



MUNICIPIUL VASLUI - ROMÂNIA CLUB SPORTIV MUNICIPAL VASLUI

🏠 România, Vaslui, Ștefan cel Mare, Bl. 434, parter
✉ csm_vaslui@yahoo.com csm@primariavaslui.ro
☎ 0235 708 855

CLUB SPORTIV MUNICIPAL VASLUI

PROGRAMELE ȘI STRATEGIA DE DEZVOLTARE A

SECTORULUI DE COPII ȘI JUNIORI

Programul de dezvoltare a jucătorilor juniori din cadrul Centrului de Copii și Juniori a CSM VASLUI are la baza dezvoltarea propriei filosofii de joc și filosofii de formare

FILOSOFIA DE JOC CSM VASLUI - CENTRUL DE COPII ȘI JUNIORI

Filosofia noastră de joc are la baza trei aspecte: impunem jocul nostru, dictăm ritmul jocului și controlăm jocul adversarului.

STILUL DE JOC

Faza ofensivă:

Joc bazat pe inteligență, creativitatea și calitățile tehnice ale fiecărui jucător.

Inițierea atacului se face prin acțiuni bine definite, jucând între/ocolind liniile adversarului, cu participarea activă a portarului și având ca scop depășirea liniilor de presiune adverse.

În zona de progresie a atacului posesia mingii trebuie făcută cu răbdare, prin schimbări ale direcției de atac și a ritmului de joc sau cautând spațiile libere în profunzime.

Finalizarea atacului se realizează prin acțiuni rapide, surprinzătoare, bazate pe creativitatea și calitatea tehnică a jucătorilor.

Tranziția ofensivă

Trebuie să fie rapidă și eficientă, pentru a asigura o bună trecere în organizare ofensivă: contraatac, atac rapid sau atac pozițional, în funcție de forma de atac pe care jocul o cere.

Faza defensivă

Joc defensiv bazat pe apărare în zonă, cu o foarte bună organizare pozițională, cu un duel 1vs1 foarte bun, pentru recastigarea rapidă a posesiei mingii și evitarea primirii golului.

Joc dezvoltat prin jucători capabili de decizii rapide și corecte, rapizi în deplasare și puternici, disciplinați tactic și cu spirit de echipă (respect, responsabilitate, susținere), permanent adaptabili la cerințele jocului

Tranziția defensivă Trebuie să fie rapidă pentru a asigura o trecere rapidă în organizare defensivă, cu presiune pe minge și reorganizare rapidă și eficientă indiferent de zona terenului.

Faze fixe:

- **Ofensiv:** folosirea de variante diverse, adaptate în funcție de adversarul direc

CLUB SPORTIV MUNICIPAL VASLUI

Defensiv:apărare mixta,zona și om la om ,cu om în zona pe 6m,prima bară și central și cu marcaj individual la cei mai periculoși adversari.

MODELUL DE JOC

Modelul de joc folosit de echipele din cadrul centrului de copii și juniori este caracterizat de următoarele aspecte:

- Echilibrat; să țină cont de ambele faze ale jocului;
- Rational:să țină cont de calitățile și caracteristicile jucătorilor pentru a maximiza randamentul acestora;
- Elastic :să se poată adapta la orice alt sistem de joc folosit de adversar;
- Permite crearea individualităților în cadrul echipei:prin crearea condițiilor de exprimare a jucătorilor și de interacțiune cu coechipierii în scopul obținerii randamentului maxim de la fiecare jucător.

ORGANIZAREA STRUCTURALA (asezarea initiala:sistem principal de joc și sisteme alternative)

Sistemul de joc folosit de echipele de juniori este 1-4-3-3

Sisteme alternative:1-4-2-3-1,1-4-1-4-1

În alegerea sistemelor de joc folosite de către echipele din cadrul centrului de copii și juniori s-a ținut seama de două aspecte:

1. Sistemul /sistemele de joc folosite de către echipa de seniori a clubului
2. Caracteristicile jucătorilor din cadrul centrului de copii și juniori

ORGANIZAREA FUNCTIONALA (mod de functionare:principii de joc pentru fiecare moment al jocului)

Însușirea modelului de joc în cadrul procesului de pregătire a copiilor și juniorilor din centrul de copii și juniori se face diferențiat în funcție de categoria de vârstă. Astfel ,la grupele mici se însușesc aspectele ce țin de jocul individual(sub-sub-principii),apoi se trece la aspecte ce țin de interacțiunea cu alți jucători,în grupuri mici/compartiment (sub-principii),urmand ca apoi să se învețe jocul de echipă (principii)

FILOSOFIA DE FORMARE

Plecând de la filosofia de joc, pe care CSM VASLUI și-a propus-o și respectând etapele de dezvoltare ale jucătorului copil/junior,procesul de formare al jucătorilor se desfășoară în două mari etape:

- **Etapa 1:**învățarea de competențe individuale(psiho-social,tehnic,tactic),necesare pentru funcționarea jucătorului în cadrul unei echipe,oricare ar fi conceptul acesteia de joc;

- **Etapa 2:** baza de actiuni organizate si coordonate (psiho-social,tehnic,tactic,fizic),bazate pe competentele individuale invatate in prima etapa,necesare jucatorului pentru a functiona si performa in jocul 11vs11,oricare ar fi conceptul sau de joc.

ETAPE DE INVATARE

STRUCTURA SI OBIECTIVE

ETAPA 1 :5-13 ANI

DEZVOLTARE INDIVIDUALA

Formarea bazei de competente individuale (psiho-social,tehnic,tactic),necesare pentru functionarea optima a jucatorului intr-o echipa.

Faza 1:INITIERE (introducere si implicare)

Invatam sa ne jucam impreuna

- **Varsta:5-7 ani (U6,U7)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Atragerea si implicarea copiilor in practicarea fotbalului cu focus pe educatie,sanatate si socializare;
- Dezvoltarea dragostei pentru fotbal si cultivarea gustului pentru miscare
- Dezvoltarea motricitatii generale
- Favorizarea proceselor de crestere si dezvoltare armonioasa

Faza 2: INVATARE (integrare si adaptare)

- ***Invatam sa ne jucam impreuna***
- **Varsta: 7-10 ani (U8,U9,U10)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Atragerea in continuare a copiilor dornici de a practica fotbalul
- Integrarea intr-o forma mai mult sau mai putin organizata de practicare a fotbalului in echipa;
- Dezvoltarea motricitatii generale si specifice;
- Educatie,sanatate si integrare sociala.

Faza 3: SPECIFICITATE (tranzitia spre nivelul de elita printr-o pregatire sistematica)

- ***Invatam sa ne antrenam impreuna***
- **Varsta: 10-13 ani (U11,U12,U13)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Dezvoltarea capacitatii de performanta si participarea la un sistem competitional organizat;
- Optimizarea deprinderilor tehnice
- Dezvoltarea capacitatii functionale si de adaptare la diferite tipuri de efort;

- Mentinerea sanatatii

ETAPA 2 :13-19 ANI

DEZVOLTARE ECHIPA

Formarea bazei de actiuni organizate si coordonate (psiho-social,tactic,tehnic,fizic),bazate pe competentele individuale invatate,necesare unui jucator pentru a functiona si performa intr-o formatie de 11,oricare ar fi conceptul sau de joc (stil,faze,principii,sisteme).

Faza 4: SPECIALIZARE (Validarea evolutiei in activitatea fotbalistica de performanta)

- *Invatam sa functionam impreuna*
- *Varsta 13-16 ani (U14,U15,U16)*

OBIECTIV PRINCIPAL:

- ◆ *Aplicarea notiunilor deprinse in fotbalul de elita si maximizarea capacitatii de performanta*

Faza 5: PERFECTIONARE

- *Invatam sa castigam impreuna*
- *Varsta 16-19 ani (U17,U18,U19)*

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- ◆ *Perfectionarea jocului de echipa in competitii ;*
- ◆ *Pregatit pentru a juca la seniori.*

In elaborarea programului de dezvoltare s-au urmarit urmatoarele aspecte :

1. Cine este jucatorul ;
2. Cum formam jucatorul pentru a juca ceea ce ne-am propus.

PROGRAM DE PREGATIRE PE VARSTE

VARSTA 5-7 ANI

INVATAM SA NE JUCAM IMPREUNA

FAZA 1- INITIERE

I. JUCATORUL

CARACTERISTICI	NEVOI
<ul style="list-style-type: none">• NEVOIE MARE DE JOACĂ ȘI MIȘCARE• CAPACITATE COORDONATIVĂ SCĂZUTĂ• CURIOSITATE EXCESIVĂ• CAPACITATE DE CONCENTRARE SCĂZUTĂ• ORIENTARE PUTERNICĂ CĂTRE ANTRENOR-INVATA PRIN IMITATIE (DEMONSTRATIA ESTE MAI IMPORTANTA DECAT EXPLICATIA)• NU SUNT IN MASURA SA-SI DOZEZE RESPIRATIA• SUNT EGOCENTRICI,VOR DOAR EI MINGIA	<ul style="list-style-type: none">• SĂ CUNOASCĂ MINGEA PRIN JOC• ANTRENORUL ESTE UN EXEMPLU• EXERCIȚII DE MIȘCARE VARIATE• EXERCIȚII ÎN ECHIPĂ

II. ANTRENAMENTUL

◆ OBIECTIVE SI SARCINI DE INSTRUIRE

OBIECTIVE	TEMA	SARCINI	JOCURI
<ul style="list-style-type: none">• Jucatorul sa fie capabil sa controleze mingea prin procedee specifice duelului 1vs1• Initierea in intelegerea aspectelor de baza ale jocului si invatarea elementelor tehnice	<ul style="list-style-type: none">• Tehnica individuala sub forma jocurilor de miscare/ atentie;• 1 vs 1• Directia jocului si scopul	<ul style="list-style-type: none">o Lovirea,preluarea,condu-crea,oprire, schimbări de directie,intoarcere;o Fenta si dibringulo Jocuri:multe atingeri,multe goluri	<ul style="list-style-type: none">• 1vs1 cu portite;• 1vs1 cu zone tinta;• 2vs2 (P+1vsP+1)

◆ OBIECTIVE SI CONTINUT PREGATIRE FIZICA

OBIECTIVE	CALITATI MOTRICE	MIJLOACE	OBSERVATII
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltare fizica armonioasa; ▪ Marirea bazel motrice generale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordonare; ▪ Echilibru; ▪ Mobilitate-suplete 	<ul style="list-style-type: none"> -Jocuri de miscare; -Parcursuri aplicative; -Stafete *In care sa se regaseasca schimbări de directie ,porniri, opriri,treceri pe sub si peste obstacole,mers in echilibru,sarituri combinate,etc.precum si combinarea acestor elemente cu manevrarea mingiei cu mana si piciorul. -Initierea in scoala alergarii si scoala sariturii; -Gimnastica articulara 	<ul style="list-style-type: none"> *Postura corecta (atentie acordata posturii corecte) *Locomotie corecta -Mers corect; -Alergare corecta; -Sarituri corecte.

❖ **LECTIA DE ANTRENAMENT**

- Durata: 50-60 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 2+joc ;
- Numar de jucatori in grupa:8-10;
- Feed-back: placerea micilor jucatori pe tot parcursul lectiei de antrenament si bucuria de a reveni.

❖ **METODE DE INSTRUIRE:**

- Analitic – Global
- Global-Analitic-Global (GAG)

❖ **METODE DE TRANSMITERE A INFORMATIEI:**

- Demonstratia (antrenorul demonstreaza)
- Explicatia: -scurta;
 - informatie putina;
 - informatie prioritara

III. MEDIUL DE INVATARE

SELECTIA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Constituirea grupel:adusi la teren de parinti/bunici/rude; ▪ Criterii de constituire: <ul style="list-style-type: none"> -de regula acelasi an de nastere; -prietenii de joaca; -colegii la gradinita/scoala; -dezvoltare fizica; -nivel de motricitate
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adeverinta medicala;

EVALUAREA STARII DE SANATATE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verificarea starii de sanatate inaintea fiecarui antrenament prin parinti; ▪ Gestionarea starii de sanatate in timpul antrenamentului; ▪ Evaluare postura si locomotie corecta
ORGANIZARE ANTRENAMENT	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inainte de antrenament ▪ In timpul antrenamentului <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cadru si echipament ✓ Durata activitatilor organizare corecta ▪ Dupa antrenament
COMPONENTA SOCIALA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliti regulii:urmariti daca le respecta ▪ Cum reactioneaza in diferite situatii:colaboreaza,se integreaza repede,altruism,egoism,etc.

IV. MECIUL

- U 6: JOACA 3 VS 3 cu minge nr.3 fara ofside;
- Dimensiuni teren:30-40m/15-20m
- Dimensiune porti: 1m/1m;
- Toti copii joaca acelasi numar de minute;
- Scopul jocului: **cultivarea placerii pentru jocul de fotbal**

VARSTA 7-10 ANI

ETAPA PLACERII DE A JUCA FOTBAL

Faza 2: **INVATARE** (integrare si adaptare)

- **Invatam sa ne jucam impreuna**
- **Varsta: 7-10 ani (U8,U9,U10)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Atragerea in continuare a copiilor dornici de a practica fotbalul
- Integrarea intr-o forma mai mult sau mai putin organizata de practicare a fotbalului in echipa;
- Invatarea procedeeelor tehnice de baza
- Dezvoltarea motricitatii generale si specifice;
- Educatie,sanatate si integrare sociala.

I. JUCATORUL

CARACTERISTICI	NEVOI
<ul style="list-style-type: none"> ● NEVOIE MARE DE JOC ȘI MIȘCARE ● ECHILIBRU ÎNTRE PSIHIC ȘI FIZIC ● PLĂCEREA CONCURSURILOR ȘI A DESCOPERIRII DE NOU ● BAZELE COORDONĂRII ● CAPACITATE DE ORIENTARE BUNĂ ● CAPACITATE DE CONCENTRARE BUNĂ ● INCREDERE ÎN SINE ● CAUTARE DE IDOLI 	<ul style="list-style-type: none"> ● CONDUCEREA MINGII ȘI VITEZA CU MINGE ● PROMOVARE INDIVIDUALĂ ● INTRODUCEREA TEHNICĂ MAI GREĂ ● BAZELE TACTICE - ORIENTARE ÎN SPAȚIU ● DEMARCAREA (CREARE TIMP ȘI SPAȚIU) ÎN GRUPE MICI ● REGULI CLARE

II. ANTRENAMENTUL

◆ OBIECTIVE SI SARCINI DE INSTRUIRE

OBIECTIVE	TEMA	SARCINI	JOCURI
<p>➤ Duelul 1 vs1 (tehnica individuala)</p>	<p>*Invatarea abilitatilor tehnice de baza prin jocuri specifice 1vs1</p>	<p>*Conducere,oprire, schimbări de direcție,fenta,dribling, sut; *1vs1,1vsP,1vs1+P: (tehnica individuala)</p> <p>*Directia jocului si scopul:jocuri mici,multe atingeri,multe goluri</p>	<p>-1vs1 cu portari;</p> <p>-1vs1 la 2 porti +2P</p>
<p>➤ Formare triunghiurilor si romburilor in joc:</p> <p>-Invatare pozitionare in triunghi si romb; -Tehnica individuala -Informare-decizie-executie</p>	<p>*Alegerea solutiilor optime; *Citirea jocului-decizia; *Asezarea in triunghi si romb.</p>	<p>*Triunghi si romb mic: -demarcare,pasa,preluare,sut *Jocuri: -cu tema; -situationale (unidirectional) -jocuri pentru posesie (multidirectional) -jocuri pentru tranzitie; *Defensiv:replierea sub linia mingii</p>	<p>*3vs0-triunghi *4vs0-romb *2vs2,3vs3,4vs4 *2vs1,3vs2, 4vs3 *Constructie de la portar-finalizare: 3vs0,triunghi 4vs0,romb P+2vs2,P+3vs2/3 P+4vs4 *2vs1+P, 3v1/2+P, 4vs3+P-tranzitie *Element:3vs0,4v0 *Procedeu:3v1,4v2</p>

◆ DEZVOLTARE FIZICA

CALITATE MOTRICA	7-8ani	8-9 ani	9-10 ani
Viteza	Tot sezonul	Tot sezonul	Tot sezonul
Forta (din volumul de antrenament)			Introducere in returul sezonului
Rezistenta aeroba (capacitate) (din volumul de antrenament)	Introducere de la inceputul sezonului	Introducere de la inceputul sezonului	Tot sezonul
Coordonare	Tot sezonul	Tot sezonul	Tot sezonul
Suplete	Tot sezonul	Tot sezonul	Tot sezonul

◆ **OBIECTIVE SI CONTINUT PREGATIRE FIZICE**

OBIECTIVE	CALITATI MOTRICE	MIILOACE	OBSERVATII
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltare fizica armonioasa; ▪ Dezvoltarea motricitatii generale si specifice 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viteza ; ▪ Coordonare; ▪ Echilibru; ▪ Mobilitate-suplete ▪ Rezistenta aeroba(secundar) ▪ Forta generala (secundar) <p>Rezistenta aeroba si forta generala -in principal din volumul de antrenament</p>	<p style="text-align: center;">Viteza</p> <p>-Jocuri de miscare; -Parcursuri aplicative; -Stafete</p> <p style="text-align: center;">Coordonare</p> <p>-Schimbari de directie, porniri,opriri,trecri pe sub si peste obstacole,sarituri combinate,etc. Jocuri de miscare; -Parcursuri aplicative;</p> <p style="text-align: center;">Echilibru</p> <p>- mers pe o linie, stat într-un picior,menținerea echilibrului pe diverse înălțimi, combinarea acestor exerciții cu manevrarea mingii cu mâna sau piciorul.</p> <p style="text-align: center;">Rezistenta aeroba</p> <p>-Jocuri de miscare</p> <p style="text-align: center;">Forta-tonifiere musculara</p> <p>-Jocuri sau exerciții sub formă de joc care să implice schimbări de direcție,</p>	<p>*Postura corecta (atentie acordata posturii corecte)</p> <p>*Locomotie corecta -Mers corect; -Alergare corecta; -Sarituri corecte.</p> <p>*Pentru dezvoltarea motricității generale utilizați în antrenament mijloace specific altor sporturi : gimnastică, atletism, judo, baschet, etc sau Încurajați copilul să practice un al</p>

		împingeri, trageri, luptă umăr la umăr, transport Mobilitate -Gimnastica articulara	doilea sport în paralel
--	--	---	-------------------------

❖ **LECTIA DE ANTRENAMENT**

- Durata: 70 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 3+joc ;
- Numar de jucatori in grupa:10-12;
- Evitarea suprasolicitarii in antrenament a aparatelor cardiovascular si respirator si a eforturilor de forta

❖ **METODE DE INSTRUIRE:**

- Analitic-exersare tehnica (fara adversar);
- Practica multidirectionala-exersarea componentelor (cu adversar in superioritate numerica 2vs1,egalitate numerica 1vs1/2vs2,inferioritate numerica 1vs2)
- Global -exersarea in conditii de meci (jocuri bazate pe realitate)
- **Metoda:** G.A.G. (global-analitic-global), Analitic-Global

❖ **METODE DE TRANSMITERE A INFORMATIEI:**

- **Demonstratia** (antrenorul demonstreaza)
- **Explicatia:** -scurta;
 -informatie putina;
 -informatie prioritara

❖ **EVALUARE**

- Prin observare:-executii tehnice (abilitati)
 -joc
 -atitudine

❖ **RECOMANDARI METODICE**

- Doar cateva notiuni teoretice pe antrenament;
- Ideal,fiecare copil sa aiba minge,minute alocate pe teme la alegere 5-6 min;
- Concentrare pentru putin timp,invata 1-2 exercitii/antrenament
- Multe joculete;toti copiii sa fie angrenati;fara timpi morti (sa nu sa stea la coada)
- Portarii sa faca antrenamente si pentru jucatorii de camp
- Exercitii pentru dezvoltarea coordonarii.

III. MEDIUL DE INVATARE

<p>SELECTIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Constituirea grupel: <ul style="list-style-type: none"> - adusi la teren de parinti/bunici/rude; - actiuni de selectie; - colaborare cu profesorii de educatie fizica. • Criterii de constituire: <ul style="list-style-type: none"> -de regula acelasi an de nastere; -nivel de dezvoltare fizica, motrica, mentala;
<p>EVALUAREA STarii DE SANATATE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adeverinta medicala; ▪ Verificarea starii de sanatate inaintea fiecarui antrenament; ▪ Gestionarea starii de sanatate in timpul antrenamentului; ▪ Starea de oboseala: -monitorizata pe tot parcursul antrenamentului; -legatura cu familia si scoala.
<p>ORGANIZARE ANTRENAMENT</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inainte de antrenament <ul style="list-style-type: none"> ➤ Proiectarea antrenamentului: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Controlul corpului si a mingiei ▪ Relatia cu adversarul; ▪ Relatia cu coechipierul ▪ In timpul antrenamentului <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cum ne antrenam? <ul style="list-style-type: none"> ● multe repetari ● executii corecte ✓ Dezvoltarea calitatilor psihice: <ul style="list-style-type: none"> ● Exercitii, jocuri pentru a pune creierul sa lucreze (exercitii, jocuri pentru a dezvolta atentia, memoria, capacitatea de informare, capacitatea de analiza si decizie, etc. ▪ Dupa antrenament
<p>COMPONENTA SOCIALA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliti regulii: urmariti daca le respecta; ▪ Cum reactioneaza in diferite situatii: colaboreaza, se integreaza repede, altruism, egoism, etc.

IV. MECIUL

- U 10: JOACA P+4, cu minge nr.4 ;
- Dimensiuni teren:40m/20m
- Dimensiune porti: 5m/2m;
- Durata joc :2x30min
- Toti copiii joaca acelasi numar de minute;
- „Indiferent de rezultat toti suntem invingatorii”

V. ANTRENORUL

- ❖ Incurajeaza jucatorii sa gandeasca singuri;
- ❖ Nu se cearta cu arbitrii si adversarii;
- ❖ Indruma jucatorii spre invatarea valorilor si respectului;
- ❖ Creeaza si mentine o atmosfera motivanta;
- ❖ Stabileste relatii potrivite cu parintii;
- ❖ Folosesc jucatorii pe mai multe posturi, dar tin cont ca acestia isi stabilesc si posturile preferate;

VARSTA 10-13 ANI

PERIOADA COORDONARII SI INSUSIRII TEHNICII CORECTE

Faza 3: **SPECIFICITATE** (tranzitia spre nivelul de elita printr-o pregatire sistematica)

- **Invatam sa ne antrenam impreuna**
- **Varsta: 10-13 ani (U11,U12,U13)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Dezvoltarea capacitatii de performanta si participarea la un sistem competitional organizat;
- Optimizarea deprinderilor tehnice
- Dezvoltarea capacitatii functionale si de adaptare la diferite tipuri de efort;
- Mentinerea sanatatii

ASPECTE GENERALE

ESTE CONSIDERATA „VARSTA DE AUR” IN FOTBAL CA SI PREMISA DE DEZVOLTARE, DE ACHIZITIE ,DE IMBUNATATIRE

**SE FACE TRECEREA DE LA POT SA JOC FOTBAL-LA STIU SA JOC FOTBAL
SCOPUL FUNDAMENTAL AL ANTRENAMENTULUI ESTE FORMAREA JUCATORULUI SI NU
CASTIGAREA COMPETITIEI**

FOARTE IMPORTANT:

- ✓ Cea mai buna perioada pentru dezvoltarea abilitatilor tehnice;
- ✓ Invatarea aspectelor de tactica individuala;
- ✓ Colaborare cu grupuri restranse de jucatori;
- ✓ **Varsta biologica nu este neaparat aceeaasi cu varsta cronologica;**

I.JUCATORUL 10-13 ANI

CARACTERISTICI	NEVOI
<ul style="list-style-type: none">* Perioada cea mai buna pentru dezvoltarea abilitatilor de coordonare;* Incep sa-si inteleaga rolul in echipa;* Incep sa inteleaga importanta jocului fara minge;* Incep sa fie constienti de ceilalti coechipieri si sa se compare cu ei;* Isi gasesc idoli si isi doresc sa se asemene cu ei,uneori ii imita;	<ul style="list-style-type: none">*Nevoia de socializare-participa la activitati scolare;*Nevoia de sustinere si incurajare in activitatea fotbalistica;
10-12 ANI Caracteristici generale	
<ul style="list-style-type: none">❖ Perioada biologica de pubertate❖ Efectul lunii nasterii, ritm neuniform de crestere si dezvoltare somatica, intre copii de aceeaasi varsta❖ Etapa propice pregatirii tehnice si coordonarii❖ Examen de trecere din invatamantul primar in cel gimnazial	
Fizice	
<ul style="list-style-type: none">*Musculatura scheletica se dezvolta prin alungire, forta relativa nu inregistreaza cresteri evidente.;*Accelerarea cresterii taliei rezulta in special din dezvoltarea in lungime a membrilor fata de trunchi;*Motricitatea devine o modalitate complexa de adaptare si de stapanire a propriului corp;*Mobilitatea articulara inregistreaza valori in crestere	<ul style="list-style-type: none">*Au nevoie de jocuri din ce in ce mai complexe ;*Inca nu au control asupra efortului depus;*Au nevoie de lucruri noi transmise de cei mai mari si de adulti
Psihice si de comportament	
<ul style="list-style-type: none">*Capacitatea de concentrare creste, emotivitatea devine mai echilibrata*Emotivitatea oscileaza intre extreme, toata gama de stari afective negative: anxietatea, teama, timiditatea.*Intelegerea principiilor tactice*Cea mai buna perioada pentru dezvoltarea coordonarii	<ul style="list-style-type: none">*Incepe să fie interesat să aparțină unui grup și să fie acceptat de către echipă.*În această perioadă, copilul poate fi nepolitic și să nu vrea să asculte de sfaturile antrenorului.*Are nevoie de consiliere, parinti, profesori, antrenori
12-13 ANI	
<ul style="list-style-type: none">*Diferentele in dezvoltarea fizica sunt vizibile,dar sunt si diferite psiho-sociale;*Dezvoltarea gandirii;	<ul style="list-style-type: none">*Nevoia de comunicare,cunoastere si informare;*Nevoia de a fi respectati ,pentru a li se dezvolta o imagine pozitiva de sine;

*Observarea atenta, exprimarea in mod desfasurat a ideilor, imaginatia.	*Spirit de concurenta in grupurile din care fac parte; *Are nevroze de stari creative, inventive si sa se ridice pe o scara superioara fata de colegi si lumea inconjuratoare.
---	---

II. ANTRENAMENTUL

CONTINUTUL ANTRENAMENTULUI

- U11:10-11 ANI
- U12:11-12 ANI

OBIECTIVE	TEMA	SARCINI	JOCURI
<p>➤ Duelul 1 vs1</p> <p>Stabilizare, fixare duel</p> <p>➤ Jucatorul sa fie capabil sa controleze mingea prin procedeele specifice in duel 1vs1, 2vs1, 2vs2</p>	<p>*Imbunatatirea tehnicii individuale-sub forma de situatii de joc :</p> <p>-in egalitati numerice: 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4</p> <p>-in inegalitati numerice: 2vs1 3vs1 3vs2</p>	<p>*Lovirea, preluarea, conducere, oprire, schimbari de directie si intoarcere</p> <p>*Fenta si driblingul *Pasarea *Demarcarea in triunghi</p>	<p>-1vs1 cu portite; -1vs1 cu zone tinta; -2vs2 (P+1vs1+P) -3vs3 (P+2vs2+P) -4vs4 (P+3vs3+P) -1vs1 la 2 porti +2P</p>
<p>➤ Formare triunghiurilor si romburilor in joc (continuare):</p> <p>-Invatare pozitionare in triunghi si romb; -Tehnica individuala -Informare-decizie-executie</p>	<p>*Alegerea solutiilor optime; *Citirea jocului-decizia; *Asezarea in triunghi si romb.</p>	<p>*Triunghi si romb mic: -demarcare, pasa, preluare, sut</p> <p>*Jocuri: -cu tema; -situationale (unidirectional) -jocuri pentru posesie (multidirectional) -jocuri pentru tranzitie;</p> <p>*Defensiv:replierea sub linia mingii</p>	<p>*3vs0-triunghi *4vs0-romb *2vs2, 3vs3, 4vs4 *2vs1, 3vs2, 4vs3 *Constructii de la portar-finalizare: 3vs0, triunghi 4vs0, romb P+2vs2, P+3vs2/3 P+4vs4 *2vs1+P, 3v1/2+P, 4vs3+P-tranzitie *Element:3vs0, 4v0 *Procedeu:3v1, 4v2</p>

CONTINUTUL ANTRENAMENTULUI

- U13:12-13 ANI

OBIECTIVE	TEMA	SARCINI	JOCURI
-----------	------	---------	--------

<p>➤ Imbunatatirea tehnicilor ofensive Individuale in 1vs1,2vs1,2vs2,3vs3,4 v4</p> <p>➤ Initierea in intelegerea aspectelor de baza ale jocului de colaborare</p>	<p>*Continuare Tehnica Individuale-sub forma de situatii de joc : -in egalitati numerice: 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4 5vs5 -in Inegalitati numerice: 2vs1 3vs1 3vs2 4vs3 5vs4 Directia de joc-orientare</p>	<p>*Fixare Lovirea,preluarea,conducere, oprire, schimburi de directie si intoarcere *Fenta si driblingul *Pasarea *Demarcarea in triunghi *Demarcarea in romb</p>	<p>-2vs2 (P+1vs1+P) -3vs3 (P+2vs2+P) -4vs4 (P+3vs3+P) -5vs5 (P+4vs4+P)</p>
---	--	---	--

◆ **DEZVOLTARE FIZICA**

CALITATE MOTRICA	10-11 ani	11-12 ani	12-13 ani
Viteza	Accentuare-Tot sezonul	Accentuare-Tot sezonul	Accentuare-Tot sezonul
Forta (din volumul de antrenament)	Introducere (de regula in returul sezonului)	Tot sezonul	Tot sezonul
Rezistenta aeroba (capacitate) (din volumul de antrenament)	Introducere (de la inceputul sezonului)	Tot sezonul Accentuare in returul sezonului	Tot sezonul
Rezistenta aeroba (Putere)			Introducere (de regula in returul sezonului)
Coordonare	Tot sezonul Accentuare in returul sezonului	Tot sezonul	Tot sezonul

Suplete	Tot sezonul Accentuare in returul sezonului	Tot sezonul	Tot sezonul
----------------	--	-------------	-------------

◆ **OBIECTIVE SI CONTINUT PREGATIRE FIZICA**

OBIECTIVE	CALITATI MOTRICE	MIJLOACE	OBSERVATII
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltare fizica armonioasa; ▪ Dezvoltarea motricitatii generale si specifice ▪ Dezvoltarea capacitatii functionale si de adaptare la diferite tipuri de efort; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viteza -sub toate formele ei; ▪ Coordonare-foarte buna perioada de dezvoltare; ▪ Echilibru; ▪ Mobilitate-suplete ▪ Rezistenta aeroba(capacitate) ▪ Forta principalelor grupe musculare:incarcatura redusa,posibilitatile fiind reduse 	<p style="text-align: center;">Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jocuri de miscare; -Stafete; -Sprinturi 10-20m. <p style="text-align: center;">Coordonare</p> <ul style="list-style-type: none"> -Schimbari de directie, porniri,opriri,trecheri pe sub si peste obstacole,sarituri combinate,etc. <p>Jocuri de miscare;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Parcursuri aplicative; <p style="text-align: center;">Echilibru</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers pe o linie, stat într-un picior,menținerea echilibrului pe diverse înălțimi, combinarea acestor exerciții cu manevrarea mingii cu mâna sau piciorul. <p style="text-align: center;">Rezistenta aeroba</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jocuri de miscare; -Joc bilateral <p style="text-align: center;">Forta-tonifiere musculara</p> <ul style="list-style-type: none"> -Exercitii cu greutatea proprie -Jocuri sau exerciții sub formă de joc care să implice schimbări de direcție, împingeri, trageri, luptă umăr la umăr, transport <p style="text-align: center;">Mobilitate</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gimnastica articulara 	<p>*Postura corecta (atentie acordata posturii corecte)</p> <p>*Locomotie corecta</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mers corect; -Alergare corecta; -Sarituri corecte.

◆ **LECTIA DE ANTRENAMENT 10-11 ANI (U11) SI 11-12 ANI (U12)**

- **Durata:** 75-90 min;
- **Numar de antrenamente pe saptamana:** 4+joc ;
-

◆ **LECTIA DE ANTRENAMENT 12-13 ANI (U13)**

- **Durata:** 80-90 min;
- **Numar de antrenamente pe saptamana:** 4+joc ;

◆ **METODE DE INSTRUIRE:**

- Analitic-exersare tehnica (fara adversar);
- Practica multidirectionala-exersarea componentelor (cu adversar in superioritate numerica 2vs1,egalitate numerica 1vs1/2vs2,inferioritate numerica 1vs2)
- Global -exersarea in conditii de meci (Jocuri bazate pe realitate)
- **Metoda:** G.A.G. (global-analitic-global), Analitic-Global

ANTRENAMENT:METODA GAG

INCALZIRE	PARTEA PRINCIPALA			REVENIRE	
Fiziologic (cresterea ritmului respirator si cardiac) • Tehnic-tactic (exercitii cu mingea) • Mental (exercitii de captarea atentiei,ridicarea starii emotionale) 15-20 min	Global Joc simplificat cu reguli specifice (de obicei inegalitati numerice) 10-15min	Analitic 1 Exercitii legate de joc cu variatii (tipuri de exercitii specifice unor situatii de joc) Tehnic-tactic 10-15 min	Analitic 2 Exercitii legate de joc cu variatii (tipuri de exercitii specifice unor situatii de joc) Tehnic-tactic 10-15 min	Joc Joc liber 15-20 min	Cool down Sub forma de joc (fiziologic si emotional) 5min

Variantă: doar analitic 1 sau analitic 2
 Variantă: analitic 1 și analitic 2

◆ **METODE DE TRANSMITERE A INFORMATIEI:**

- **Demonstratia** (antrenorul demonstreaza)
- **Cum furnizez informatia:**-explicatii simple si scurte;
 -accent pe aspectele importante (chele)
 -Implicarea jucatorului.

◆ **PRINCIPII GENERALE DE JOC:**

ATAC	APARARE
<ul style="list-style-type: none"> • Profunzime • Amplitudine • Mobilitate • Sprijin • Imprevizibilitate 	<ul style="list-style-type: none"> • Adancime • Preslune • Densitate • Echilibru • Control

◆ **EVALUARE**

Prin observare:-executii tehnice(abilitati)
 - joc si atitudine

❖ **RECOMANDARI METODICE**

- ✓ Corectati greselile (depistati greseala cea mai mare)
- ✓ Observatiile prezentate constructiv
- ✓ Adaptati mijloacele de antrenament la posibilitatile copiilor-feedback
- ✓ Fara planificarea unui volum mare de lucru intr-un timp scurt. De preferat mai putin,dar bine insusit
- ✓ Libertate data jucatorilor pentru a gasi solutii creative
- ✓ Nu limitati numarul de atingeri
- ✓ Atentie acordata jocului fara minge

III. MEDIUL DE INVATARE

<p>SELECTIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Constituirea grupei: <ul style="list-style-type: none"> -actiuni de selectie; -colaborare cu profesorii de educatie fizica. ▪ Criterii de constituire: <ul style="list-style-type: none"> - acelasi an de nastere; -nivel fotbalistic; -nivel de dezvoltare fizica (U11/U12)
<p>EVALUAREA STARII DE SANATATE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Medicina sportiva la 6 luni ▪ Verificarea starii de sanatate inaintea fiecarui antrenament; ▪ Gestionarea starii de sanate in timpul antrenamentului;
<p>ANTRENAMENT CREAREA MEDIULUI DE INVATARE</p>	<p>Regula de baza:INFORMARE-DECIZIE-EXECUTIE si nu doar atunci cand jucatorul are mingea)</p> <p style="text-align: center;">INVATAREA PRIN DESCOPERIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asigurarea unui numar cat mai mare de atingeri; ▪ Adaptarea la situatii in conditii de joc si la o infinitate de situatii; ▪ Incredere si controlul asupra starilor emotionale <p>-antrenorul trebuie sa se abtina de la indicatii,iar parintii de la orica forma de manifestare; -antrenorul supravegheaza mai mult,nu intervine foarte des in timpul antrenamentului (el stabileste antrenamentul)</p> <p style="text-align: center;">IMPORTANT</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inusirea tehnicii in conditiile unui antrenament care sa asigure in paralel: <ul style="list-style-type: none"> ● Dezvoltarea fizica armonioasa; ● Dezvoltarea calitatilor psihice (atentia,memorie,informare,decizie,etc.)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Formarea atitudinii corecte despre antrenament, joc si comportament social.
COMPONENTA SOCIALA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliti regulii: urmariti daca le respecta; ▪ Cum reactioneaza in diferite situatii: colaboreaza, se integreaza repede, altruism, egoism, etc.
SOLICITARI SCOLARE SI EXTRASCOLARE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colaborarea cu parintii si cu scoala: <ul style="list-style-type: none"> -programul de antrenament este stabilit fara a afecta evolutia scolara: relatia antrenor-parinte-scoala; -activitatile suplimentare de acasa trebuie gestionate impreuna cu parintii; -attention mare sa nu supraincaram copiii !!!!

IV. MECIUL: 10-11 ANI (U11)

- U 11: JOACA 6+1, cu minge nr.4 ;
- Dimensiuni teren: 60m/40m
- Dimensiune porti: 5m/2m;
- Durata joc : 2x30min
- Toti copiii joaca acelasi numar de minute;
- Fara clasamente
- Jocul orientat spre formare si dezvoltare

IV. MECIUL: 11-12 ANI (U12) SI 12-13 ANI (U13)

- U 12/U13: JOACA 8+1, cu minge nr.4 ;
- Dimensiuni teren: 70m/50m
- Dimensiune porti: 5m/2m;
- Durata joc : 2x40min
- Toti copiii joaca acelasi numar de minute;
- Fara clasamente
- Jocul orientat spre formare si dezvoltare

❖ ROLUL COMPETITIEI

- Trebuie sa corespunda obiectivelor de instruire:
 - Sisteme de joc care sa permita formarea de triunghiuri si romburi in jurul mingiei (ofensiv si defensiv) in dezvoltarea jocului;
- Mijloc de pregatire/mijloc de dezvoltare individuala si mai putin ca rezultat ca echipa
- Mijloc de evaluare -de verificare a cunostintelor dobandite in antrenamente;

- Toti copiii primesc minute egale
- Fara presiunea rezultatului
- Atitudinea antrenorului fata de competitie asigura echilibrul emotional si increderea jucatorului

❖ **COACHINGUL LA JOC**

● **ÎNAINTE DE MECI:**

- Aspecte privind posturile, lucruri de bază ,dinamica ofensiv,/defensiv, schimbarile, entuziasm, obiectivul meciului, atitudinea pentru arbitru, adversar

● **ÎN TIMPUL MECIULUI:**

- Atitudine echilibrata (nu ma las influentat de nimeni si nimic);
- Indicatii scurte,simple (cum pot ajuta cand este nevoie-moment pozitiv/negativ)

● **ÎN PAUZA MECIULUI:**

- Timp pentru jucatori,
- Mergeti impreuna cu copii,coeziune;
- Puneti intrebari si acordati timp de gandire pentru raspuns;
- Antrenorul traseaza 2 directii care pot imbunatatii jocul in repriza a 2-a;
- Incurajarea echipei

● **DUPĂ MECI:**

- Fara observatii negative,lungi si obositoare;
- Fara comentarii negative la adresa participantilor;
- Formarea unei conduite corecte de dupa joc:**a da mana**
Antrenorul este un exemplu,dand mana cu antrenorul advers,arbitrii,etc

V.ANTRENORUL

- ❖ Determina jucatorii sa respecte programul stabilit;
- ❖ Tanarul jucator nu trebuie sa intre in teren cu perspectiva victoriei sau infrangerii,ci cu placerea de a juca fotbal;
- ❖ Conduce jocul si antrenamentul,fara a exagera in interventii;
- ❖ Anlizeaza cu prudenta,fara sa jigneasca,fara sa ridice tonul;din fiecare joc putem scoate lucruri pozitive;
- ❖ Nu se cearta cu arbitrii si adversarii;
- ❖ Creeaza si mentine o atmosfera motivanta;
- ❖ Stabileste relatii potrivite cu parintii;

REGULI PENTRU PARINTI

- Copiii joaca pentru placerea proprie si nu pentru satisfactia/dorinta parintilor;
- Prioritar suntenti parinti/educatori/exemple pentru proprii copii si apoi spectatori/fani
- Nu dati indicatii,nu sunteti antrenori;
- Ramaneti in tribuna/spatiul destinat spectatorilor;
- Respectati deciziile antrenorilor,arbitrilor,organizatorilor,etc.
- Incurajati decent echipa proprie si respectati adversarul-ei sunt copii,juniori si nu dusmani;
- Nu va certati cu parintii copiilor echipei adverse;
- Nu va certati copilul/jucatorul pentru pierderea meciului sau pentru greseli;
- Felicitati ambele echipe;

VARSTA 13-16 ANI

Faza 4: **SPECIALIZARE** (Validarea evolutiei in activitatea fotbalistica de performanta)

- *Invatam sa functionam impreuna*
- *Varsta 13-16 ani (U14,U15,U16)*

OBIECTIV PRINCIPAL:

- ◆ Aplicarea notiunilor deprinse in fotbalul de elita si maximizarea capacitatii de performanta

I. JUCATORUL 13-16 ANI

CARACTERISTICI	NEVOI
<ul style="list-style-type: none">● Incepe faza pubertara-perioada de schimbari fizice si psihice; Puseu de crestere la unii jucatori: -scade coordonarea; -scade forta-muschii se alungesc; -viteza de executie,de deplasare in scadere● Disproporționalitate corporala;● Psihic-de multe ori instabil;● Capacitate crescuta de asimilare;● Scaderi de forma si stare	<ul style="list-style-type: none">■ Aprofundare tactica de grup si compartimente;■ Jocuri dinamico-tactice;■ Trebuie lasati sa preia raspunderea■ Motivati deciziile si regulile;■ Incercati sa recunoasteti din timp conflictele;■ Promovati valori precum fair-play, disciplina, comunitate;■ Trebuie avuta permanent in vedere evolutia individuala a jucatorilor si promovati ca atare;■ Acordati libertate si nu-i specializati pe un post anume.

II. ANTRENAMENTUL

OBIECTIVE DE PREGATIRE:

TEHNICO-TACTIC:

Invatarea modelului de joc si a sistemelor de joc folosite de echipele din cadrul Centrului de copii si juniori ale clubului:

DEFENSIV:

- Invatare presiune pressing;
- Invatarea miscarii de translatie si inchiderea culoarelor de pasa;
- Invatarea formarii blocului defensiv compact cu distante mici intre linii si compartimente.

TRANZITIE POZITIVA:

- Invatare comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc in care se va castiga mingea:iesirea din presiunea creata de adversar,jucand direct sau cu sprijin si dezvoltand actiuni de contraatac ,atac direct sau atac pozitional)

OFENSIV:

- Invatarea constructiei atacului(de la portar):
 - Initierea atacului (zona 1)
 - Progresia atacului (zona 2)
 - Finalizarea atacului (zona 3)
- Invatarea miscarilor de baza pentru jocul in profunzime,amplitudine si pentru mobilitate;

TRANZITIE NEGATIVA:

- Invatare comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc in care se va pierde mingea:
 - Cel mai apropiat jucator face presiune pe purtatorul de balon;
 - Refacerea blocului defensiv compact.

FAZE FIXE:

- ◆ **DEFENSIV:**
 - invatarea marcajului om la om ;
 - consolidare marcaj in zona;
 - consolidare marcaj mixt
- ◆ **OFENSIV:**
 - Invatare combinatii pentru lovituri libere,cornere si aruncari de la margine

FIZIC:

OBIECTIVE	CALITATI MOTRICE	MIJLOACE
Dezvoltarea capacitatii functionale si adaptarea la diferite tipuri de efort cu precadere cele de rezistenta(capacitate aeroba si putere aeroba)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Viteza sub toate formele ◆ Coordonare; ◆ Mobilitate; ◆ Capacitate aeroba ◆ Putere aeroba ◆ Forta principalelor grupuri musculare:incarcatura medie,posibilitatile fiind reduce 	Viteza: -sprinturi; -stafete; -jocuri de miscare; -joc bilateral Coordonare : -intoarceri,schimbari de directie, opriri,porniri,sarituri combinate -jocuri de miscare Rezistenta:

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se initiaza antrenamentul de forta exploziva si forta rezistenta <p>Rezistenta aeroba-perioada de maxima importanta pentru dezvoltare</p> <p>De evitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Eforturi anaerob-lactacide ● Forta cu incarcatura mare 	<ul style="list-style-type: none"> -jocuri cu nr.redus de jucatori -alergari; <p>Forta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -exercitii cu invingerea greutatii proprii; -exercitii cu mingii medicinale,cu gantere mici; -jocuri de miscare <p>Mobilitate:</p> <ul style="list-style-type: none"> -exercitii de gimnastica articulara; -stretching
--	--	--

◆ LECTIA DE ANTRENAMENT 13-16 ANI

- Durata: 90 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 5+joc ;

METODE SI MIJLOACE

- Analitic-global
- Global-analitic-global
 - Mijloace:
 - integrate/globale/jocuri cu nr.redus de jucatori;
 - tactica general/principii generale de atac si aparare;
 - antrenament pe compartimente/pe zone de teren;
 - antrenament individualizat;
 - specializarea pe posturi:2 posturi

METODE DE INVATARE:

- Descoperirea ghidata
- Rezolvarea de probleme

III. MECIUL

- Se trece la jocul 11vs11
- Teren :dimensiuni ale terenului si ale portii normale(la fel ca la seniori)
- Se trece la mingea nr.5
- Durata joc:-U14/U15:2x35min
-U16:2X40min
- Se efectueaza doar 5 schimbari

Creste rolul competitiei,dar suntem,inca la formare.

Rezultatul nu trebuie sa fie un scop in sine,ci rodul unui proces sanatos de formare

VARSTA 16-19 ANI

Faza 5: **PERFECTIONARE**

- *Invatam sa castigam impreuna*
- *Varsta 16-19 ani (U17,U18,U19)*

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- ◆ *Perfectionarea jocului de echipa in competitii ;*
- ◆ *Pregatit pentru a juca la seniori.*

I. JUCATORUL 16-19 ANI

CARACTERISTICI	NEVOI
<ul style="list-style-type: none"> ● Adolescenta-perioada de mari transformari fizice si psihice: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Etapa a dezvoltarii personalitatii umane; ◆ Musculatura bine reprezentata; ◆ Buna coordonare neuromotorie si capacitate crescuta de invatare, asimilare, fixare; ◆ Echilibru proportiilor corpului; ◆ Parametrii biologici si functionali la nivel de adult; ◆ Accent pe intensitate si volum in pregatire; ◆ Perioada de perfectionare a tehnicii si de dobandire a tuturor calitatilor fizice specifice fotbalului; ◆ A doua varsta de aur a invatarii; 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aprofundare tactica de grup/ compartimente/echipa; ■ Jocuri dinamico-tactice; ■ Trebuie lasati sa preia raspunderea ■ Motivati deciziile si regulile; ■ Promovati valori precum fair-play, disciplina, comunitate; ■ Trebuie avuta permanent in vedere evolutia individuala a jucatorilor si promovati ca atare; ■ Acordatile libertate de exprimare in joc

II. ANTRENAMENTUL

OBIECTIVE DE PREGATIRE

TEHNICO-TACTIC

U17-U18	U19
APROFUNDAREA MODELULUI DE JOC	PERFECTIONAREA MODELULUI DE JOC
DEFENSIV	DEFENSIV
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidare presiune pressing; ➤ Consolidarea miscarii de translatie si inchiderea culoarelor de pasa; ➤ Consolidarea formarii blocului defensiv compact cu distante mici intre linii si compartimente. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Perfectionare presiune pressing; ➤ Perfectionarea miscarii de translatie si inchiderea culoarelor de pasa; ➤ Perfectionarea blocului defensiv compact cu distante mici intre linii si compartimente; ➤ Echilibru defensiv;

	➤ Apararea propriei porti/recastigarea mingiei/mingea a doua
TRANZITIE POZITIVA	TRANZITIE POZITIVA
➤ Consolidarea momentelor de joc in care se va castiga mingea(contraatac,atac rapid,joc in profunzime)	➤ Perfectionarea momentelor de joc in care se va castiga mingea(contraatac,atac rapid,joc in profunzime)
OFENSIV	OFENSIV
➤ consolidarea constructiei atacului(de la portar): <ul style="list-style-type: none"> ● Initierea atacului (zona 1) ● Progresia atacului (zona 2) ● Finalizarea atacului (zona 3) ➤ Consolidarea miscarilor de baza pentru jocul in profunzime, amplitudine si pentru mobilitate;	➤ Perfectionarea constructiei atacului (de la portar): <ul style="list-style-type: none"> ● Initierea atacului (zona 1) ● Progresia atacului (zona 2) ● Finalizarea atacului (zona 3) ➤ Perfectionarea miscarilor de baza pentru jocul in profunzime ,amplitudine si pentru mobilitate; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Viteza de joc.
TRANZITIE NEGATIVA	TRANZITIE NEGATIVA
➤ Consolidarea comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc in care se va pierde mingea: <ul style="list-style-type: none"> ● Cel mai apropiat jucator face presiune pe purtatorul de balon; ● Refacerea blocului defensiv compact. 	➤ Perfectionarea comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc in care se va pierde mingea: <ul style="list-style-type: none"> ● Cel mai apropiat jucator face presiune pe purtatorul de balon; ● Refacerea blocului defensiv compact.
FAZE FIXE	FAZE FIXE
DEFENSIV	DEFENSIV
<ul style="list-style-type: none"> ● Consolidarea marcajului om la om ; ● Consolidare marcajului in zona; ● Consolidare marcajului mixt 	<ul style="list-style-type: none"> ● Perfectionarea marcajului om la om ; ● Perfectionarea marcajului in zona; ● Perfectionarea marcajului mixt
OFENSIV	OFENSIV
<ul style="list-style-type: none"> ● consolidarea combinatiilor la lovituri libere,cornere si aruncari de la margine 	<ul style="list-style-type: none"> ● Perfectionarea combinatiilor la lovituri libere,cornere si aruncari de la margine

FIZIC:

OBIECTIVE	CALITATI MOTRICE	MIJLOACE
------------------	-------------------------	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dezvoltarea capacitatilor fizice pentru a face fata solicitarilor impuse la nivel de seniori (antrenament si joc) ❖ Obtinerea formei sportive 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Viteza sub toate formele ◆ Rezistenta aeroba si anaeroba; ◆ Forta : <ul style="list-style-type: none"> -dezvoltarea masei musculare; -forta in regim de viteza si rezistenta ◆ Coordonare; ◆ Echilibru ; ◆ Mobilitate; 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Global:integrarea factorului fizic cu cel tehnico-tactic si mental pentru a obtine un ritm ridicat de joc ◆ Izolat pentru dezvoltarea calitatilor individuale
--	--	--

◆ **LECTIA DE ANTRENAMENT 16-19 ANI**

- Durata: 90-120 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 5/6+joc ;

METODE SI MIJLOACE

- Integrat
- Analitic-global
- Global-analitic-global
 - Mijloace:
 - integrate/globale/jocuri cu nr.redus,mediu,mare de jucatori;
 - tactica general/principii generale de atac si aparare;
 - antrenament pe compartimente/echipa pe zone de teren;
 - antrenament individualizat;
 - strategii de joc;
 - alternarea sistemelor de joc

METODE DE INVATARE:

- Descoperirea ghidata
- Rezolvarea de probleme

III. MECIUL

- Se joaca 11vs11
- Teren -dimensiuni normale
- Portii normale:7,32m/2,44m
- Durata joc:2x45min
- Se efectueaza 5 schimbari

La finalul procesului de formare jucatorul trebuie sa stapaneasca o serie de competente ,conform cu modelul jucatorului,pe care ni l-am propus:

❖ ***Din punct de vedere fizic:***

- Coordonare
- Viteza
- Agilitate
- Forta-putere
- Rezistenta la eforturi intense
- Flexibilitate:mobilitate ariculara,elasticitate musculara)

Din punct de vedere tehnic:

- Dribling in 1 vs 1
- Fenta de corp
- Depasire in viteza
- Preluare (control orientat)
- Pasa cu ambele picioare (scurta,medie,lunga)
- Conducerea mingii
- ❖ ● Joc de cap foarte bun
 - Sut
 - Abilitati de intoarcere cu mingea
 - Deposedare
 - Anticipare
 - Interceptie

Din punct de vedere tactic:

- Pozitionare in teren
- Flexibilitate tactica (citesc situatiile de joc si iau deciziile cele mai bune,cunoscand rolurile din diverse sisteme de joc si adaptandu-ma la ele)
- Demarcare
- Presiune
- ❖ ● Dublaj
 - Marcaj om la om/zona
 - Marcaj dublu
 - Schimbare de pozitii

❖ ***Din punct de vedere mental:***

- Inteligența
- Creativitate
- Stima de sine
- Autocontrol
- Determinare
- Angajament
- Încredere

❖ *Din punct de vedere social:*

- Responsabilitate
- Respect
- Comunicare
- Abilități de lucru în echipă

