărătorul are sarcina de a-și marca adversarul direct și să urmărească și jocul din teren. Atenția distributivă are mare importanță în sistemul de apărare, de ea depinde colaborarea cu coechipierii. Apărătorii care se concentrează numai asupra adversarilor direcți sau numai asupra mingii desfășoară o activitate de apărare incompletă și neeficientă, limitând activitatea apărătorului și randamentul lui în joc. Exercițiile de posesie a mingii sunt foarte importante deoarece pregătesc jucătorii de a acționa în condiții de presiune, cu adversari în spațiu limitat.
Concluzii	Este extrem de importantă conștientizarea jocului prin informare permanentă în teren – acționare eficientă în funcție de poziția mingii, coechiperilor, zona de teren.

Teste de autocontrol	Care sunt calitățile necesare unui apărător? Compuneți un exercițiu pentru învățarea posesiei mingii în condiții de adversitate. Cum poate fi folosit tempoul ca arma tactică?
----------------------	---

Lecția nr. 5

- *Repetarea fazei defensive: deposedarea adversarului de minge prin atac din față și din lateral*
- *Repetarea jocului de posesie a mingii*

A.Operatori algoritmici și sisteme de acționare pentru deposedarea adversarului de minge prin atac din față și din lateral

Ex.1. Doi jucători se împing reciproc cu pieptul sau cu umărul de pe loc, din alergare, din săritură;

Ex. 2. Doi jucători față în față la intervalul de 1 m, având între ei o minge, la semnal ambii jucători iau contact cu mingea plasând ferm latul piciorului pe ea;

Ex. 3. Doi jucători aflați la distanța de 8 m, față în față, un jucător conduce mingea din mers, celalalt îl atacă executând deposedarea din față;

Ex. 4. Doi jucători aflați la distanța de 8 m, față în față, un jucător conduce mingea din alergare, celalalt îl atacă executând deposedarea din față;

Ex. 5. Un jucător conduce mingea, în alergare ușoară, celălalt situat în linie cu el încearcă să-l deposedeze prin atac din lateral;

Ex. 6. Din ușoară alergare cu mingea, îndepărtarea mingii de picior înainte (auto-pasă), cădere prin alunecare cu lovirea mingii spre un partener care se deplasează lateral; se inversează rolurile;

Ex. 7. La centrul terenului, jucătorii așezați în coloană câte doi, fiecare pereche cu minge și profesorul situat lateral la 20 m de poarta adversă:

pase în doi din deplasare până la 30 de metri de poarta adversă, de unde jucătorul aflat în posesia mingii pasează profesorului și devine apărător; celălalt jucător primește mingea de la profesor, execută depășirea apărătorului și trage la poartă;

Ex. 8. La centrul terenului, jucătorii așezați în coloană câte trei, fiecare grupă cu minge, iar în cealaltă jumătate de teren se află antrenorul (situat lângă linia de margine) și un apărător situat la limita suprafeței de pedeapsă, la 16 m: pase în trei din deplasare până la centrul terenului, moment în care jucătorul aflat în posesia mingii dă pasă la profesor și devine al doilea apărător; ceilalți doi jucători reprimesc mingea de la profesor și rezolvă situația de “doi la doi” finalizată cu tras la poartă.

B. Repetarea jocului de posesie a mingii

Ex. 1. Joc de posesie 5x2. Considerat a fi unul dintre cele mai utile exerciții, această metodă de posesie este folosită în mai toate antrenamentele echipelor de fotbal. Jucătorii atacanți aflați în suprafața delimitată de 10x10 m încearcă să mențină posesia mingii, în limitele suprafeței delimitate, contra celor doi apărători, care la rândul lor încearcă să recupereze mingea. Dacă apărătorii recuperează mingea, cel mai vechi care se afla în mijloc (la începutul jocului, cel care o recuperează), face schimb cu jucătorul care a greșit și care, astfel, trece în mijloc. Fig. 9

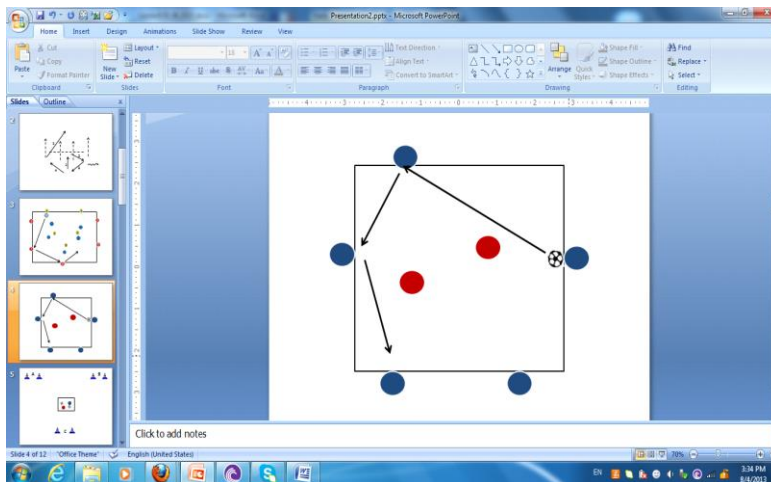


Fig. 9

Ex. 2. Joc de poziționare 5x5 plus 5 jucători ajutători pe un teren delimitat (25 x 30 m). Echipa în atac plus jucătorii ajutători mențin posesia mingii din maxim două atingeri, în timp ce cei 5 apărători încearcă să o recupereze. Dacă jucătorii apărători recuperează mingea, aceștia schimbă rolurile cu echipa aflată în atac. Fig. 10

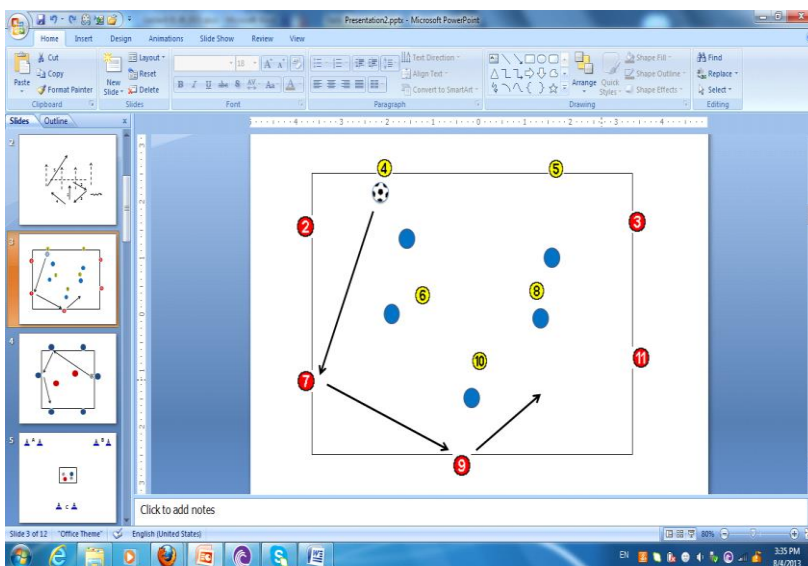


Fig. 10

Ex. 3. Joc bilateral 8x8 pe un teren cu suprafața de 40x60 m. Sunt permise maxim trei atingeri de jucător, obligatoriu minim șase pase înainte de finalizare. Fig. 10

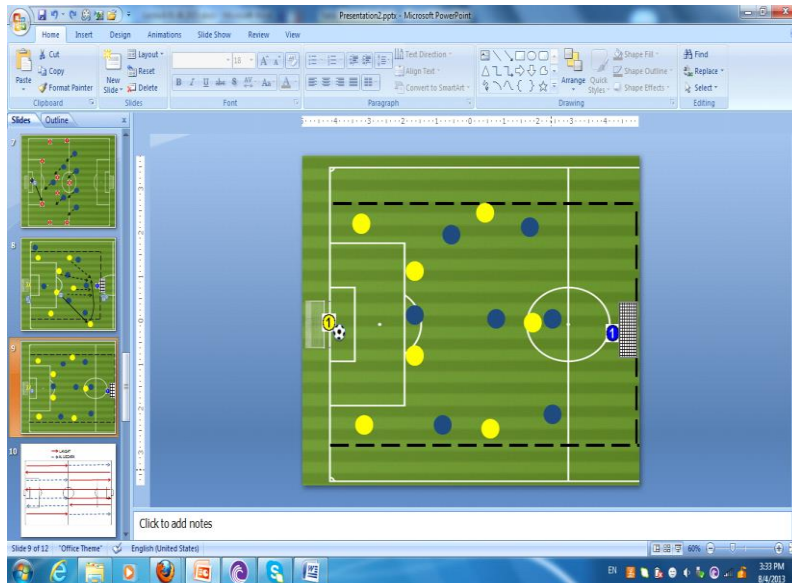


Fig. 11

Timp de lucru (recomandat)	75-85 de minute
Rezumat	Fiecare jucător are ca sarcină supravegherea sau acoperirea unei anumite porțiuni de teren, în care dacă intră un adversar este marcat cu grijă, împiedicat în acțiunile sale și mai ales în pătrunderea spre poartă sau în executarea aruncărilor la poartă. Apărătorul exercită marcajul asupra adversarului său atât timp cât acesta se găsește în zona sa de apărare. El îl urmărește activitatea până ce acesta pătrunde într-o altă zonă, unde este preluat de un alt apărător. Caracteristică pentru apărarea în zonă este mișcarea de translație, determinată de locul și direcția atacului advers și executată în fața semicercului de către toți apărătorii. Utilizarea apărării și a mijloacelor de bază de depozitare a adversarului, ca temă de lecție, ajută la introducerea apărătorilor semiactivi și activi, utili în consolidarea procedeelor tehnice și a celorlalte acțiuni tactice.
Concluzii	Repetarea acțiunilor tehnice vor conduce la automatizarea lor și la utilizarea reflexă în momentele în care jocul creează situații care impun utilizarea acestora. Jocurile de posesie duc la creșterea numărului de acțiuni de joc prin evitarea preluărilor, se evită conducerea mingii nejustificată tactic, se urmărește scăderea numărului de acțiuni individuale în detrimentul celor colective.

Teste autocontrol	de	Care este prima fază a atacului? Ce este mai important? Păstrarea mingii cat mai mult in posesie individuală sau pasa rapidă la coechiper?
----------------------	----	--

Lecția nr. 6

- *Repetarea atacului pozițional*
- *Joc bilateral cu temă.*
- **Operatori algoritmici și sisteme de acționare pentru repetarea atacului pozițional**

Ex. 1. Jucătorii sunt dispuși pe o linie, distanța dintre ei fiind de 4-6 m. Conduc mingea spre înainte, în tempo moderat. La semnalul profesorului, se realizează conducerea mingii în zig-zag, cu rupere de ritm;

Ex. 2. Jucătorii stau în linie, pleacă într-un tempo moderat, opresc mingea, după care fac o rupere de ritm lateral stânga sau dreapta fără minge, se întorc la minge și continuă conducerea într-un tempo moderat;

Ex. 3. Acțiuni de atac 1:1. Pe rând, doi jucători se confruntă, unul e atacant iar celălalt apărător. După ce se finalizează acțiunea, locul le este luat de alți doi jucători, astfel încât fiecare student să poată fi atât atacant, cât și fundaș; Fig. 12

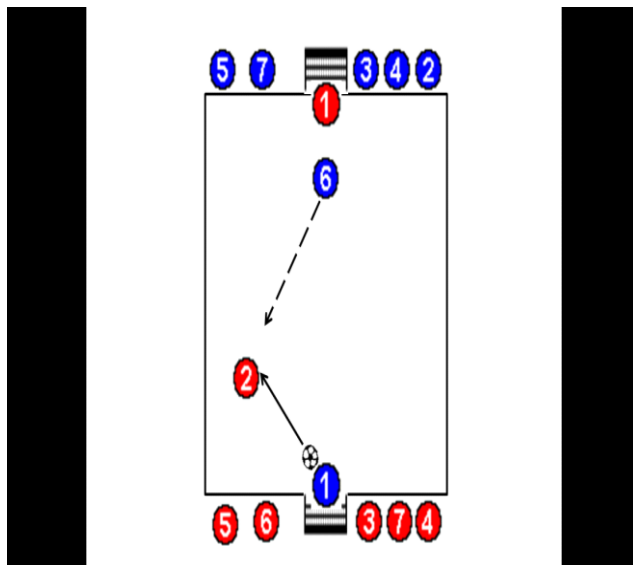


Fig. 12

Ex. 4. Jucătorii sunt așezați pe trei șiruri (lateral stânga, centru și lateral dreapta), efectuează conducerea mingii printre 4 jaloane așezate în zig-zag, urmată de tras la poartă;

Ex. 5. La fel ca la exercițiul 4, la semnalul profesorului, jucătorii stopează mingea cu talpa, controlează mingea cu șiretul plin, se întorc 360° și continuă acțiunea spre înainte;

Ex. 6. Pe grupuri de câte trei jucători, doi dintre ei efectuează pase scurte, după care urmează pasă lungă la cel de-al treilea, aflat la o distanță de cel puțin 30 m față de coechiperi.

Ex. 7. Circuit de pase pentru găsirea spațiilor de ieșire din aglomerație și demararea fazei de atac. Pase scurte, un-doi-uri, pase pe poziție viitoare la coechiperul care se demarcă. Fig. 13

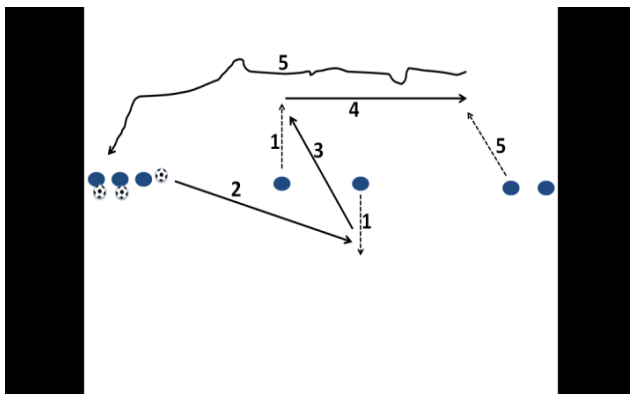


Fig. 13

- **Joc bilateral cu temă**

Joc cu temă 10:7 care are ca scop consolidarea fazei de inițiere a atacului. Pe un teren de dimensiunea 65x70 m, jucătorii în atac încearcă să progreseze după ce mingea pleacă de la propriul portar. Ei trebuie să finalizeze la una dintre cele două porți de dimensiuni reduse ale echipei adverse, după minim 6 pase. Se joacă din maxim două atingeri, sunt interzise pasele laterale, este indicată folosirea jocului scurt cu jocul larg, utilizând pasa înapoi la portar dacă sunt dificultăți în a dezvolta atacul.

Fig. 14

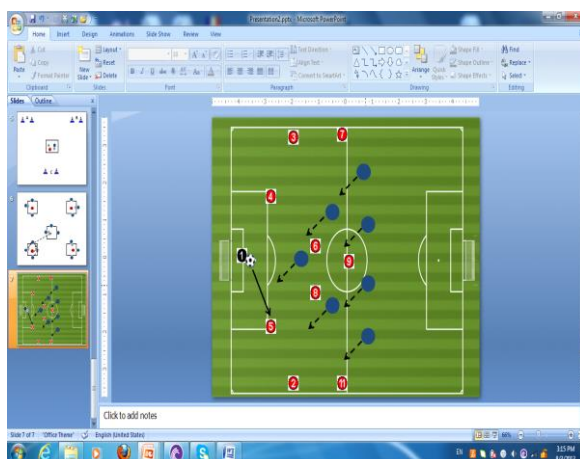


Fig. 14

Timp de lucru (recomandat)	90 de minute
Rezumat	Pentru faza de atac, jucătorii sunt îndemnați să folosească zonele libere și culoarele pentru ajungerea în apropierea porții adverse, superioritatea numerică trebuie creată prin asigurarea a cel puțin două posibilități de pasare jucătorului cu mingea, inclusiv pasa finală pentru tras la poartă. Este foarte importantă schimbarea rapidă și simultană a plasamentului din apărare în atac și demarcarea pe spații libere pentru a surprinde adversarul.
Concluzii	Jucătorii sunt atrași mai mult de învățarea jocului de atac, decât a celui de apărare și de aceea sunt mai receptivi la sincronizarea mișcărilor pe grupe și cupluri, cu schimbarea temporară a funcțiilor, cu evitarea aglomerărilor, urmărindu-se în permanență amenințarea porții adverse.

Teste de autocontrol	Ce pasă nu este recomandată în dezvoltarea unei acțiuni ofensive? De ce pasa lungă, care este mai nesigură decât pasa scurtă, este foarte des folosită în inițierea acțiunilor de atac?
-------------------------	---

Lecția nr. 7

- *Repetarea tehnicii portarului.*
- *Exerciții pentru antrenarea procesului mental de tranziție*
- *Joc bilateral cu temă*
- **Sisteme de acționare pentru optimizarea pregătirii portarilor**
 - Ex.1. Din așezat depărtat, ridicare rapidă și luarea poziției fundamentale;
 - Ex.2. Din ghemuit, ridicare rapidă și luarea poziției fundamentale;
 - Ex.3. Deplasări între cele două bare, în poziție fundamentală;
 - Ex.4. Din stând cu spatele spre teren, săritură cu întoarcere 180 de grade și luarea poziției fundamentale;
 - Ex.5. Jucătorii sunt așezați în cerc (cu o minge) și portarul aflat în mijloc:jucătorii cu minge execută pase între ei, iar portarul se deplasează în poziție fundamentală odată cu mingea;
 - Ex.6. Săritură oblică înainte și înapoi cu împingere pe ambele picioare;
 - Ex.7. Sărituri de pe un obstacol sau peste un obstacol cu aterizare în poziție fundamentală;
 - Ex. 8. Portarul, într-o deplasare liberă pe un anumit spațiu, își aruncă mingea în sus (5-15 m) din alergare și din săritură, apoi o respinge;
 - Ex.9. Portarul lovește puternic mingea de sol în fața sa și o reține din ricoșare;
 - Ex.10.Portarul aruncă mingea în bara porții de la 1,2, 3 m și o reține din ricoșare;
 - Ex.11. Portarul aruncă mingea în zid și o reține din ricoșare. Aruncările se efectuează la înălțime mare, medie și joasă;

Ex.12. Portarul rostogolește mingea pe sol și la intervale egale o prinde cu două mâini, o ridică și apoi o rostogolește din nou;

Ex.13. Portarul aruncă mingea lateral (1,2,3 m) și după ce aceasta sare de 1-2 ori, plonjează lateral și o prinde;

Ex.14. Portarul își aruncă mingea înainte (lateral) și plonjează pentru a o prinde. Portarul este încadrat lateral (stânga- dreapta) de două gărdulețe și, plonjând peste ele, prinde mingea aruncată de profesor;

Ex.15. Portarul plasat în poartă, la 1-5-8 m de profesor. Profesorul oferă portarului mingea cu mâna sau cu piciorul, pentru prindere. Mingile se dau pe jos sau la înălțime.

B. Exerciții pentru antrenarea procesului mental de translație (tranziție)

Ex. 1. Confruntări 1:1, amândoi jucători au câte o minge și trebuie să dea cât mai multe goluri la una dintre cele trei porți de dimensiuni reduse, Fig. 15

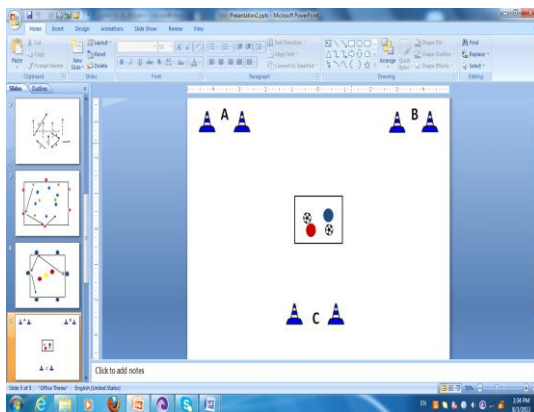


Fig. 15

Ex. 2. Se joacă 3:1 în patru careuri, plus 3 jucători în careul liber, care pasează deliberat între ei (dimensiunea careurilor 5x5 m). Jucătorul care pierde posesia mingii trebuie să recupereze în careul liber, în timp ce

jucătorul din mijloc care a recuperat rămâne alături de ceilalți doi în careul care a devenit liber. Se joacă din maxim două atingeri. Fig. 16

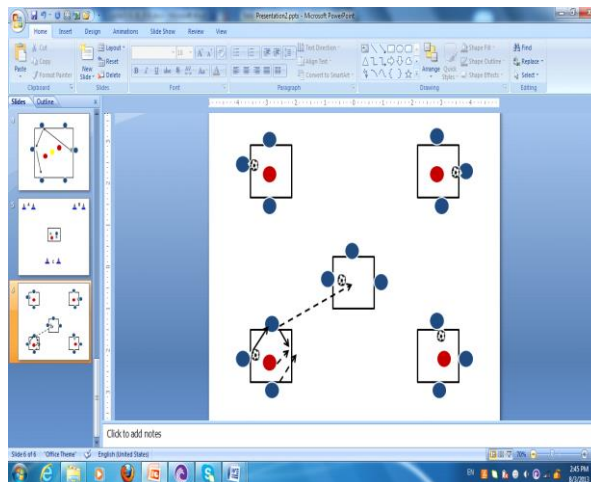


Fig. 16

C. Joc bilateral cu temă

Pe un teren cu dimensiune 40x50 m, se joacă 11:7. Jocul este de posesie și se urmărește mișcarea de translație (atât pentru echipa aflată în inferioritate numerică, cât și pentru cea care se va axa pe faza ofensivă). Fig. 17

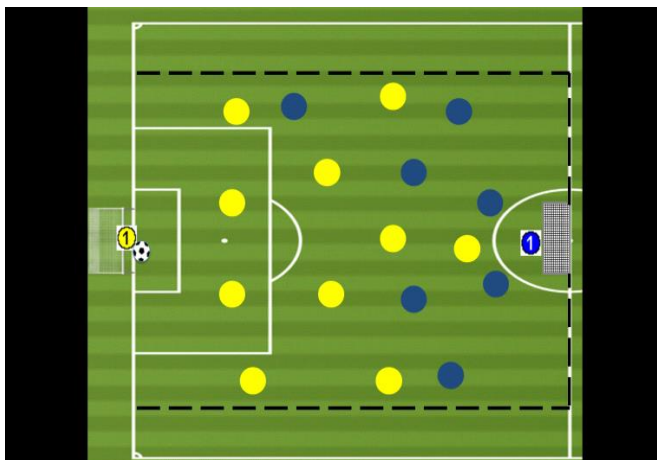


Fig. 17

Timp de lucru (recomandat)	75-80 minute
Rezumat	Formele, metodele și mijloacele de intervenție educațională trebuie folosite cu mult simț de răspundere și adecvat particularităților individuale în scopul formării și dezvoltării personalității sportivului. Faza de apărare specifică portarului este o sarcină extremă de grea, de aceea, pregătirea psihologică și abordarea sistematică, vor avea o contribuție importantă în învățare, consolidare, perfecționare.
Concluzii	Procesul instructiv – educativ desfășurat cu studenții asigură instruirea sportivă de specialitate a acestora, dar în același timp contribuie la formarea și dezvoltarea unor calități psihice și moral – volitivă cu valoare aplicativă în activitatea lor socială viitoare.

Teste de autocontrol	Care sunt posturile pe care acționează jucătorii de fotbal? Compuneți un exercițiu pentru învățarea mișcării de translație. Reliefați cea mai importantă calitate a portarului.
-------------------------	--

Lecția nr. 8

A. Repetarea elementelor de tehnică și de tactică specifice portarului

- *Repetarea fazei de atac*

A. Repetarea elementelor de tehnică și de tactică specifice portarului

Ex. 1. Deplasări lente între cele două bare ale porții (deplasarea va fi dirijată de pase executate de jucătorii de la 16 m);

Ex. 2. Deplasări laterale cu pași adăugați, cu spatele spre teren; întoarcere 180 de grade și luarea poziției fundamentale la semnal auditiv;

Ex. 3. Profesorul trage la poartă din părțile laterale. Mingile se trimit alternativ, în colțul scurt și în cel lung;

Ex. 4. Portarul este așezat în poartă, cu spatele la profesor. Acesta îi oferă mingi laterale și îi atrage atenția asupra direcției mingii. Portarul se întoarce și plonjează spre minge;

Ex. 5. Portarul stă ghemuit în poartă, cu fața spre profesor. Acesta îi oferă mingi înalte și laterale, pe care portarul încearcă să le prindă prin săritură și plonjon;

Ex. 6. Profesorul conduce mingea spre poartă, iar portarul iese și blochează la picioare;

Ex. 7. Profesorul îi oferă mingi portarului de la 2+8 m alternativ, la stânga și la dreapta;

Ex.8. Profesorul, având un grup de mingi în afara careului de 16 m trage la poartă în ritmuri continuu accelerate. Portarul prinde sau plonjează și respinge;

Ex. 9. Doi jucători, având fiecare o minge, trag la poartă. Se modifică treptat tăria loviturii și distanța de lovire;

Ex.10. Un atacant centrează și doi parteneri încearcă să marcheze gol. Portarul iese, prinde sau boxează;

Ex.11. Mai mulți jucători, cu 2-6 mingi, trag alternativ la poartă. Ritmul este crescând, iar loviturile puternice. Portarul prinde sau respinge;

Ex.12. În fața porții, 3-4 jucători sunt așezați în semicerc, la distanțe de 30-40 m. Ei degajează înalt. Portarul iese, sare, prinde sau boxează;

Ex. 13. Mai mulți jucători sunt așezați la distanțe diferite de poartă; trag la poartă alternativ și în ritm ușor accelerat;

Ex. 14. Concurs între portari. Doi portari își amenajează două porți față în față, la distanță de 16-25 m. Ei încearcă prin lovituri de picior să-și marcheze reciproc goluri. După un interval de timp, se stabilește scorul final;

Ex.15. Portarul se găsește în mijlocul unui cerc format din 5-8 jucători care pasează între ei. El încearcă să prindă mingea. În caz de reușită, intră la mijloc celălalt portar;

Ex. 16 Jocul „Portarul între două linii”. Portarul se află între două linii de jucători, față în față, la 5-25 m. Lățimea spațiului de joc este de 5-8 m. Jucătorii celor două linii pasează între ei, pe jos și la semiînălțime, iar portarul intervine, încercând să prindă aceste pase. Cei 2-3 portari trec prin rotație prin acest rol. La sfârșit se poate stabili un clasament.

B. Repetarea fazei de atac

Ex. 1. Joc de posesie 5x2. Jucătorii atacanți aflați în suprafața delimitată de 10x10 m încearcă să mențină posesia mingii, în limitele suprafeței delimitate, contra celor doi apărători, care la rândul lor încearcă să

recupereze mingea. Dacă apărătorii recuperează mingea, cel mai vechi care se afla în mijloc (la începutul jocului, cel care o recuperează), face schimb cu jucătorul care a greșit și care, astfel, trece în mijloc. Fig. 18

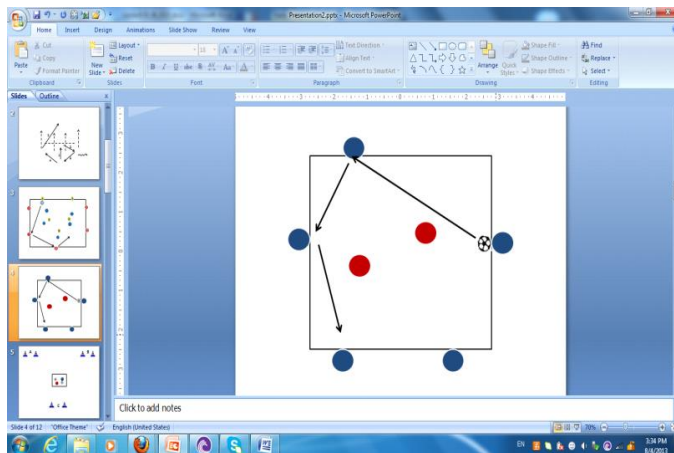


Fig. 18

Ex.2. Joc 8:8 într-o suprafață delimitată 40x50 m, obligatoriu după 6 pase scoaterea mingii la margine la un jucător care se află în afara suprafeței delimitate. Finalizarea se face numai din centrare, fără număr limitat de atingeri. Fig. 19

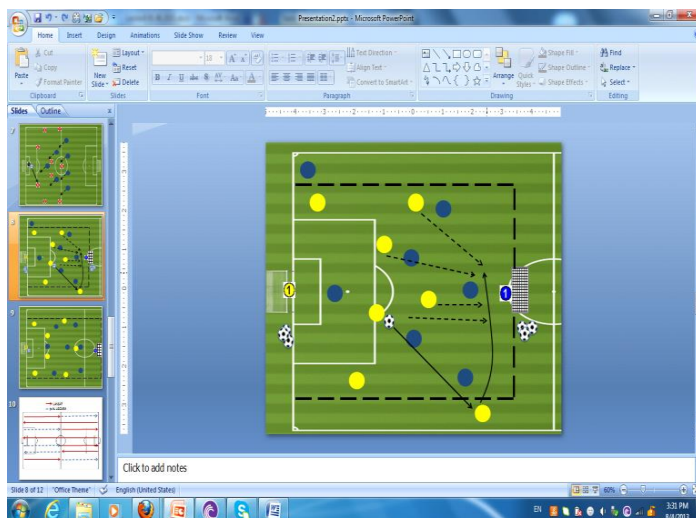


Fig.19

Ex. 3. Joc semiactiv 10:10, sistem de joc 4:2:3:1. Se joacă în spațiul delimitat între cele două suprafețe de poartă, echipa care are posesia. După un anumit număr de pase, apare la finalizare cu un număr de 4-5 jucători. După finalizarea atacului, jucătorii fac tranziția pe orizontală sau verticală, în funcție de unde aruncă mingea profesorul. Fig. 20

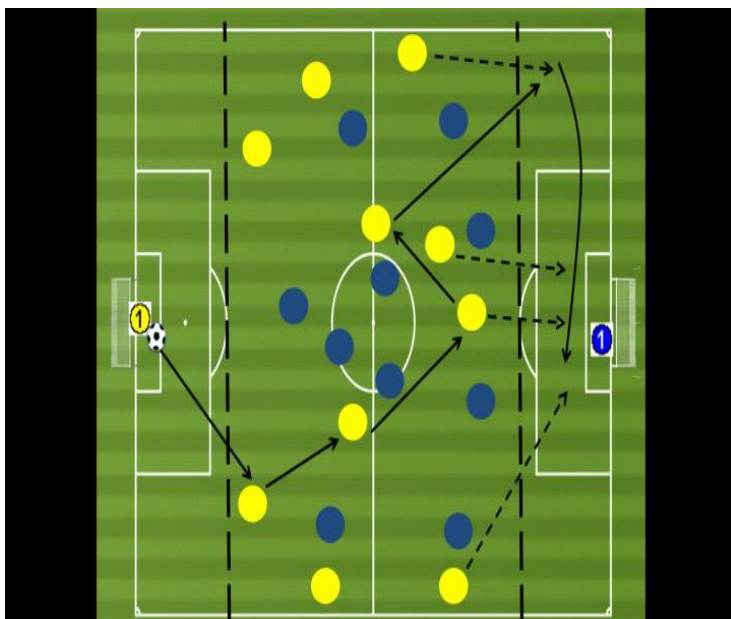


Fig. 20

Timp de lucru (recomandat)	85-90 minute
Rezumat	Apărarea este coordonată de portar, indiferent de sistemul de apărare abordat de echipa din defensivă. Faza de inițiere și dezvoltare a atacului presupune translația între jucători, de preferat cu lansarea mingilor spre extreme.
Concluzii	În orice joc colectiv există faze de atac și faze de apărare, atacul fiind ”situația tactică în care o echipă se află în posesia mingii și își creează posibilitatea să întreprindă acțiuni ofensive pentru a înscrie goluri”; astfel, apărarea este ”situația tactică în care o echipă luptă pentru a intra în posesia mingii, în vederea întreprinderii de acțiuni ofensive, fără a comite greșeli și fără a permite adversarilor să înscrie goluri”. În acest context, tactica se antrenează și pentru atac și pentru apărare.

Teste de autocontrol	Compuneți un exercițiu pentru antrenamentul tactic al portarului. Explicați sistemul de apărare în zonă. Enumerați fazele atacului.
----------------------	--

Lecția nr. 9

- *Repetarea lovirii mingii cu capul din alergare și din săritură*
- *Joc cu temă.*

A. Repetarea lovirii mingii cu capul din alergare și din săritură

Ex. 1. Jucătorul se deplasează în alergare spre înainte, își aruncă mingea deasupra lui și o lovește oblic în sus;

Ex. 2. Jucătorul izbește mingea de sol și apoi aleargă și o lovește cu capul în perete sau la coechipier;

Ex. 3. Câte doi, unul cu mingea în mâini i-o aruncă partenerului iar acesta din urmă o retransmite înapoi prin lovire cu capul din alergare;

Ex. 4. Același exercițiu dar lovirea mingii se face din săritură(cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare);

Ex. 5. Exersare la minge suspendată, jucătorul exersează lovirea cu capul din alergare și din săritură;

Ex. 6. Menținerea mingii în aer prin lovituri succesive cu capul(pe loc, în mers, în alergare);

Ex. 7. Jucătorul aleargă încet își aruncă mingea deasupra capului și o transmite cu capul din săritură într-un perete sau la partener;

Ex. 8. Jucătorul cu mingea în mână o aruncă în sus și o lovește din săritură.(cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare);

Ex. 9. Doi jucători față în față, la distanță de 5-6m, unul cu mingea în mână i-o aruncă partenerului,iar acesta execută o săritură(cu bătaie pe un picior sau pe ambele) și lovește mingea cu capul trimițând-o înapoi partenerului. Mingea se lovește de sus în jos;

Ex.10. Doi jucători dispuși unul înapoia celuilalt. Un al treilea așezat la o distanță de 3-4m față de cei doi, oferă mingea cu mâna jucătorului din spate, care o respinge cu capul din săritură (cu bătaie pe ambele picioare). Fiecare jucător trece prin cele trei situații;

Ex. 11. Jucătorul efectuează sărituri și lovește o minge suspendată (cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare);

Ex. 12. O grupă de 4-5 jucători se așează pe un șir la 16m distanță de poartă. Un coechipier cu câteva mingi se așează pe linia laterală a suprafeței de pedeapsă de unde centrează în fața porții. Cei din șir execută pe rând trasul la poartă cu capul din alergare și din săritură(cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare);

Ex. 13. Concurs individual de menținere a mingii în aer prin lovituri succesive cu capul din alergare;

Ex. 14. Concurs de menținere a mingii în aer prin lovituri succesive cu capul, pe perechi, grupe de jucători din alergare;

Ex. 15. Pase între 3 jucători: un jucător înaintează, ceilalți doi se retrag la distanța de 2-3m, mingea se pasează continuu jucătorului care înaintează, iar acesta o lovește cu capul din plonjon;

Ex. 16. Doi jucători dispuși unul înapoia celuilalt. Un al treilea așezat la o distanță de 3-4m față de cei doi, oferă mingea cu mâna jucătorului din spate, care o respinge cu capul din plonjon. Fiecare jucător trece prin cele trei situații;

Ex. 17. O grupă de 4-5 jucători se așează pe un șir la 16m distanță de poartă. Un coechipier cu câteva mingi se așează pe linia laterală a suprafeței de pedeapsă de unde centrează în fața porții. Cei din șir execută pe rând trasul la poartă cu capul din plonjon.

B. Joc cu temă

Joc 8:8 într-o suprafață delimitată 40x50 m, obligatoriu după 6 pase scoaterea mingii la margine la un coechiper care se află în afara suprafeței delimitate. Finalizarea se face numai din centrare, cu capul, fără număr limitat de atingeri. Fig. 21

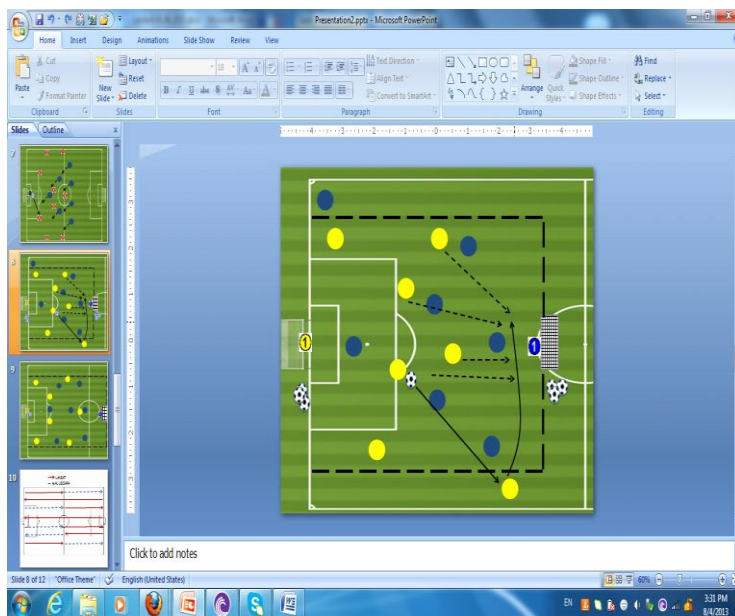


Fig. 21

Timp de lucru (recomandat)	65-75 minute
Rezumat	Lovirea mingii cu capul din alergare și din săritură (cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare), lovirea mingii cu capul din plonjon, sunt procedee tehnice determinante în caracterizarea unui fotbalist. În condițiile unui joc aglomerat, în criză de timp, stăpânirea lovirii mingii cu capul poate fi o soluție în determinarea pozitivă a rezultatului final.
Concluzii	În toate zonele de acționare, indiferent de statura sau de postul pe care activează un jucător, acesta trebuie să stăpânească foarte bine lovirea mingii cu capul.

Teste de autocontrol	Care sunt cele trei suprafețe clasice de lovire a mingii cu capul? Când trebuie folosită bătaia pe un picior și când trebuie folosită bătaia pe ambele picioare în biomecanica lovirii mingii cu capul?
-------------------------	---

Lecția nr. 10

- *Învățarea și consolidarea mișcărilor înșelătoare*
- *Joc bilateral cu temă*

A. Operatori algoritmici pentru învățarea și consolidarea mișcărilor înșelătoare

- Ex. 1. Jucătorii execută de pe loc înclinări laterale cu schimbarea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt.
- Ex. 2. Alergări cu schimbări de direcție, trecerea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt,
- Ex. 3. Câte doi, încercări de depășire a colegului prin fente de corp;
- Ex. 4. Jucătorii execută opriri și porniri în diferite direcții;
- Ex. 5. Jucătorii dispuși în coloană, la distanță de 1m, primul se întoarce și începe să alerge șerpuit printre ceilalți;
- Ex. 6. Dribling printre jaloane;
- Ex. 7. "Suveica" - se va executa conducerea mingii combinată cu mișcări înșelătoare;
- Ex. 8. Fiecare jucător cu mingea. La semnal jucătorii execută mișcări înșelătoare cu piciorul și cu schimbarea direcției de deplasare;
- Ex. 9. Fiecare jucător cu mingea. La semnal jucătorii execută mișcări înșelătoare cu corpul și cu schimbarea direcției de deplasare;
- Ex. 10. Conducerea mingii în zig-zag;
- Ex. 11. Dribling printre jaloane, șut la poartă;
- Ex. 12. Pe perechi față în față, un jucător cu mingea la picior, încearcă depășirea coechipierului prin mișcări înșelătoare;

Ex. 13. Jucătorii, cu mingea la picior, dispuși în cercul de la centrul terenului, execută conducerea mingii, cu diferite fente;

Ex. 14. Jucătorii, față în față cu o minge, distanța 15-20 m. Un jucător pasează pe jos iar celălalt execută fenta înainte de preluarea mingii;

Ex. 15. Menținerea mingii în aer, preluare, conducere printre jaloane, fentă de corp, șut la poartă.

B. Joc cu temă

Obligativu să se execute fente, atât la intrarea în posesia mingii cât și la transmiterea mingii.

Timp de lucru (recomandat)	70-80 minute
Rezumat	În terminologia curentă, fenta sau mișcarea înșelătoare este echivalentă sau asemănătoare noțiunii de dribling. Fenta, și prin ea driblingul, constituie o aptitudine naturală. Fenta presupune din partea celui ce o execută o serie de calități, cum ar fi: viteză de reacție, abilitate în controlul balonului, capacitatea de a manevra mingea pe spații restrânse, un dezvoltat simț al utilității execuției respective. Principiul pe care se bazează reușita majorității procedeele din sfera noțiunii de dribling este acela al schimbării centrului de greutate de pe un picior pe celălalt
Concluzii	Mișcările înșelătoare pot fi efectuate atât cu trunchiul (înclinări stânga-dreapta, cu trecerea alternativă a centrului de greutate de pe un picior pe celălalt), cu piciorul (mișcări ale piciorului care controlează mingea) cât și cu capul (privirea este orientată într-o anumită direcție, iar execuția se face în altă direcție).

Teste autocontrol	de	De ce este atât de importantă stăpânirea mișcărilor înșelătoare? Ce înțelegeți prin expresia "un jucător de fotbal dă randament maxim atunci când stă pe vârfuri și cu capul sus"?
----------------------	----	--

Lecția nr. 11

- *Dezvoltarea capacității aerobe. Posesia mingii*
- *Joc bilateral*

A. Dezvoltarea capacității aerobe. Posesia mingii

Ex. 1. Jocuri de atenție, starturi din diferite poziții, mișcări rapide la semnale auditive și vizuale;

Ex. 2. Alergare pentru dezvoltarea potenței aerobe, în jurul celor șase jaloane timp de 12 minute cu alternarea ritmului: 300 m se alearga în tempo $2/4$, 300 m în tempo $2/4$ spre $3/4$. Fig. 22

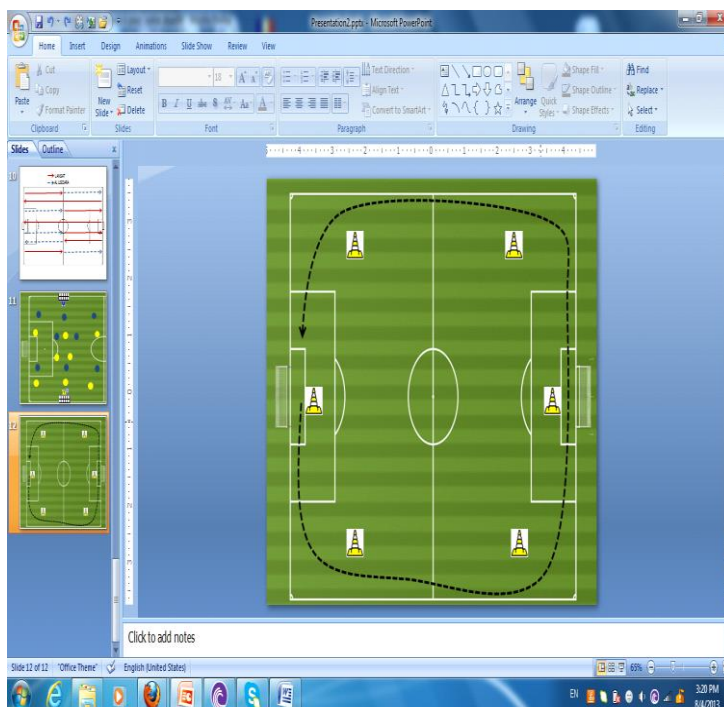


Fig. 22

Ex. 3. Pe un teren delimitat 20x20 m, 7 jucători cu mingea la picior conduc mingea. Fiecare dintre ei au agățat la spate un maieu ("codiță"). Pentru a putea elimina un jucător, trebuie mai întâi să i se ia maieul, după care mingea îi este dată afară. Tot timpul jucătorii trebuie să controleze mingea la picior, fiind stimulată totodată și atenția distributivă. Fig. 23

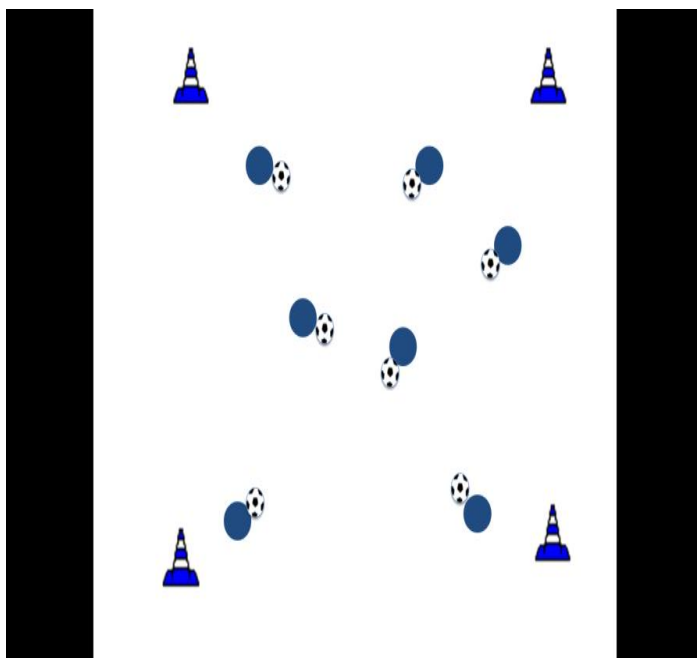


Fig. 23

Ex.4. Pe un teren delimitat 40x30 m, plus două zone neutre de 5 m, 4:4 joc de posesie a mingii. Se joacă din trei atingeri, în zona neutră liber, echipa care are posesia mingii obligatoriu minim 4 pase pentru a putea intra în zona neutră prin conducere. Fig. 24

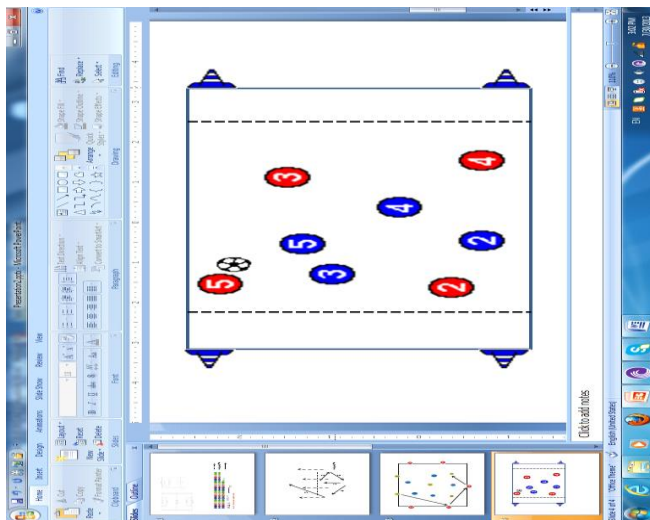


Fig. 24

B. Joc bilateral cu temă

Pe un teren 50x65 m, 11:11 în sistemul de joc 4:2:3:1. Se joacă liber iar
jocul se repune întotdeauna de la portar cu mâna. Se respectă regula
offside-ului. Fig. 25

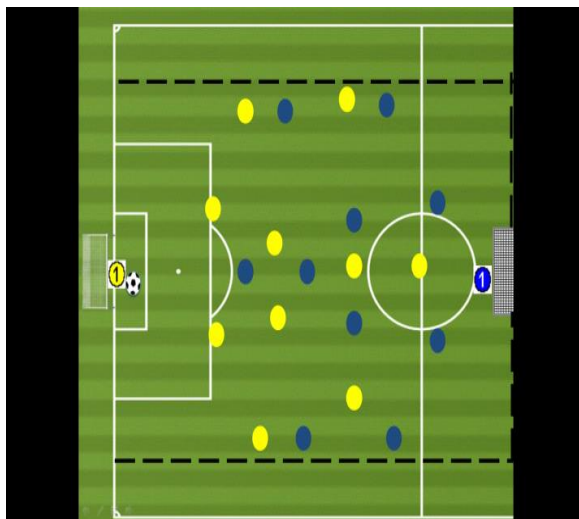


Fig. 25

Timp de lucru (recomandat)	90 minute
Rezumat	Pregătirea completă a organismului studentului pentru practicarea fotbalului include mijloacele aparținând celor trei tipuri (cardio-vascular; musculo-tendinos; ligamentar și articular), iar planificarea lor se va face în mod rațional. O caracteristică importantă în antrenamentul de fotbal este comunicarea cu studentul, astfel ca întreg procesul de pregătire să se bazeze pe acte volitive și în deplină cooperare cu cel care depune efortul
Concluzii	Procesul didactic nu mai este o activitate impusă, excesiv de autoritară, care să se bazeze pe sistemul de pedeapsă, ci una conștientă și stimulativă pentru studentul care practică jocul de fotbal.

Teste de autocontrol	Cum se determină numărul de repetări în cadrul antrenamentelor cu caracteristică preponderentă fizică? Care este forma cea mai eficientă pentru odihnă activă?
-------------------------	--

Lecția nr. 12

- *Dezvoltarea capacității anaerobe. Posesia mingii*

B. Joc bilateral

A. Dezvoltarea capacității anaerobe. Posesia mingii

Ex. 1. Pe perechi de câte 3, se pleacă în același timp din direcții opuse: sărituri înainte și lateral peste gardulețe, alergare printre jaloane urmată de sprint (15 m) cu schimbare de direcție între două conuri, din nou alergare șerpuită printre jaloane și sărituri peste gardulețe. Se lucrează în tempo maximal. Fig. 26

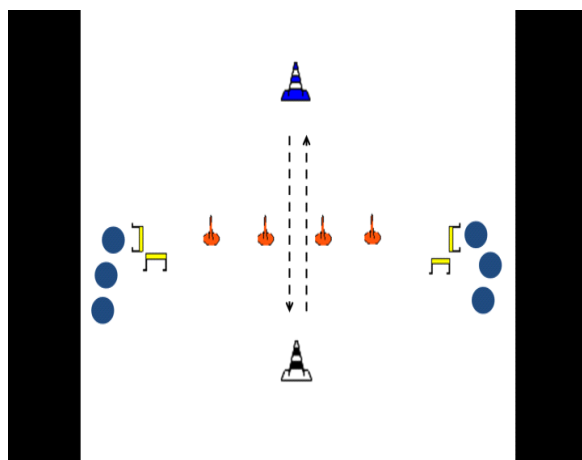


Fig. 26

Ex. 2. Într-un pătrat de 15x15m, 6-8 jucători, conduc fiecare mingea în aglomerație. La semnalul antrenorului, jucătorii:

- lasă mingea și sprints la un con situat la 5 m în afara suprafeței delimitate;

- lasă mingea, sprintează și sar peste un gărduleț situat la 5 m în afara suprafeței delimitate;
- conduc mingea în viteză (dus-întors) la un jalon situat la 5 m în afara suprafeței delimitate. Fig. 27

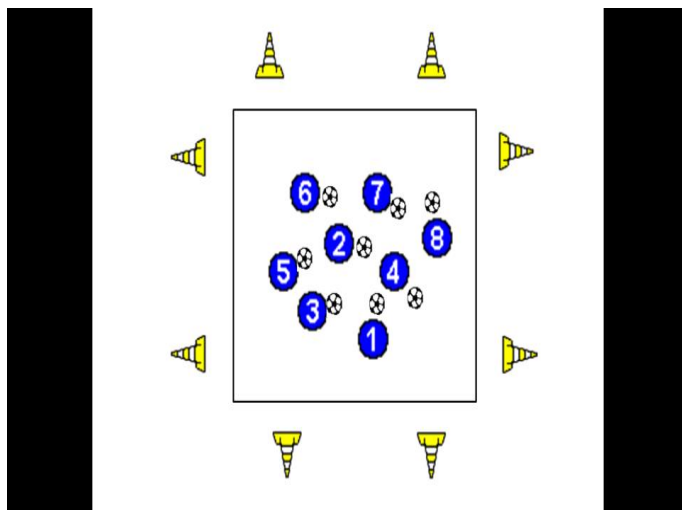


Fig. 27

Ex. 3. Joc de posesie 5x2. Jucătorii atacanți aflați în suprafața delimitată de 10x10 m încearcă să mențină posesia mingii, în limitele suprafeței delimitate, contra celor doi apărători, care la rândul lor încearcă să recupereze mingea. Dacă apărătorii recuperează mingea, cel mai vechi care se afla în mijloc (la începutul jocului, cel care o recuperează), face schimb cu jucătorul care a greșit și care, astfel, trece în mijloc. Fig. 28

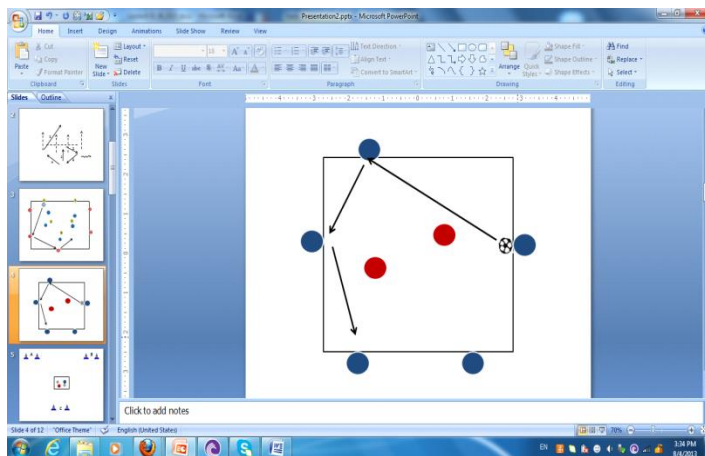


Fig. 28

Ex. 4. Joc semiactiv 10:10, sistem de joc 4:2:3:1. Se joacă în spațiul delimitat între cele două suprafețe de poartă, echipa care are posesia. După un anumit număr de pase, apare la finalizare cu un număr de 4-5 jucători. După finalizarea atacului, jucătorii fac tranziția pe orizontală sau verticală, în funcție de unde aruncă mingea profesorul. Fig. 29

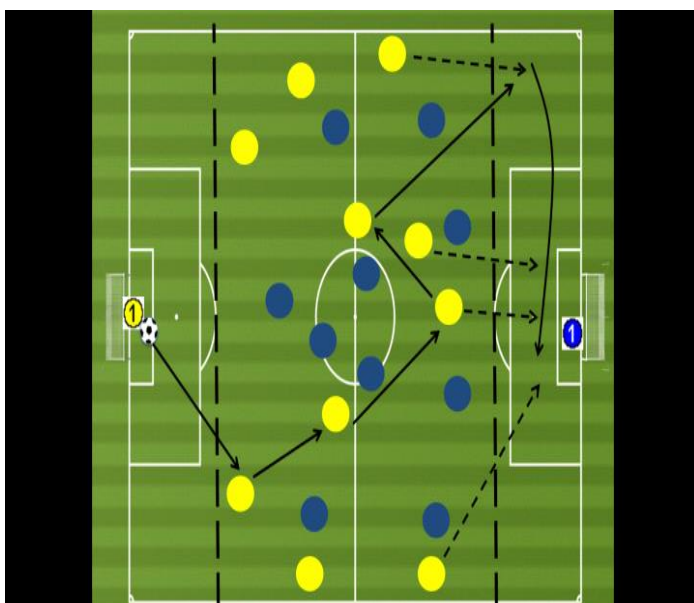


Fig. 29

B. Joc bilateral

Timp de lucru (recomandat)	85-90 minute
Rezumat	Fiecare lecție practică se încheie cu joc bilateral, cu anumite teme care să conducă spre repetarea acțiunilor tehnico-tactice predate.
Concluzii	Numărul de repetări va fi adaptat nivelului de pregătire al studenților și în concordanță cu nivelul cognitiv a-l acestora.

Teste de autocontrol	Care sunt probele de control corespunzătoare conținutului cursului practico-metodic? Cât de important este ca studenții să respecte temele tactice trasate de profesor?
-------------------------	--

Lecția nr. 13

Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: pasa în trei cu schimb de locuri, urmată de tras la poartă

Lecția nr. 14

Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control:

- **tehnic**: finalizare prin lovirea mingii cu capul din centrare, tras la poartă cu șiretul plin
- **performanță**: joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate.

Bibliografie

1. **Apolzan, D.,(1999)** - *Fotbal 2010*, Federația Română de Fotbal, București.
2. **Apolzan, D.,(2002)** - *Selecția la copii și juniori, culegere de lucrări tehnico- metodice*, F.R.F. - Școala Națională de antrenori, București.
3. **Angelo, N.,(2002)** - *Corelația factorilor antrenamentului* - Culegere de lucrări tehnico-metodice,F.R.F. -Școala Națională de antrenori, București.
4. **Antoși, L.,Antoși, N.,(1998)**- *Fotbalul modern de la antrenament la joc*, Ed. Fundația Chemarea,Iași.
5. **Avram, S.,(1980)** - *Fotbal. Exerciții pentru pregătirea fizico-tactică*, Ed. Sport-Turism, București.
6. **Bîrsan, N.,(1980)**-*Fotbal, probleme generale: tehnica jocului*, Ed. Sport-Turism, București.
7. **Bîrsan, N.,(1980)**- *Fotbal. Tactica jocului. Metodica fotbalului în școală*, Ed. Stadion, București.
8. **Bîrsan, N.,(1980)** - *Fotbal. Probleme generale. Tehnica jocului*,I.E.F.S., București.
9. **Bompa,T.,(2002)** - *Teoria și metodologia antrenamentului-Periodizarea*, Ed. Ex Ponto, București.
10. **Cernăianu,C.,(1995)** – *Fotbal. Probleme teoretico-meodice ale jocului și antrenamentului modern*, Universitatea Ecologică, F.E.F.S., București.
11. **Cernăianu, C.,(1997)** - *Fotbal. Teoria și practica jocului și antrenamentului modern*, Ed. Fundația România de mâine, București.

12. **Cojocaru, V., (1996)** – *Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică*, Ed. Topaz, București.
13. **Cojocaru, V., (2000)** – *Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță*, Ed. Axis Mundi, București.
14. **Cojocaru, V., (2002)** - *Particularitățile și rolul lor în modelarea instruirii- culegere de lucrări tehnico- metodice*, F.R.F. - Școala Națională de antrenori, București.
15. **Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., (1998)** – *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Ed. Aladin, București.
16. **Comucci, N., (1987)**- *Manualul antrenorului de fotbal*, București.
17. **Dragnea, A., (1996)**–*Antrenamentul sportiv*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
18. **Epuran, M., Horn, E., (1985)**- *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*, Ed. Sport-Turism, București.
19. **Ferrante, C., (2000)** - *Formarea tânărului fotbalist*. Notiziario del sette tecnico della FIGC. - Florența.
20. **Gevat C., Larion, A., (2003)** – *Lecții de atletism*, Constanța, Ovidius University Press.
21. **Hahn, E., (1996)** – *Antrenamentul sportiv la copii*, C.C.P.S., București.
22. **Harre D., Lodz, I., (1986)** – *Antrenamentul de forță-viteză*, Sportul de performanță, nr.260, București.
23. **Ionescu I., Dinu, C., (1977)** - *Tactica astăzi*. Ed. Sport-Turism, București.
24. **Ionescu, I., Dinu, C., (1982)** - *Fotbal. Concepția de joc*. Ed. Sport-Turism, București.
25. **Ionescu, I., (1995)** – *Football*, Ed. Helicon, Timișoara.

26. **Ionescu, M.,(1976)**–*Fotbal tehnică și stil*, Ed. Sport Turism, București, 132.
27. **Ludu,V.,(1969)**–*Îndemânarea și metodică dezvoltării ei*, Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București.
28. **Luhtanen, P. H.,(1989)**–*Biomecanica fotbalului*, Scuola dello sport, Roma.
29. **Manno, R.,(1996)** - *Bazele tehnice ale antrenamentului sportive*, CCPS, București.
30. **Melenco, I., Stănculescu G.,(2004)** - *Tehnica și tactica jocului de fotbal*, Analele Universitare Constanța.
31. **Melenco,I.,(2004)**- *Antrenamentul sportiv în jocuri*, Conferința Științifică Internațională cu tema „Noi dimensiuni în știința activităților corporale”, Constanța.
32. **Melenco, I.,Stănculescu G.,(2005)** – *Evoluția unor indici tehnici la fotbaliștii cu vârsta de 7-8 ani*, Buletinul Institutului Politehnic din Iași.
33. **Melenco, I.,(2007)** – *Pregătirea fizică diferențiată în jocul de fotbal*, Ovidius University Press.
34. **Miu, S.,(1999)**- *Fotbal – specializare*, Ed. Fundația România de mâine, București.
35. **Motroc, I., Cojocaru,V.,(1991)**– *Fotbal curs de bază. Bazele teoretice*, vol.1, A.N.E.F.S., București.
36. **Motroc, I., Cojocaru,V.,(1991)**– *Fotbal curs de bază. Tehnica și tactica*, vol.2, A.N.E.F.S., București.
37. **Motroc, I., Cojocaru,V.,(1991)**– *Fotbal curs de bază. Fotbalul în școală*, vol.3, A.N.E.F.S., București.
38. **Motroc, I., Motroc, F.,(1996)** - *Fotbalul la copii și juniori*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.

39. **Motroc, I., Motroc, F.,(1999)** - *Fotbal ,curs specializare*, București.
40. **Motroc, F., Motroc, A.,(1999)** - *Fotbal, tehnica-tactica*, Universitatea din Pitești.
41. **Muster, D.,(1980)** – *Aptitudinile profesionale în procesul orientării profesionale*, Revista de Pedagogie, București.
42. **Nicu, A.,(1993)** - *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București.
43. **Paraschiv, C., (2010)** - *Construirea unui brand in sport*, Editura Sedcom Libris, Iași
44. **Paraschiv, C.,Paraschiv, P.,(2008)** - *The Romanian Football Federation School for Coaches – General guidlines for the activity of coaches of children and young players*, Buletinul Institutului Politehnic dinIași, Ed.POLITEHNUM, Iași
45. **Paraschiv, C.,Paraschiv, P.,(2005)** - *The coach's role in the intellectual development of the young sports player*, Buletinul Institutului Politehnic dinIași, Ed.POLITEHNUM, Iași
46. **Paraschiv, C.** - *Caiet de lucrări practice pentru studenții cu profil medical*, Editura Sedcom Libris, Iași
47. **Ploșteanu C.,(2003)** - *Fotbal - Caiet de lucrari practico-metodica*. Editura Universitatii "Dunarea de Jos", Galati.
48. **Rajnovic, V.,(1972)-** *100 de antrenamente de fotbal*, Ed. Stadion, București.
49. **Rădulescu, M., Cristea, E.,(1984)** – *Fotbal. Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor*. Edit. Sport-Turism, București.
50. **Stănculescu, G.,(2003)** – *Fotbal specializare*, Ed. OvidiusUniversity Press. Constanța.
51. **Stănculescu, G., Melenco I.,(2003)** – *Teoria jocului de fotbal*,Ed. OvidiusUniversity Press, Constanța.

52. **Stănculescu, V.,(1977)** - *Aspecte moderne de antrenament și joc*, Ed. Sport-Turism, București.
53. **Stănculescu, V.,(1982)**- *Ghidul antrenorului de fotbal*, Ed. Sport-Turism, București.
54. **Stănculescu, V.,(1999)**- *Ghidul antrenorului profesionist de fotbal pentru 364 zile ale unui an competițional*,Ed. Transilvania Expres, Brașov.
55. **xxx - F.I.F.A.,(2007)** – *Fotbal. Legile jocului*, Elveția.