



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

VIZIUNE CU PRIVIRE LA FORMAREA COPIILOR ȘI JUNIORILOR

* Întreg documentul se referă și la băieți și la fete, jucători și jucătoare, antrenori și antrenoare. Pentru a nu complica textul, am folosit peste tot termenul de jucător(i), respectiv antrenor(i). Acolo unde există aspecte specifice pentru fotbalul feminin, am menționat acest lucru.

CUPRINS

- 1 De ce este necesară o schimbare fundamentală
- 2 Rolul acestui document
- 3 Prezentarea pe scurt a viziunii
- 4 Cele 4 componente ale viziunii:
 - 1 Un mediu propice formării jucătorilor
 - 2 Practicarea unui fotbal modern
 - 3 Accent pe pregătirea prin joc
 - 4 Pregătire adaptată etapei de vârstă

CUPRINS

Cele 4 componente ale viziunii

UN MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

- 1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător
- 1.2. Cultura organizațională a cluburilor
- 1.3. Profilul antrenorului de copii și juniori
- 1.4. Părinții, parteneri în procesul de formare
- 1.5. Formarea completă a persoanei
- 1.6. Lucrul pe obiective
- 1.7. Mentalitatea de creștere
- 1.8. Terminologie

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

- 2.1. Tendințele fotbalului modern
- 2.2. Jucătorul viitorului
- 2.3. Înțelegerea modernă a jocului
- 2.4. Progresie didactică pentru învățarea unui model de joc
- 2.5. Modelul de Joc recomandat de FRF
- 2.6. Terminologie

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

- 3.1. Ce este fotbalul
- 3.2. Metoda pregătirii prin joc
- 3.3. Forme de pregătire prin joc
- 3.4. Conceperea și ajustarea situațiilor de antrenament
- 3.5. Descoperirea ghidată
- 3.6. Terminologie

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

- 4.1. Procesul de formare în fotbal
- 4.2. Formatele de joc în 3, 5, 7 și 9
- 4.3. Etapa de DESCOPERIRE (5-8 ani)
- 4.4. Etapa de INIȚIERE (9-12 ani)
- 4.5. Etapa de DEZVOLTARE (13-16 ani)
- 4.6. Etapa de SPECIALIZARE (17-18 ani)
- 4.7. Terminologie

O SCHIMBARE FUNDAMENTALĂ

De ce este necesară?

Federația Română de Fotbal propune o metodologie completă și nouă de pregătire a copiilor și juniorilor bazată pe metode și mijloace de actualitate în fotbalul internațional.

Este important ca toți factorii implicați (antrenori, conducători, părinți și chiar jucători) să înțeleagă nevoia acestei schimbări, altfel această viziunea nu își va atinge scopul. De aceea am considerat necesar să prezentăm o analiză a situației curente din fotbalul românesc juvenil, raportându-ne în același timp la fotbalul internațional. Nevoia de a face ceva devine imediat evidentă!

REZULTATELE DIN ULTIMII 10 ANI ALE ECHIELEOR NAȚIONALE DE JUNIORI

O statistică importantă o reprezintă rezultatele obținute de loturile naționale de juniori. Ne-am uitat la cele din ultimii 10 ani. Din păcate s-a obținut, pe teren, o singură calificare la un turneu final. Mai grav este poate numărul de situații în care nu ne-am calificat la turneele de elită, adică nu am reușit să intrăm în primele 28 sau 32 de echipe din Europa (numărul de echipe în faza de elită poate varia).

Pentru cei care nu cunosc, Campionatele Europene de Juniori se desfășoară în 3 tururi: 'turneul de calificare', 'turneu de elită' și 'turneu final'.

SEZONUL	U17	U19	U21
'05-'06	Turul 2 (Turneu Elită)	Turul 1 (Turneu Calificare)	-
'06-'07	Turul 1 (Turneu Calificare)	Turul 2 (Turneu Elită)	Necalificată (locul 2)
'07-'08	Turul 2 (Turneu Elită)	Turul 1 (Turneu Calificare)	-
'08-'09	Turul 2 (Turneu Elită)	Turul 2 (Turneu Elită)	Necalificată (locul 3)
'09-'10	Turul 2 (Turneu Elită)	Turul 2 (Turneu Elită)	-
'10-'11	Turneul Final	Turneul Final*	Necalificată (la baraj)
'11-'12	Turul 1 (Turneu Calificare)	Turul 2 (Turneu Elită)	-
'12-'13	Turul 1 (Turneu Calificare)	Turul 1 (Turneu Calificare)	Necalificată (locul 3)
'13-'14	Turul 2 (Turneu Elită)	Turul 2 (Turneu Elită)	-
'14-'15	Turul 2 (Turneu Elită)	Turul 1 (Turneu Calificare)	Necalificată (locul 2)
'15-'16	Turul 1 (Turneu Calificare)	Turul 2 (Turneu Elită)	-

* Calificată ca țară organizatoare.

La categoriile U16 și U18 nu există Campionat European. Pentru Campionatele Mondiale, U18 și U20, nu există preliminarii, calificarea se obține în funcție de rezultatele de la Campionatul European. Din păcate, România nu a obținut nici o calificare.

O SCHIMBARE FUNDAMENTALĂ

De ce este necesară?

O altă statistică la care ne-am uitat și pe care o considerăm foarte importantă și relevantă este numărul jucătorilor români care evoluează în campionate puternice din Europa. Am făcut o comparație între țările din estul Europei, țări care au o situație socio-economică, mai mult sau mai puțin, apropiată de cea a țării noastre.

Din păcate nici din acest punct de vedere nu stăm bine deloc. În prezent avem doar 9 jucători care evoluează la echipe din primele 5 ligi europene. Spre comparație, sârbii au 44, croații au 33. Chiar și o țară precum Albania, adversara noastră din grupele Campionatului European 2016, are același număr de jucători ca și noi, în condițiile în care Albania este o țară mai săracă și are o populație de doar 3 milioane de locuitori.

Aceste statistici pictează o realitate dureroasă. Important este să conștientizăm cu toții că este necesar să schimbăm modul în care facem lucrurile, să le facem mai bine, și începând cât mai repede.

JUCĂTORI ÎN CAMPIONATELE PUTERNICE ALE EUROPEI

ȚARA	SPANIA	ANGLIA	ITALIA	GERMANIA	FRANȚA	TOTAL
Serbia	5	5	17	11	6	44
Croația	8	1	15	6	3	33
Austria	-	4	2	21	-	27
Polonia	1	3	8	8	1	21
Cehia	2	2	5	6	-	15
Slovenia	2	-	10	2	1	15
Bosnia	-	1	8	4	-	13
Grecia	-	3	1	6	1	11
Slovacia	-	2	5	3	-	10
Albania	-	-	5	2	2	9
România	1	2	4	1	1	9
Ungaria	1	1	1	3	-	6
Ucraina	1	-	1	3	-	5

O SCHIMBARE FUNDAMENTALĂ

De ce este necesară?

NUMĂRUL JUCĂTORILOR TINERI LA ECHIPA NAȚIONALĂ

Un alt argument care ne demonstrează, dacă mai era cazul, că fotbalul nostru juvenil este în scădere, că nu mai formăm jucători de înaltă calitate, este și vârsta jucătorilor de la Echipa Națională.

Statistica ne arată că în actuala campanie de calificare pentru Euro 2016, pe întreaga durată a campaniei au fost folosiți doar 3 jucători cu vârsta sub 26 ani, dintre care doar unul, Alexandru Maxim, a jucat în mai mult de jumătate dintre meciuri. Iar unul dintre cei trei, Denis Alibec, bifează o prezență, dar a jucat un singur minut.

Spre comparație, în campania de calificare la Campionatul Mondial din SUA 1994, au fost folosiți nu mai puțin de 14 jucători sub 26 de ani! Iar patru dintre aceștia, Dorinel Munteanu, Ionuț Lupescu, Ioan Ovidiu Sabău și Ilie Dumitrescu, au fost folosiți în mai mult de jumătate dintre partidele disputate.

Mai jos este prezentată situația comparativă completă.

Din păcate, concluzia nu poate fi decât aceeași: nu mai formăm jucători de calitate. Este necesară o schimbare fundamentală urgentă. **Elaborarea acestei viziuni și acțiunile care vor urma pentru implementarea ei în teritoriu reprezintă dorința și determinarea Federației Române de Fotbal de a produce această schimbare.**

TABEL CU JUCĂTORII SUB 26 ANI FOLOSIȚI ÎN CAMPANIILE DE CALIFICARE

CAMPANIA FRANȚA '16 (10 meciuri)		CAMPANIA SUA '94 (10 meciuri)	
Jucătorul	Apariții	Jucătorul	Apariții
Alexandru Maxim	9	Dorinel Munteanu	10
Florin Andone	3	Ionuț Lupescu	9
Denis Alibec	1	Ioan Ovidiu Sabău	8
		Ilie Dumitrescu	7
		Florin Răducioiu	5
		Tibor Selymes	4
		Daniel Prodan	4
		Jean Vlădoiu	4
		Florin Prunea	3
		Ovidiu Hanganu	3
		Basarab Panduru	2
		Ovidiu Stângă	1
		Gheorghe Craioveanu	1
		Ionel Gane	1

ROLUL ACESTUI DOCUMENT

ROLUL DOCUMENTULUI

Acest document este un document cadru, care are rolul de a da liniile directoare, de a prezenta direcția în care Federația Română de Fotbal consideră că trebuie să avanseze fotbalul nostru de copii și juniori.

Documentul cadru face parte dintr-un proiect de amploare, care are în vedere reformarea activității departamentului de formare a antrenorilor (actualmente Școala Federală de Antrenori), instruirea și reinstruirea antrenorilor care activează la cluburile de copii și juniori din țară, precum și uniformizarea modului de pregătire și de joc de la Centrele de Excelență ale FRF și de la Loturile Naționale de Juniori.

ACȚIUNI CE VOR URMA

Această viziune, așa cum veți vedea, prezintă aspectele de bază, esențiale, ale unei formări corecte și moderne a copiilor și juniorilor, dar nu intră în prea multe detalii legate de procesul de pregătire aferent fiecărei vârste. Acesta va reprezenta pasul următor: pentru fiecare etapă de formare va fi elaborat un document detaliat, care va sta la baza instruirii și reinstruirii antrenorilor de copii și juniori.

PREZENTAREA PE SCURT A VIZIUNII

4 schimbări cheie

Din analizele făcute și discuțiile avute cu specialiști (din interiorul federației și din afara acesteia), dar și prin chestionarea tuturor antrenorilor participanți la cursurile de perfecționare organizate în luna ianuarie 2016, am identificat 4 schimbări cheie pe care le considerăm necesare pentru a revitaliza fotbalul nostru juvenil. Pe acestea le-am transformat în cele 4 componente ale viziunii.

1

UN MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

Pentru o bună formare este necesar un mediu sănătos, în care copilul să fie respectat, antrenorii și părinții să aibă un comportament normal, iar gândirea pe termen lung să fie mai importantă decât rezultatul meciului următor.

2

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

Doar practicând un fotbal în concordanță cu cerințele și tendințele internaționale vom putea forma jucători care să evolueze cu succes la nivel internațional de top.

3

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

Metodele de pregătire la nivel internațional au evoluat, principala schimbare fiind creșterea majoră în importanță a metodelor de pregătire prin joc și rafinarea lor.

4

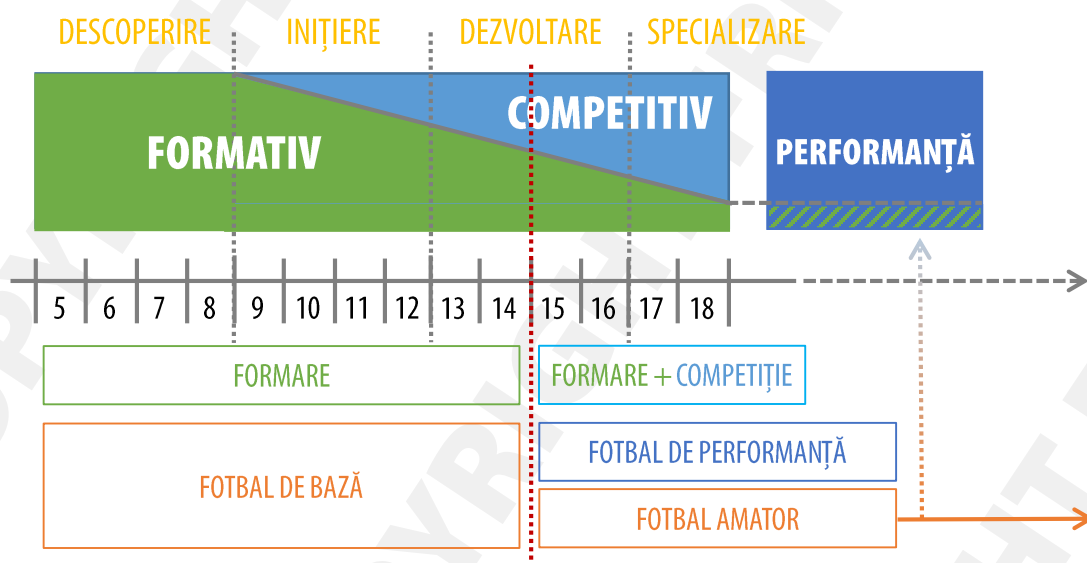
PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

Copilul nu este un adult în miniatură și fiecare etapă de vârstă are caracteristicile ei. Doar cunoscându-le și lucrând în concordanță se poate atinge potențialul unui copil.

PREZENTAREA PE SCURT A VIZIUNII

Procesul de devenire al jucătorului

Am alcătuit următoarea schemă care prezintă procesul de devenire fotbalistică, de la vârsta copilăriei și a primilor pași în fotbal, până la vârsta adultă, ca jucător profesionist sau amator.



Zona predominant formativă reprezintă perioada în care rezultatele în competiții au o importanță scăzută, în care este mai importantă plăcerea copiilor și posibilitatea de a experimenta cu mai multă libertate în joc. Treptat competiția crește în importanță, dar întotdeauna se va păstra și o mică parte formativă: chiar și jucătorii seniori mai pot avea de învățat.

Din punct de vedere al nivelului valoric al fotbaliștilor români, considerăm că un proces de formare care respectă acest parcurs, combinat cu celelalte elemente ale viziunii, oferă cele mai mari șanse de a forma jucători de înaltă calitate.

Dorința Federației Române de Fotbal este ca fiecare persoană să aibă o experiență plăcută și benefică în fotbal, indiferent de vârsta pe care o are, de potențialul sportiv sau de nivelul la care activează.

Dorim să insistăm deci și pe importanța fotbalului amator, practicat în formă organizată sau spontană, iar săgeata punctată verticală indică posibilitatea chiar a trecerii din fotbalul amator spre fotbalul profesionist.

1

UN MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător

Atunci când ne referim la mediul în care se formează tinerii noștri jucători ne gândim la tot ceea ce îi înconjoară, dar în special la antrenori și la părinți, la atitudinile acestora cu privire la micul fotbalist, la competiție, la educație. Tot aici intră și setul de valori morale pe care îl transmitem tinerilor jucători.

Dacă acestea sunt greșite, nu vom avea rezultatele dorite, indiferent ce metode de pregătire am folosi. După cum veți vedea, există multe aspecte cărora trebuie să le acordăm importanță și care pot fi îmbunătățite, față de ceea ce se întâmplă în prezent în foarte multe cazuri.

Cunoștințele profesionale trebuie să fie dublate de o mentalitate corectă: centrată pe jucător și pe procesul de formare. **Mentalitatea corectă a antrenorilor este poate cel mai important ingredient în procesul de formare al unui jucător de fotbal.**

TITLURILE OBTINUTE LA JUNIORI NU GARANTEAZĂ SUCCESUL

Prezentăm mai jos o situație statistică cu privire la numărul jucătorilor campioni naționali la juniori republicani A care au confirmat ulterior.

Sezonul	Campioana și vicecampioana	Au confirmat
2005-2006	FCM Bacău*	2 din 20
2006-2007	Dinamo București*	3 din 18
2007-2008	Farul Constanța, Școala de Fotbal "Marius Lăcătuș" București	1 din 27
2008-2009	FC Bihor Oradea, Steaua București	4 din 32
2009-2010	CFR Cluj, ACU Arad	3 din 36
2010-2011	FC Timișoara, Viitorul Constanța	6 din 36
2011-2012	Viitorul Constanța, Chindia Târgoviște	9 din 35
2012-2013	Viitorul Constanța, Dinamo București	10 din 36
2013-2014	Viitorul Constanța, "U" Cluj	6 din 36
2014-2015	Viitorul Constanța, Dinamo București	15 din 36

*Pentru sezoanele 2005-2006 și 2006-2007 nu am avut date complete decât în legătură cu echipa campioană.

Am considerat drept jucător care a confirmat ulterior orice jucător care a avut sau are în prezent apariții constante în Liga I sau care în prezent este jucător de bază la echipele naționale de juniori.

Până la apariția clubului Viitorul Constanța în finale, procentul de jucători care au confirmat ulterior este de ~10%. Am făcut această mențiune pentru că trebuie să admitem că acest club reprezintă o excepție în peisajul fotbalului nostru de juniori.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător

Dorim prin prezentarea acestei statistici să aducem un argument în plus faptului că titlurile obținute la juniori nu înseamnă atât de mult pe cât am putea crede. Mult mai important este să producem jucători de calitate.

Dacă nici la nivelul juniorilor A, cei mai mari ca vârstă, câștigarea unui titlu nu aduce mari beneficii în perspectivă pentru jucătorii respectivi, vă dați seama că la vârste mai mici, rezultatele sunt și mai puțin importante.

Cu toate acestea, în fiecare an, miza competiției și dorința de victorie (mai ales a conducătorilor de club, a antrenorilor și a părinților) duce la o presiune nejustificat de mare pusă pe jucători, dar și la tensiuni inutile care apar între antrenori și jucători, între antrenori sau jucători și arbitri, între părinți și jucători etc. Din păcate nu de puține ori asistăm la injurii sau jigniri adresate de pe margine copiilor. Acest tip de comportament trebuie să înceteze, pe lângă faptul că nu este normal, el aduce și prejudicii în procesul de formare al jucătorilor.

ANALOGIE CU SCRIEREA DUPĂ DICTARE

Un efect nociv al accentului prea mare pus pe rezultat este că antrenorul simte nevoia să le dea de pe margine soluția jucătorilor, să le strige tot timpul ce să facă. De ce nu este benefic acest lucru?

Să spunem că dorim să pregătim un elev pentru o probă de scriere liberă (compunere). Cum îl putem pregăti mai bine: punându-l să scrie după dictare sau dându-i teme pe care să le scrie liber și discutând apoi cu el ce a făcut bine și ce putea face mai bine?

ANALOGIE CU ÎNVĂȚAREA UNUI TRASEU PRINTR-UN ORAȘ MARE

Un alt exemplu care demonstrează că nu este bine să le spunem tot timpul în meci jucătorilor ce să facă.

Atunci când folosiți un dispozitiv GPS, care vă spune când să faceți stânga și când să faceți dreapta, ajungeți întotdeauna în locația dorită. Dar, veți constata probabil după un timp că, deși ați parcurs traseul de multe ori, s-ar putea să nu îl cunoașteți, să nu vă puteți descurca fără GPS.

Pe de altă parte, dacă veți parcurge traseul ajutându-vă doar de o hartă, s-ar putea să ajungeți mai greu, va dura mai mult și probabil chiar vă veți încurca de primele câteva ori.

În care dintre cele două cazuri credeți că are loc mai repede și mai bine învățarea?

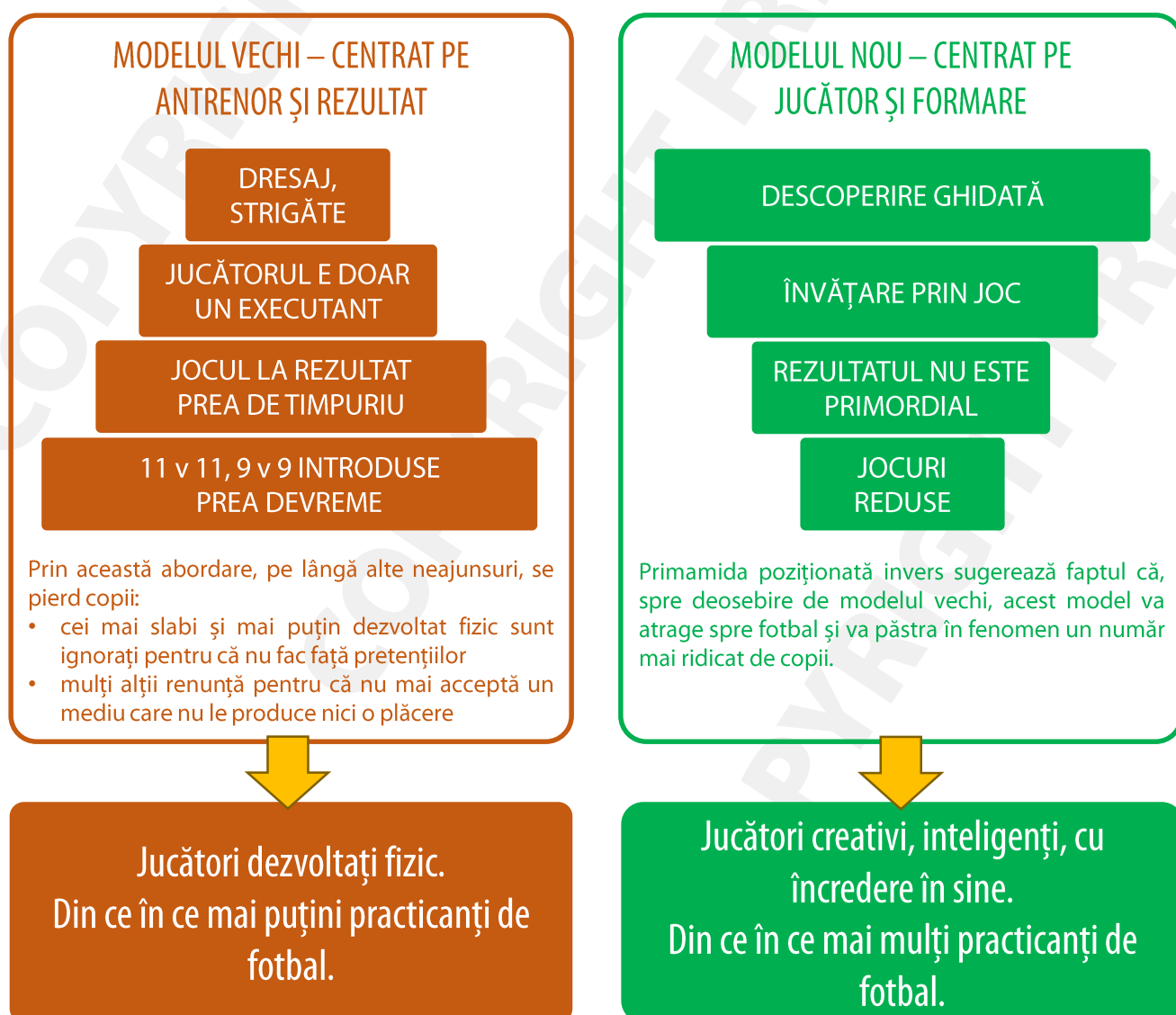
MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător

MENTALITATEA VECHE ȘI MENTALITATEA NOUĂ ÎN PREGĂTIREA COPIILOR

În diagrama de mai jos sunt prezentate sintetic cele două mentalități.



* Concepte precum „descoperirea ghidată”, „învățarea prin joc” și „jocurile reduse” sunt abordate mai pe larg în capitolul al doilea al acestei viziuni.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător

CUM SE MANIFESTĂ ORIENTAREA SPRE REZULTAT ȘI CEA SPRE FORMARE

Mai jos sunt prezentate sintetic cele două mentalități.

TABEL COMPARATIV

ORIENTAREA SPRE REZULTAT

CÂT PARTICIPĂ COPIII

- Mai puține oportunități pentru cei mai puțin puternici, mai mici de înălțime sau întârziati biologic
- Titularizare în funcție de dezvoltare fizică și de vârsta biologică (forță, viteză, înălțime)
- Există foarte mari diferențe din punct de vedere al timpului alocat de joc

CE FOTBAL SE PRACTICĂ

- Importanță prea mare acordată tacticii colective de la o vârstă neadecvată
- Se aplică întotdeauna același sistem, cu accent pe faza defensivă
- Goluri marcate primordial prin dominare fizică. Se caută trimiterea rapidă a mingii direct în față. Joc din puține alegeri
- Impunerea unui joc mai rapid decât este adecvat vârstei
- Există grabă și presiune, iar tendința de a juca în adâncime se transmite și portarului, care tot timpul degajează
- Atacuri puțin elaborate. Mijlocașii participă puțin la construirea acestora
- Jocul este vertical, dar nu și orizontal sau diagonal

ORIENTAREA SPRE FORMARE

CÂT PARTICIPĂ COPIII

- Aceleași oportunități pentru toți, indiferent de dezvoltarea biologică
- Toți joacă, dar se au în vedere factori precum: atitudinea, comportamentul și înțelegerea jocului
- Experiență de joc aproximativ egală pentru toți copiii

CE FOTBAL SE PRACTICĂ

- Meciurile au ca scop evaluarea procesului de pregătire și câștigarea de experiență de joc
- Se introduc diferite sisteme cu criterii globale (atac-apărare)
- Predomină controlul balonului, fără grabă, cu libertate de atingeri
- Portarul inițiază atacurile trimițând mingi cu adresă, folosind mâinile sau piciorul
- Joc de colaborare în care toți iau parte la construcția atacurilor
- Apariția schimbării direcției de joc și ca căutării spațiilor libere

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător

TABEL COMPARATIV (continuare)

ORIENTAREA SPRE REZULTAT

ROLUL ANTRENORULUI

- Responsabilitatea rezultatului aparține antrenorului, el urmărește victoria, ia decizii și dă comenzi în timpul jocului, iar jucătorii doar execută

ORIENTAREA SPRE FORMARE

ROLUL ANTRENORULUI

- Antrenorul are rol de formator, obiectivul este formarea jucătorilor pe termen lung, rezultatele pe termen scurt au scop secundar
- Jucătorii sunt cei care decid în meci, în funcție de ceea ce au învățat în antrenament

CUM TRĂIESC COPIII MECIUL

- Li se strigă constant ce să facă. Unii trăiesc cu frica de a nu fi certați. Este interzis să te bucuri de mingea, pentru că o poți pierde
- Este permis orice pentru a câștiga: să păcălești, să simulezi, să tragi de timp. Scopul scuză mijloacele

CUM TRĂIESC COPIII MECIUL

- Există loc pentru creativitate: fente, driblinguri și artificii tehnice. Jucătorul se bucură de minge. În primele etape de formare, acest lucru ajută
- Se învață sportivitatea, onestitatea și jocul curat. Nu este acceptat orice mijloc

PROCESUL DE PREGĂTIRE

- Jucătorii sunt specializați foarte devreme pe posturi
- Se încearcă un antrenament și un joc foarte similar cu cel al adulților. Se cer comportamente de adulți
- Se acordă o mare importanță pregătirii fizice pentru că poate influența rezultatele
- Se folosește în primul rând metodologia tradițională, analitică

PROCESUL DE PREGĂTIRE

- Se merge pe ideea ca jucătorii să experimenteze mai multe posturi în teren
- Se adaptează antrenamentul și competiția la evoluția naturală a copiilor
- Se dorește creșterea capacităților fizice și coordonative ale copiilor prin jocuri, fără a grăbi procesul.
- Se folosește preponderent metodologia globală, activă

MEDIUL COMPETIȚIONAL

- Este apreciată mai mult valoarea sportivă decât cea umană
- Antrenorul și părinții doresc rezultatul
- Se ajunge uneori la jigniri ale copiilor, la timorarea lor
- Se pot naște conflicte și violență (fizică sau verbală)

MEDIUL COMPETIȚIONAL

- Scopul este de a educa și a forma persoane prin fotbal
- Copiii se bucură să joace fotbal și în același timp își doresc victoria, această dorință fiind naturală
- Copilul este respectat și încurajat să se dezvolte
- Toată lumea are o experiență plăcută

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător

SEMNE CĂ PUNEM PREA MARE ACCENT PE REZULTAT

De multe ori, chiar dacă în mod conștient părinții și antrenorii acceptă ideea că experiența pozitivă a copiilor este mai importantă decât rezultatul, la ora meciului, fără să își dea seama, manifestă comportamente care transmit contrariul.

Antrenorii sunt preocupați de felul în care sunt percepuți de către părinți și de către conducătorii clubului. Simt că o înfrângere le-ar afecta negativ imaginea, că i-ar face să fie percepuți ca antrenori slabi. În plus, simt că acesta este rolul antrenorului de pe margine, de a-și face echipa să câștige, și că dacă nu reușesc să facă acest lucru nu sunt antrenori buni.

Inconștient, părinții doresc o evoluție bună a copiilor lor, nu atât pentru bucuria copiilor, ci ca să nu se facă ei râs sau să aibă cu ce se lăuda.

Semnele că aceste gânduri inconștiente au pus pe moment stăpânire pe antrenor și/sau pe părinți pot fi:

- Folosirea unui discurs motivațional înainte de meci
- Bucurie exagerată la marcarea unui gol sau tristețe ori nervozitate la primirea unui gol
- Stare de agitație sau de tensiune pe durata meciului
- Frustrare manifestată vizibil atunci când un jucător greșește
- Folosirea frecventă a unor indicații de tipul: „joacă simplu!”, „nu risca!”
- Admonestarea jucătorilor care greșesc
- Păstrarea jucătorilor cei mai buni în teren pe toată durata meciului
- Tratarea diferită a copiilor după o victorie și după o înfrângere
- Ne lăudăm cu victoriile echipei

Trebuie însă să avem puterea de a ne abține, pentru binele copiilor noștri!

VALOAREA UNUI ANTRENOR DE COPII ȘI JUNIORI NU SE MĂSOARĂ PRIN REZULTATELE ECHIPEI, CI PRIN PROGRESUL JUCĂTORILOR SĂI!

Pentru a rezuma, în viziunea FRF, copiii trebuie să trăiască o experiență pozitivă în meciuri, să poată experimenta (adică să ia propriile decizii pe durata jocului), să joace fotbal cu plăcere și cu bucurie, nu cu frica de a nu greși pentru că va fi certat. Și mai ales, trebuie să simtă că sunt iubiți și apreciați indiferent de rezultatul de pe tabela de marcaj.

PĂRINȚII TREBUIE SĂ ÎI ÎNTREBE PE COPII DUPĂ MECIURI DACĂ LE-A FĂCUT PLĂCERE MECIUL, NU DACĂ AU CÂȘTIGAT.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.1. Proces centrat pe formare și pe jucător

REZULTATELE SUNT IMPORTANTE, DAR MAI IMPORTANT ESTE CUM SUNT OBȚINUTE

Nu dorim ca mesajul nostru să fie greșit înțeles, să se creadă că susținem că rezultatele nu sunt deloc de dorit. Rezultatele sunt importante și sunt de dorit, dar nu oricum!

Câștigarea unor titluri sau trofee trebuie să reprezinte întotdeauna un obiectiv pentru echipele participante la competiție, așa este normal. Jucătorii trebuie să învețe să lupte pentru victorii și să obțină victorii. Dorința de a obține un titlu sau o victorie îi motivează pe jucători, iar obținerea titlului sau victoriei le oferă acestora o mai mare încredere în sine. Jocurile între două echipe care își doresc cu ardoare să câștige oferă un nivel înalt de intensitate fizică, cognitivă și emoțională. Ele sunt necesare în procesul de formare. La fel de necesară este și obișnuirea jucătorilor, de la o anumită vârstă încolo, cu miza și cu presiunea competiției.

Problema apare însă când o echipă sacrifică procesul de formare pentru obținerea rezultatelor. Un exemplu simplu ar fi când o echipă mai slabă abordează fiecare meci cu intenția de a se apăra retras și a juca pe contraatac. În acest fel jucătorii respectivi nu vor învăța niciodată să facă pressing avansat sau să construiască un atac. Pe termen lung, acest lucru va reprezenta un minus pentru jucătorii respectivi!

OBȚINEREA DE REZULTATE CU ECHIPA ESTE UN LUCRU FOARTE BUN, DAR NUMAI DACĂ ACESTE REZULTATE SE OBȚIN ÎN URMA UNUI PROCES DIDACTIC DE FORMARE A JUCĂTORILOR!

CÂND O ECHIPĂ DE SENIORI CUMPĂRĂ UN JUCĂTOR, SE UITĂ LA CE ȘTIE SĂ FACĂ JUCĂTORUL RESPECTIV, NU LA CE TITLURI A OBȚINUT CA JUNIOR

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.2. Cultura organizațională a cluburilor

CULTURA ORGNIZAȚIONALĂ A CLUBULUI – ELEMENT CHEIE

Studii care au făcut o analiză comparativă a unor centre de copii și juniori de mare succes din Europa, cu centre care au mai puțin succes, au arătat că, pe lângă faptul că fiecare au o filosofie clară după care lucrează (și pe care continuă să o susțină chiar și atunci când rezultatele lăsă de dorit), toate academiile de succes au o cultură internă care poate fi descrisă prin câteva elemente comune.

Existența unei filosofii clare și a acestui tip de cultură internă sunt elementele cele mai importante pentru obținerea succesului, pentru formarea de jucători de calitate. Descriem în continuare componentele unei astfel de culturi organizaționale.

PREOCUPARE CONTINUĂ

Atât conducătorii, cât și antrenorii, își petrec o cantitate importantă de timp analizând modul în care fac lucrurile, căutând întotdeauna moduri de a îmbunătăți activitatea clubului. Cei implicați își reamintesc tot timpul care este obiectivul lor, care sunt lucrurile pe care își doresc să le realizeze și care sunt principiile după care se ghidează. Gândirea pe termen lung este importantă. De asemenea, toți sunt dispuși să ia decizii îndrăznețe pentru a încerca lucruri noi, dar, în același timp, sunt dispuși și să își admită greșelile și să revină la ceva ce mergea înainte, dacă este cazul. Au curajul de a merge împotriva curentului, dacă cred că așa este corect.

Acest tip de comportament este așteptat de la toți membrii organizației și este apreciat chiar dacă nu duce la schimbări imediate în modul de a face lucrurile. Sunt recrutați și apreciați oamenii care au o gândire critică, care sunt pregătiți să pună sub semnul întrebării modul de a face lucrurile, fie că ne referim la moduri împământenite de a lucra sau la moduri noi de lucru.

COLABORARE ACTIVĂ

Cei care lucrează în astfel de cluburi sunt persoane dispuse să admită ce știu și, mai ales, ce nu știu, dornice să împărtășească cu alții propriile cunoștințe și să învețe de la ceilalți. Sunt deschiși la dialog și la colaborare, fie că este vorba de specialiști din același domeniu (antrenori cu antrenori), sau de echipe multidisciplinare (antrenori cu preparatori fizic, medici sau psihologi).

Această colaborare se manifestă prin întâlniri frecvente de lucru, care au loc planificat (ședințe) sau spontan (discuții informale).

ÎNCREDERE, ONESTITATE, RESPECT

În centrele de succes, există încrederea că toți doresc binele organizației și atingerea obiectivelor, că deciziile și angajamentele luate vor fi respectate, dar, mai important poate, că în orice interacțiune între membri interesul este binele clubului și nu întărirea poziției interne a unuia în defavoarea altuia. Un astfel de mediu este necesar pentru a exista colaborarea amintită la punctul anterior.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.2. Cultura organizațională a cluburilor

AUTONOMIE ȘI RESPONSABILITATE

În aceste organizații, membrii au libertate de decizie, de a-și pune ideile în practică, dar acceptă și responsabilitatea deciziilor lor. Altfel spus, nu este dictatură, antrenorii nu sunt simpli executanți. Este însă important ca toți să adere la aceeași filosofie de lucru, filosofia clubului.

APRECIERE EGALĂ PENTRU TEORIE ȘI PENTRU PRACTICĂ

Există așteptarea ca antrenorii care lucrează în cluburile de acest tip să caute permanent să fie la zi cu noutățile care apar în fotbal și în metodele de pregătire, dar în același timp este respectată și experiența practică a antrenorilor. Există un echilibru între cele două. Noutățile nu trebuie ignorate, dar nici acceptate fără a fi testate în practică.

TRATAMENT EGAL PENTRU TOȚI COPIII ȘI PĂRINȚII

Toți copiii și toți părinții sunt tratați egal, indiferent de starea materială sau de valoarea fotbalistică a copilului. Se acceptă în schimb faptul că fiecare copil și fiecare grup este diferit.

TRANSMITEREA VALORILOR MORALE ESTE PRIMORDIALĂ

Antrenorilor și tuturor oamenilor din club le pasă de fiecare jucător ca persoană, nu doar ca fotbalist. De aceea este esențial ca jucătorilor să li se transmită un set de valori care să îi ajute în viață, nu doar o pregătire fotbalistică. Astfel de valori sunt: respectul, buna-creștere, corectitudinea, frumosul, onestitatea etc..

VALOAREA CENTRULUI = CALITATEA JUCĂTORILOR FORMAȚI

Valoarea centrului de copii și juniori nu se măsoară în titluri și trofee obținute, ci în numărul și nivelul jucătorilor care fac pasul spre fotbalul profesionist și în calitatea lor umană.

STABILITATE PROIECT
Viziune INOVAȚIE
corectitudine ÎNCREDERE AUTOCONTROL
PROFESIONALISM CUMPĂTARE Analiză
COLABORARE MORALITATE
Incluziune Încurajare
responsabilitate

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.3. Profilul antrenorului de copii și juniori

CARACTERUL ȘI PERSONALITATEA MAI IMPORTANTE DECÂT COMPETENȚELE

Studiile care au căutat să identifice ce îi deosebește pe antrenorii foarte buni de copii și juniori de cei mai puțin buni, au identificat în primul rând deosebiri în felul de a fi al antrenorilor, nu în nivelul lor de cunoștințe de specialitate. Altfel spus: este mai important să îți pese de copiii cu care lucrezi decât să ai cunoștințe amănunțite despre tactica jocului de fotbal.

Antrenorii de top pot fi descriși prin următoarele:

- Își iubesc meseria, iubesc fotbalul și iubesc să antreneze copii/juniori
- Sunt dedicați muncii lor
- Gândesc pe termen lung și sunt răbdători
- Tratează fiecare jucător cu respect, indiferent de cum progresează ca fotbaliști
- Cred că rolul lor este acela de a forma oameni mai buni, nu doar fotbaliști mai buni
- Caută să aibă o conexiune personală cu fiecare copil/junior
- Îi fac pe jucători să simtă că progresul lor este tot atât de important pentru antrenor ca și pentru ei
- Au o filosofie de lucru
- Sunt deschiși la idei noi și acceptă cu deschidere și cu respect orice dialog. Știu că pot învăța de la oricine

NOTĂ CU PRIVIRE LA TRATAMENTUL JUCĂTORILOR „VEDETĂ”

Există antrenori care, în mod greșit, oferă un tratament privilegiat jucătorilor cei mai talentați. Le acceptă lucruri pe care nu le-ar accepta altor jucători.

Acest tip de comportament prezintă un risc mare pentru jucător, care, atunci când va face pasul la seniori, probabil nu va mai fi cel mai bun din echipă. Nu va mai avea parte de același comportament, poate va fi chiar ignorat de antrenor.

Unii jucători talentați trăiesc această trecere ca un adevărat șoc și nu reușesc să se adapteze.

ANTRENORII ȘI FOLOSIREA TEHNOLOGIEI

Faptul că un antrenor se folosește de tehnologia modernă nu înseamnă că este un antrenor bun. La fel cum faptul că un antrenor nu folosește tehnologia nu înseamnă că este un antrenor rău.

Intrarea tehnologiei în toate domeniile de activitate umană este însă o realitate și nici fotbalul nu este mai prejos. Chiar și la nivelul copiilor și juniorilor, în toate cluburile importante, tehnologia este folosită într-o multitudine de moduri: meciurile și (uneori) antrenamentele sunt filmate, iar imaginile sunt ulterior analizate, evidența antrenamentelor este ținută computerizat, planurile de antrenament se fac cu ajutorul calculatorului sau a tabletelor etc.

Atenție! A nu se confunda analiza video utilizată la juniori cu cea utilizată la seniori. La seniori se studiază în primul rând echipa adversă înainte de meci, pe când la juniori importantă este analiza evoluției jucătorilor din propria echipă, raportat la ceea ce se lucrează în antrenament. Este un instrument de măsurare a progresului, individual și colectiv, tehnic, tactic etc..

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.3. Profilul antrenorului de copii și juniori

CE AȘTEPTĂRI AU COPIII DE LA ANTRENOR

CUNOȘTIINȚE – copiii își doresc un antrenor care cunoaște bine fotbalul. Faptul de a fi fost jucător reprezintă un avantaj și oferă credibilitate antrenorului.

PERSONALITATE – copiilor le plac antrenorii care sunt prietenoși, bucuroși, răbdători, înțelegători și care au simțul umorului.

AUTORITATE – copiii preferă antrenorii fermi, dar corecți. Mai ales băieților le plac antrenorii care fac antrenamente solicitante, dar nu le place să se țipe la ei.

INTERES PENTRU PERSOANĂ – mai ales cu înaintarea în vârstă, copiii apreciază dacă antrenorul este interesat și de ce fac ei în afara sportului (preocupări, hobby-uri).

MOD DE A REACȚIONA – le place să le fie remarcate reușitele, dar nu să fie lăudați excesiv. Când au nereușite, le place să fie încurajați și să li se explice ce a mers greșit. Nu le place să fie certați sau ignorați.

LUAREA DECIZIILOR – după vârsta de 13 ani le place să fie consultați.

ORGANIZARE – copiii observă și apreciază dacă antrenorul este bine organizat și antrenamentele sunt planificate dinainte.

INSTRUCȚIUNI ȘI FEEDBACK – copiilor le place să învețe lucruri noi, să li se arate lucruri pe care nu le știu și să li se dea explicații.

INSISTĂM: VALOAREA ANTRENORULUI DE COPII ȘI JUNIORI NU ESTE DATĂ DE REZULTATELE ECHIBEI, CI DE PROGRESUL INDIVIDUAL AL FIECĂRUI JUCĂTOR.

A NU SE CONFUNDA DURITATEA ANTRENORULUI CU EXIGENȚA

Suntem împotriva manifestărilor dure din partea antrenorilor, dar asta nu înseamnă că antrenorul nu are o anumită doză de exigență. Așa cum își doresc și copiii, un antrenor bun trebuie să fie ferm, dar corect.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1.3. Profilul antrenorului de copii și juniori

1



CHEIA SUCCESULUI ESTE LA ANTRENORI

Antrenorii nu sunt singurul factor implicat în formarea viitorilor fotbaliști, dar sunt cel mai important.

Antrenorii sunt cei care au cea mai mare influență asupra mediului în care se formează tinerii jucători, care pot și au datoria să îi sprijine și chiar să îi educe pe părinții copiilor (aceștia nu au nici un fel de pregătire în acest sens) și care, evident, conduc procesul de pregătire fotbalistică.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1.3. Profilul antrenorului de copii și juniori

1

9 TRĂSĂTURI ALE UNUI BUN ANTRENOR DE COPII ȘI JUNIORI

Îi ajută pe sportivi
să învețe lecții de viață
din sport



Vin primii și pleacă ultimii
de la antrenamente și
meciuri



Discută cu jucătorii pentru a
stabili împreună obiective
Individuale și de echipă



Ascultă gândurile și opiniile
jucătorilor



Construiesc relații pozitive
cu jucătorii



Nu se ceartă
cu arbitrii



Știu că sportul înseamnă mai
mult decât a câștiga



Susțin, încurajează, motivează
și inspiră jucătorii



Știu să câștige și să piardă cu
demonstrare



MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.4. Părinții, parteneri în procesul de formare

IMPORTANȚA PĂRINȚILOR

Există câteva arii în care părinții sunt foarte importanți. Este datoria cluburilor și a antrenorilor să îi educe pe părinți în acest sens, să îi facă parteneri în procesul de formare al copilului lor. Interesul ambelor părți este același: binele copilului.

COMPETIȚIA – Așa cum am discutat deja, părinții pot pune o presiune suplimentară și inutilă asupra copiilor lor. Mai mult, unii dintre ei își pot pierde cumpătul și da dovadă de comportamente și mai nedorite: să jignească jucători din echipa adversă sau chiar din echipa copilului lor, să intre în conflict cu arbitrii, cu alți oficiali sau cu alți părinți. Părinții trebuie conștientizați că astfel de comportamente nu aduc nimic bun. Ei trebuie să înțeleagă rolul competiției în procesul de formare pe termen lung.

ALIMENTAȚIA – În prezent există o adevărată problemă cu lipsa de mișcare a copiilor și cu alimentația de proastă calitate. Părinții sunt factorul cel mai important aici, de ei depinde în primul rând soluționarea acestei probleme.

Antrenorii trebuie însă să aibă o preocupare în acest sens, să își formeze obiceiul de a-i întreba pe copii și pe părinți ce alimente consumă copiii („Ce ați mâncat astăzi?”), și să discute aceste subiecte cu părinții. Produsele (mâncăruri, dar și băuturi) bogate în zaharuri, în grăsimi și/sau cu adaosuri de substanțe chimice trebuie evitate.

ODIHNA – Odihna este foarte importantă în viața oricărui sportiv. Este important ca părinții să conștientizeze acest lucru și să încerce să aibă grijă ca micii fotbaliști să respecte un program de somn suficient. Copiii care fac sport au nevoie de mai multe ore de somn decât un copil obișnuit.

ȘCOALA, EDUCAȚIA, VIAȚA SOCIALĂ – Copiii petrec în medie 1-2 ore pe zi cu antrenorul, restul orelor le petrec la școală, cu familia ori cu prietenii. Dacă părinții transmit acasă un alt set de valori decât cele transmise de club, șansele sunt mici ca procesul de formare a jucătorului să reușească.

NICI ANTRENORII ȘI NICI PĂRINȚII NU AR TREBUI, SUB NICI UN MOTIV, SĂ JIGNEASCĂ SAU SĂ RIDICE TONUL LA UN COPIL CARE JOACĂ FOTBAL.

Făcând o paralelă, câți părinți ar accepta ca profesorul de matematică sau de limba română să țipe la copilul lor atunci când acesta face o greșală?

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1.4. Părinții, parteneri în procesul de formare

1

9 PAȘI PENTRU A DEVENI

UN BUN PĂRINTE DE SPORTIV

1

Nu strigă critici jucătorilor
în timpul meciurilor



2

Rămân în zona destinată
spectatorilor



3

Nu se bagă peste
antrenor



6

Își păstrează
calmul



5

Își controlează
emoțiile



4

Îi lasă pe arbitrii
să își facă meseria



7

Nu dau instrucțiuni
în timpul meciurilor

8

Nu se ceartă cu jucători sau părinți
de la echipa adversă



9

Știu să fie un model de
urmat pentru cei mici



MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.5. Formarea completă a persoanei

DE CE ESTE IMPORTANTĂ EDUCAȚIA

Toate cluburile mari pun accent și pe educația școlară și umană a copiilor, nu doar pe cea fotbalistică. Există o serie de motive pentru acest lucru.

NU TOȚI JUNIORII AJUNG JUCĂTORI PROFESIONIȘTI

În primul rând, o mare parte dintre fotbaliștii juniori nu vor ajunge niciodată să practice acest sport ca profesioniști, să trăiască din această meserie. Trebuie să avem grijă ca ei să nu eșueze în viață din cauză că, practicând fotbalul, au neglijat școala. Din păcate există încă multe cazuri de acest fel.

ȘCOALA ÎI AJUTĂ ȘI PE CEI CARE AJUNG JUCĂTORI PROFESIONIȘTI

În al doilea rând, multe dintre calitățile necesare unui bun fotbalist sunt de fapt calități care se dobândesc și în școală: disciplina de a-ți îndeplini niște sarcini, o cultură generală care să te ajute să te integrezi în orice mediu, abilități de comunica (abilitatea de a asculta și a înțelege, abilitatea de a concepe și transmite idei) sau abilitatea de a gândi logic. Alte calități de care are nevoie un fotbalist și pentru care școala ajută sunt capacitatea de a-și administra banii și capacitatea de a-și planifica și construi o carieră.

Nu în ultimul rând, pentru jucătorii talentați, care au șanse de a juca în campionate străine, învățarea unei limbi străine poate reprezenta un mare avantaj. Mai întâi pentru că cunoașterea unei limbi străine poate facilita un transfer, iar mai apoi pentru că poate ajuta la integrarea mai rapidă în colectiv a jucătorului. Din păcate există multe cazuri de jucători care plecați într-un campionat străin nu au reușit să confirme – aceasta poate fi una dintre cauze.

VIAȚA CONTINUĂ ȘI DUPĂ ÎNCHEIEREA CARIEREI DE FOTBALIST

Chiar și dacă un junior ajunge fotbalist și are o carieră reușită, aceasta se va încheia înainte de vârsta de 25-40 ani. După aceea mulți foști jucători au probleme în a se reintegra în societate. Chiar și ocupațiile din domeniul fotbalului (antrenor, conducător) necesită din ce în ce mai multă pregătire formală și din ce în ce mai multe cunoștințe teoretice.

**FOTBALUL ÎL JOCI PÂNĂ LA 35 ANI.
EDUCAȚIA TE ȚINE O VIAȚĂ.**

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

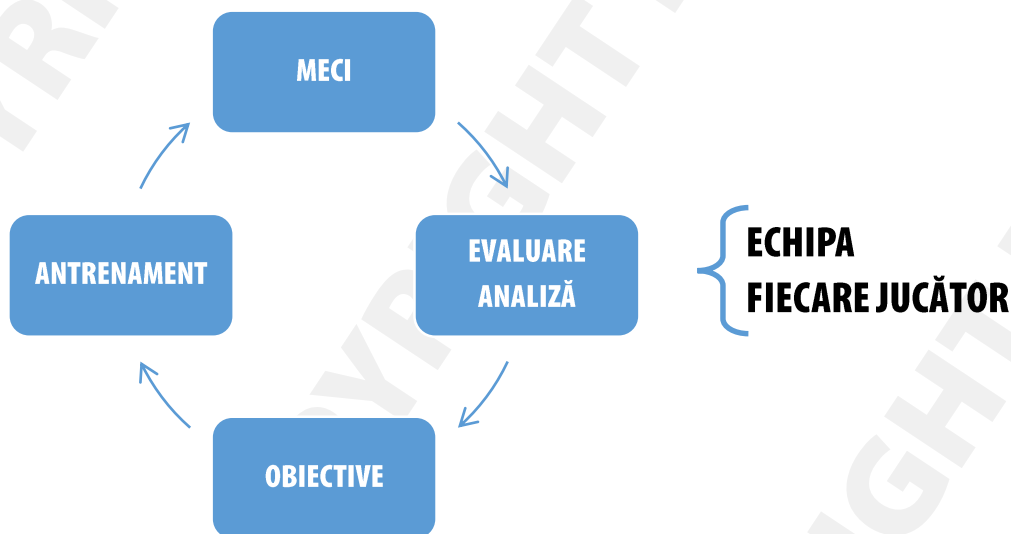
1.6. Lucrul pe obiective

OBIECTIVELE: INSTRUMENT IMPORTANT ÎN MUNCA ANTRENORULUI

*Prin obiective nu ne referim la obiective de rezultat (cum ar fi câștigarea unui meci sau a unui campionat) ci la obiective folosite de antrenor în procesul de pregătire.

Obiectivele sunt cele care ne ajută să ne canalizăm munca și să ne măsurăm progresul. Fără obiective putem cădea în capcana de a antrena „totul și nimic”.

Atât în ceea ce privește echipa, dar mai ales jucătorii individual, antrenorul trebuie să își stabilească obiective.



**LA JUNIORI VORBIM DE OBIECTIVE DE FORMARE, DE DEZVOLTARE,
NU DE OBIECTIVE DE JOC.**

SCOPUL ESTE FORMAREA JUCĂTORILOR, NU CÂȘTIGAREA COMPETIȚIEI!

Pentru a-și dezvolta jucătorii, este bine ca antrenorul să își stabilească obiective pentru fiecare jucător în parte. După o anumită vârstă este important să și comunice aceste obiective jucătorului (sau chiar să le stabilească împreună cu el).

Important ca jucătorul să știe ce anume are de îmbunătățit în jocul său și cum să măsoare dacă și-a atins sau nu obiectivele. Este bine ca, astfel, jucătorul să devină partenerul antrenorului în atingerea obiectivelor sale individuale, dacă nu chiar actorul principal.

**ROLUL ANTRENORULUI ESTE DE A FORMA JUCĂTORI,
NU DOAR DE A PUNE ÎN PRACTICĂ EXERCIȚII.**

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

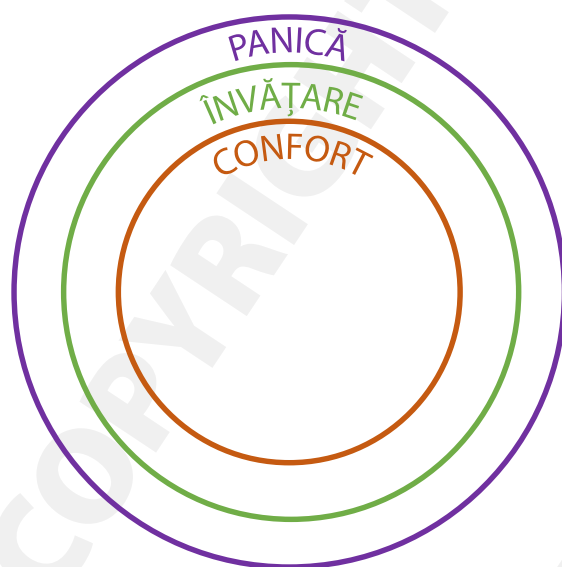
1.6. Lucrul pe obiective

ZONA OPTIMĂ DE ÎNVĂȚARE

Există 3 zone, așa numite de confort, învățare și panică.

Dacă sarcina din antrenament este prea ușoară, jucătorul este în zona de confort, se plictisește și nu progresează. Dacă sarcina este prea grea, jucătorul este în zona de panică, se demoralizează, și, din nou, nu progresează.

Antrenorul trebuie să adapteze și să regleze parametrii antrenamentului așa încât jucătorii să fie cât mai mult timp în zona de învățare.



Este important ca atunci când o activitate nu reușește antrenorul să se întrebe dacă jucătorii nu depun suficient efort sau dacă sarcina este prea grea.

Este bine ca atunci când se întâmplă ca o activitate de antrenament să nu reușească, adică sarcina să fie prea dificilă pentru jucători, antrenorul să aștepte un minut sau două înainte de a modifica parametrii în sensul de a ușura sarcina cu scopul de a readuce activitatea în zona de învățare.

În acest fel jucătorii au timp să simtă că nu reușesc să îndeplinească sarcina antrenamentului. Este bine ca ei să conștientizeze aceste lucruri, iar antrenorul poate discuta cu ei despre eventualele motive pentru care nu au reușit, pentru ca jucătorii să identifice singuri, dar ajutați de antrenor, la ce aspecte mai au de lucrat.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.6. Lucrul pe obiective

PRACTICA DELIBERATĂ

Oamenii de știință au analizat modul de pregătire al celor care au atins excelența în diferite domenii. Au descris acest mod de pregătire/antrenament și l-au numit 'practică deliberată', adică intenționată. Practica deliberată este de fapt un antrenament care îndeplinește câteva condiții, prezentate mai jos.

MOTIVAȚIE – Acest aspect nu se referă la motivația generală a subiectului de a deveni mai bun ci la un efort concentrat de îmbunătățire a ceea ce reprezintă tema sau obiectivul antrenamentului. Altfel spus, subiectul știe ce vrea să îmbunătățească și depune un efort concentrat în acest sens.

În antrenamentul fotbalistic, pentru ca această caracteristică să fie atinsă este important ca jucătorul să înțeleagă exact care este scopul activităților din antrenament, ce dorește antrenorul să se îmbunătățească.

DIFICULTATE OPTIMĂ – Idee prezentată deja în pagina anterioară, când am vorbit despre zona de învățare. Altfel spus, antrenamentul trebuie să fie la granița dintre ceea ce poate/știe un jucător sau o echipă să facă și ceea ce nu poate/știe să facă.

Rolul antrenorului este acela de a regla dificultatea activităților în funcție de nivelul jucătorilor. De aceea, de cele mai multe ori, nu este indicat ca un antrenor să preia din cărți, fără a trece prin filtrul gândirii proprii, aspecte precum dimensiunile zona pe care se lucrează sau durata reprizelor unei activități de antrenament.

FEEDBACK – Pentru a putea progresa, jucătorul trebuie să aibă o indicație dacă ceea ce a făcut a fost bine sau nu. Și această informație este necesară înainte de repetarea următoare. Din fericire, în fotbal, efectele se văd, de cele mai multe ori, imediat: o minge lovită greșit nu va ajunge acolo unde se dorește.

Cu toate acestea vor fi momente când jucătorii nu vor realiza că fac ceva greșit sau nu vor înțelege ce fac greșit. Rolul antrenorului este acela de a se asigura că jucătorii realizează când au făcut ceva greșit (sau, la fel de important, când au făcut ceva așa cum trebuia) și înțeleg cauzele unei nereușite.

REPETARE – În practica deliberată subiectul repetă aceeași situație (identică sau asemănătoare) de mai multe ori. Ulterior, la intervale de timp, dacă este nevoie, repetă din nou aceeași situație.

În fotbal, dificultatea în munca antrenorului constă în a crea activități de antrenament în care, fără a pierde din complexitatea jocului de fotbal (*vezi secțiunea 'Accent pe pregătirea prin joc'), situația ce se dorește a fi antrenată să se repete suficient de des.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.7. Mentalitatea de creștere

CE ESTE MENTALITATEA DE CREȘTERE

Oamenii de știință au identificat două tipuri mari de mentalitate în ceea ce privește atitudinea față de învățare, dezvoltare, performanță: mentalitate de creștere și mentalitate fixă.

MENTALITATE DE CREȘTERE

Persoanele care au o mentalitate de creștere consideră că totul poate fi îmbunătățit, că orice se poate învăța și că factorul esențial este efortul depus.

MENTALITATE FIXĂ

Persoanele cu o mentalitate fixă consideră că fiecare dintre noi are un nivel al său care este determinat de calitățile cu care acea persoană s-a născut.

MENTALITATE FIXĂ	MENTALITATE DE CREȘTERE
ABILITĂȚILE - Sunt fixe, nu pot fi îmbunătățite - Cu ele te naști	ABILITĂȚILE - Pot fi întotdeauna îmbunătățite - Sunt rezultatul efortului depus
PROVOCĂRILE / DIFICULTĂȚILE - Trebuie evitate - Te pot pune într-o lumină defavorabilă - Există tendința de a renunța ușor	PROVOCĂRILE / DIFICULTĂȚILE - Ar trebui căutate, acceptate - Sunt o oportunitate de a crește - Sunt abordate cu perseverență
EFORTUL - Nu ar trebui să fie necesar - Ceva ce faci atunci când nu ești destul de bun	EFORTUL - Este esențial - Este calea spre desăvârșire
FEEDBACKUL ȘI CRITICILE - Sunt respinse - Devin defensivi, le iau personal	FEEDBACKUL ȘI CRITICILE - Sunt utile. Trebuie căutate - Din ele se poate învăța - Te ajută să identifici la ce mai ai de lucru
EȘECURILE - Se caută vinovați sau motive în exterior - Creează descurajare	EȘECURILE - Sunt oportunități de învățare. - Înseamnă că trebuie depus mai mult efort

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.7. Mentalitatea de creștere



MENTALITATE FIXĂ

Spune-mi că sunt talentat!
Vreau să dau bine.
Nu-mi place să mă compar cu alții mai buni.
Succesul altora mă lasă indiferent sau mă frustrează.
Prefer să fac lucrurile așa cum știu eu.
Nu-mi place să fiu criticat. Oamenii care critică sunt rău intenționați.



MENTALITATE DE CREȘTERE

Spune-mi că muncesc din greu!
Vreau să mă autodepășesc.
Mă compar tot timpul cu alții mai buni.
Succesul altora mă inspiră, caut să extrag lecții din el.
Caut tot timpul un mod de a face lucrurile mai bine.
Criticile se referă doar la nivelul meu actual.

SĂ STIMULĂM O MENTALITATE DE CREȘTERE

Din păcate există multe cazuri de jucători talentați care atunci când au dat prima dată de greu au renunțat. Dacă nu au reușit să facă din prima încercare pasul spre prima echipă sau dacă au fost o perioadă mai îndelungată rezerve, nu au mai reușit să facă acest lucru niciodată.

Acest fenomen se datorează în mare măsură unei mentalități fixe. În loc să răspundă cu mai multă muncă, au considerat că nu sunt suficient de talentați.

Această mentalitate fixă a fost probabil, din păcate, întărită de-a lungul timpului și de antrenorii cu care au lucrat: le-au fost întotdeauna laudate talentul și reușitele, chiar dacă poate efortul depus lăsa de dorit.

Victimele unor astfel de situații sunt tocmai jucătorii cei mai talentați.

MEDIU PROPICE FORMĂRII JUCĂTORILOR

1

1.8. Terminologie

TERMINOLOGIE

MENTALITATE – setul de atitudini sau modul de a gândi al unei persoane sau al unui grup.

MENTALITATE DE CREȘTERE – convingerea că orice se poate învăța, că orice abilitate se poate dezvolta și că totul depinde de efortul depus.

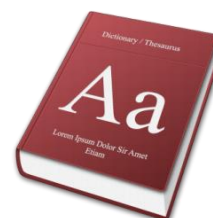
MENTALITATE FIXĂ – convingerea că totul depinde de calitățile înnăscute și acestea nu pot fi îmbunătățite, pentru că ele sunt fixe.

CULTURĂ ORGANIZAȚIONALĂ – set de valori și convingeri împărtășit de membrii unei organizații și care ghidează și guvernează comportamentul persoanelor din respectiva organizație.

CENTRAT PE FORMARE – care pune pe primul plan gândirea pe termen lung și procesul de formare.

CENTRAT PE JUCĂTOR – care pune pe primul plan jucătorul și nevoile jucătorului.

LUCRUL PE OBIECTIVE – metodă care constă în stabilirea și urmărirea unor obiective concrete, alese în concordanță cu un scop final



2

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.1. Tendințele fotbalului modern

Este esențial ce fotbal vom juca la copii și juniori, pentru că, dincolo de calitatea antrenamentelor, tipul de fotbal practicat determină ce fel de jucători vom forma.

TENDINȚELE FOTBALULUI MODERN

Dorim să formăm jucători care atunci când vor termina junioratul să joace cu succes la nivel internațional. Nu putem ști cum se va juca fotbalul în viitor, dar ne putem uita la tendințele actuale și putem intui direcția în care se merge.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.1. Tendințele fotbalului modern

ANALIZA TACTICĂ A CAMPIONATULUI MONDIAL DIN BRAZILIA 2014

Câteva concluzii după ultimul campionat mondial:

SISTEMUL DE JOC – a existat o mare diversitate, a fost folosită o paletă largă de de sisteme: 4-1-4-1, 4-3-3, 4-4-2, 4-4-2, 4-5-1, 5-4-1, 5-3-1-1, 4-3-2-1, 4-3-1-2, 5-3-2, 5-2-3, 3-4-3. Practic s-au folosit cam toate sistemele posibile.

FLEXIBILITATE TACTICĂ – foarte multe echipe au schimbat așezarea de la un meci la altul sau chiar în timpul aceluiași meci. Olanda a folosit chiar 3 sisteme pe parcursul unui singur meci, împotriva Mexicului.

REAPARIȚIA APĂRĂRIILOR CU 3 FUNDAȘI – patru dintre echipele calificate în faza optimilor au folosit apărări cu 3 sau 5 fundași.

ECHIBE COMPACTE PE FAZA DEFENSIVĂ – blocuri defensive scurte și înguste. Dar nu toate echipele s-au apărat la fel de retras. Germania, campioana mondială, a avut o apărare destul de avansată, în care portarul, Manuel Neuer, a avut un rol cheie, jucând de multe ori asemănător unui libero.

ABORDĂRI DIFERITE ÎN ATAC – dintre semifinaliste, Olanda a folosit o construcție cu mingi lungi și atacuri directe, Argentina s-a bazat mai mult pe contraatacuri și acțiuni cu număr redus de jucători sau individuale, în timp ce Germania a folosit un joc bazat pe o circulație rapidă a mingii, pe schimbări de locuri între jucători și pe o posesie progresivă (adică o posesie cu multe pase spre înainte).



FIFA WORLD CUP
Brasil

O concluzie generală care se poate extrage este că nu există un stil de joc sau un sistem de joc dominant, tendința fiind de flexibilitate și adaptabilitate, iar criteriul principal eficiența. Echipele și jucătorii viitorului trebuie să fie pregătite să întâlnească echipe care utilizează o varietate de stiluri și forme de atac și de apărare, pentru înfruntarea cărora va trebui să dea dovadă de flexibilitate tactică, de jucători care la rândul lor se pot adapta la mai multe feluri de a juca.

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.2. Jucătorul viitorului

JUCĂTORUL VIITORULUI

Fotbalul viitorului va cere jucători care găsesc soluții în situații de joc pe faza de atac și pe cea de apărare și care fac tranziția între cele două foarte rapid.

PSIHOLOGIC

- Informare permanentă (atenție)
- Viteză de gândire
- Înțelegerea jocului
- Mentalitate de creștere
- Dispoziție la efort
- Spirit de echipă
- Echilibrat, Antrenabil
- Dorință de victorie

TACTIC

- Polivalență (poate juca mai multe posturi în diferite sisteme)
- Importanța jocului fără minge
- Tranziții rapide
- Mobilitate în teren
- Schimb de sarcini
- Anticipează jocul

FIZIC

- Intensitate
- Agilitate (schimbări de direcție)
- Accelerări și decelerări
- Abilitatea de a face sprinturi repetate
- Permanentă mișcare
- Viteză
- Forță

TEHNIC

- Tehnică situațională în regim de viteză
- Importanța primei atingeri
- Aptitudinea de a se întoarce rapid cu mingea
- Abilitatea de a depăși adversarul în dueli 1 la 1, individual sau în combinații
- Joc cu ambele picioare
- Joc de cap



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.2. Jucătorul viitorului

PROFILUL JUCĂTORILOR PE POSTURI

Pentru fiecare post am alcătuit un profil ideal. Desigur, de cele mai multe ori este imposibil ca un jucător să exceleze la toate capitolele. Trebuie să fim realiști și să acceptăm acest lucru. Dar în același timp trebuie să fim conștienți care sunt cerințele jocului modern în fiecare zonă a terenului (pe fiecare post), care este profilul ideal și, dacă se poate, să ne apropiem cât mai mult de acesta.

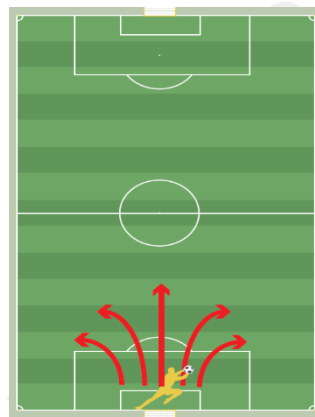
Jocul pe care îl vom practica trebuie să aibă în vedere cerințele fiecărui post în parte și să fie în concordanță cu ele. Dăm doar un exemplu simplist: în fotbalul actual se cer fundași laterali care știu să facă bine ambele faze, dar nu vom putea însă niciodată forma fundași laterali care știu să atace dacă noi le cerem să nu treacă niciodată mijlocul terenului. Este un exemplu exagerat, dar relevant.

PORTAR

Noutățile din ultimii ani în ceea ce privește jocul portarului sunt implicarea sa mult mai mare în jocul de construcție al echipei (un joc foarte bun de picior – pase de diferite lungimi, preferabil cu ambele picioare), și, în unele cazuri, participare mult mai activă la faza defensivă, aproape ca un libero (joacă un pic mai avansat și știe când trebuie să iasă).

Pe lângă acestea, un portar bun trebuie să aibă următoarele calități:

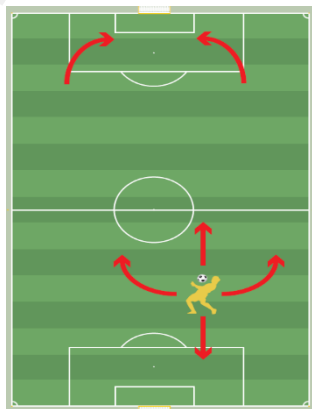
- Să aibă o poziționare bună în careu și în poartă și o orientare optimă a corpului
- Să aibă o priză bună a balonului
- Să știe ieși pe centrări
- Să fie bun în situațiile de 1 contra 1
- Să comunice și să dirijeze echipa
- Foarte bună mobilitate și coordonare
- Preferabil să aibă o talie ridicată



FUNDAȘ CENTRAL

Spre deosebire de fundașii din trecut, în ziua de astăzi, practic toți fundașii centrali trebuie să fie capabili să participe la construcția jocului. Pentru aceasta trebuie să dea dovadă de o înțelegere foarte bună a jocului (când și unde să ofere sprijin, când să avanseze cu mingea, când să folosească o pasă scurtă, când una lungă), să aibă o tehnică bună (preferabil cu ambele picioare, pase scurte, medii și lungi), să asigure o circulație rapidă a mingii (preluare orientată, joc din 1-2 atingeri).

Pe fază defensivă trebuie să fie inteligenți, să înțeleagă foarte bine jocul, pentru că în viitor nu va fi suficientă o bună cunoaștere a jocului simplu în zonă sau a marcajului om la om: vor fi din ce în ce mai importante situațiile în care apărarea este dezechilibrată, în care un om a fost depășit sau scos din dispozitiv.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.2. Jucătorul viitorului

Fundașul central modern trebuie să aibă un simț foarte bun al anticipației și să facă foarte rapid ambele tranziții pentru a bloca sau a declanșa contraatacuri.

Pe lângă acestea, fundașii centrali trebuie să aibă următoarele calități:

- Să fie foarte buni în duelurile aeriene
- Să aplice foarte bine elasticul defensiv (adică să știe când să 'urce' și când să 'coboare' linia de apărare, în funcție dacă mingea este acoperită sau descoperită)
- Să cunoască foarte bine jocul în zonă (dulbaj), dar și marcajul om la om
- Să fie foarte buni defensiv în duelurile 1 la 1
- Ideal ar fi să aibă și o viteză bună
- Să aibă personalitate de lider, să fie determinați

Se poate folosi un cuplu de fundași centrali între care unul este mai exploziv, mai bun la marcaj, iar celălalt este mai cerebral și se poziționează bine pentru a oferi dublaj.

Este bine ca o echipă să aibă un fundaș central de picior drept și unul de picior stâng.

FUNDAȘ LATERAL

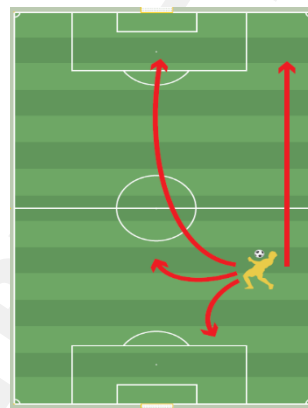
În fotbalul modern este o cerință absolută ca fundașii laterali să facă bine ambele faze, iar cei care știu să facă foarte bine faza de atac (pe lângă cea de apărare) sunt foarte căutați.

Din punct de vedere al jocului ofensiv, tendința pare a fi aceea de diversificare a jocului fundașilor laterali: în fotbalul de top nu va mai fi suficient ca un fundaș lateral să știe să urce pe învăluire și să centreze. Fundașii laterali va trebui să fie capabili să opereze temporar și din zone ușor în interiorul terenului, fie că este vorba despre faza de construcție a atacurilor sau de efectuarea unei 'învăluiri prin interior' în zona careului advers. Acestea rămân totuși tendințe, nu toți fundașii laterali vor ști să face aceste lucruri.

Calitățile de bază pe care trebuie să le aibă un fundaș lateral rămân:

- Capacitate de efort pentru a face ambele faze
- Viteză
- Să știe când să avanseze în poziție de centrare
- Să poată oferi centrări de calitate, pe sus sau pe jos (inclusiv din mingi 'întoarse' din zona liniei de fund spre punctul de 11m)
- Să cunoască bine principiile apărării în zonă
- Defensiv să fie buni în duelurile 1 la 1
- Să știe când să strângă și să asigure dublajul fundașilor centrali

Este important de asemenea să aibă o tehnică minimă și cu piciorul mai slab, din două motive: ca să poată respinge mingile care îi vin pe acel picior (folosirea exteriorului piciorului de bază în astfel de situații este foarte riscantă) și pentru a nu fi limitați ca opțiuni în jocul ofensiv (sunt mult mai ușor de închis dacă pot folosi doar interiorul/latul piciorului de bază).



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.2. Jucătorul viitorului

MIJLOCAȘ CENTRAL / MIJLOCAȘ CENTRAL DEFENSIV

În această zonă a terenului pot evolua jucători cu atribuții diferite:

- Mijlocăș închizător, a cărui principală responsabilitate este una defensivă și care participă la puțin la faza de atac. Trebuie să știe bloca jocul între linii al echipei adverse. Este foarte combativ și greu de depășit în duelurile 1 la 1.
- Mijlocăș 'de la careu la careu', care are o mare capacitate de efort și face ambele faze, apărând uneori și la finalizare. De obicei este folosit alături de un mijlocăș închizător.
- Conducător de joc retras, jucător care coordonează atacurile și care are o pasă lungă foarte bună. Deși joacă în poziția unui închizător, de obicei nu excelează din punct de vedere defensiv. Dictează ritmul jocului. Este folosit mai rar, în general de echipele puternice, care domină majoritatea adversarilor.



Ideal ar fi ca un mijlocăș central să aibă cât mai multe dintre atributele tuturor celor 3 variante de mai sus.

Indiferent de sarcinile de joc, jucătorii care evoluează în această zonă trebuie să aibă câteva calități importante:

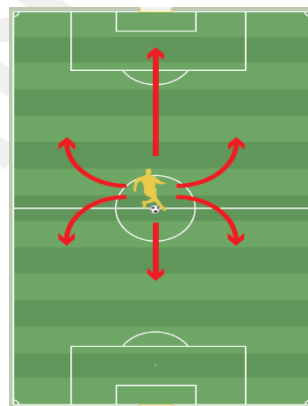
- Mobilitate și plasament bun pe faza de atac pentru a facilita construcția cu mingea jos sau pasele spre înapoi ale jucătorilor mai avansați
- Circulație rapidă a mingii (preluare orientată, pasă)
- Să știe să se poziționeze pentru a bloca sau a întârzia contraatacurile adverse
- Să ofere siguranță și să protejeze apărarea: nu pierde mingi și știe când să facă fault tactic (dacă este nevoie)
- Să poată da pase lungi de calitate (de multe ori este jucătorul prin care se schimbă direcția de atac)

MIJLOCAȘ CENTRAL OFENSIV (Nr. 10)

Sunt jucători care trebuie să dea pase decisive. Tendința în această poziție este de apariție a unor jucători cât mai mobili, care știu să găsească și să exploateze spațiile (tot mai reduse) dintre liniile adverse. Sunt jucători care trebuie să fie mobili și dispuși de la efort și pentru a asigura superioritate numerică în zona mingii, fie că asta înseamnă să se retragă (uneori) pentru a participa la faza de construcție sau să apară în zonele laterale. Ideal este să aibă un joc bun cu ambele picioare (pentru a avea mai multe posibilități de a juca) și un spectru larg al paselor, scurte, medii, inclusiv centrări.

Dincolo de aceste tendințe, jucătorii care evoluează în zonă centrală în spatele atacanților, ar trebui să aibă următoarele calități:

- Să aibă o tehnică individuală bună, să poată scoate oameni din joc
- Să fie creativi și să dea pase de gol
- Să aibă apariții la finalizare și să fie buni finalizatori
- Să fie dispuși la efort pentru faza defensivă (în fotbalul modern toți jucătorii trebuie să participe la ambele faze)
- Să știe să închidă linii de pasă (pentru a împiedica construcția adversă) și să facă pressing



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.2. Jucătorul viitorului

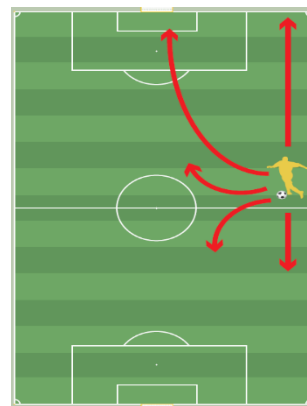
MIJLOCAȘ LATERAL / ATCANTUL LATERAL

Tendința pe acest post este ca jucătorii să știe foarte bine opera și din zone centrale. Se caută în continuare și jucătorii care pot depăși fundașul lateral advers în bandă și da centrări de calitate, dar se cere mai multă diversitate: jucători care pot intra cu mingea din lateral în combinații pe zonă centrală, sau care pot primi mingea în zone centrale între linii.

De asemenea, în fotbalul actual se folosesc frecvent mijlocași de bandă care pot juca și în banda opusă, „pe picior invers”. Acest lucru reprezintă un avantaj, oferind antrenorului mai multe soluții tactice pe durata meciului.

Mijlocașii laterali trebuie să aibă în general următoarele calități:

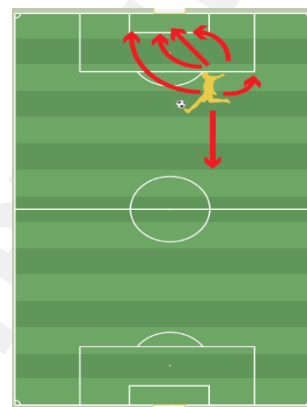
- Dispoziție la efort (de obicei i se cere să coboare pe faza defensivă pentru a contracara urcările fundașului lateral advers, dar și pentru pressing)
- Viteză bună și posibilitatea de a depăși adversarul direct (1 la 1)
- Cunoaște bine apărarea în zonă (bloc defensiv) și știe să facă pressing
- Știe să apară la finalizare (pe centrările din partea opusă, dar nu numai)



ATCANT CENTRAL

Există și aici mai multe tipuri posibile de jucători. Cu cât un jucător reușește să îndeplinească cu succes mai multe dintre aceste sarcini, cu atât mai bine.

- Vârful de careu, care joacă foarte avansat și caută să speculeze orice oportunitate. Este un foarte bun finalizator, poate finaliza printr-o varietate de procedee, chiar și sub presiunea fundașilor adversi. Exploziv pe distanță scurtă, caută în permanență să scape de marcaj. Anticipează foarte bine jocul.
- Pivotal (punct de sprijin), jucător de forță care joacă foarte bine cu spatele la poartă. Foarte bun în duelurile aeriene. Protejează bine mingea. Așează mingea pentru mijlocași după care se duce la finalizare.
- Atacantul de viteză. Are o tehnică foarte bună în regim de viteză (preluare, dribling, lovirea mingii), știe să găsească culoarele și momentele optime pentru a se desprinde de fundașii adversi. Poate evolua și în bandă, ca aripă (atacant lateral).
- Al doilea vârf. Joacă, de obicei, în cuplu cu un atacant mai avansat. Știe să se demarce în funcție de mișcările acestuia. Este un bun pasator decisiv, deseori din prima sau prin deviere. Este un bun finalizator, are un șut bun. De multe ori este un jucător foarte tehnic (fente din corp, dribling).
- 9-le fals. Variantă mai rar întâlnită, făcută celebră de Lionel Messi în echipa Barcelonei antrenată de Pep Guardiola. Coborâre deseori pentru a crea superioritate numerică în zona centrală a terenului. Prin mișcarea sa creează spații pentru demarcarea celorlalți. Intră foarte bine în combinații, poate da pase de gol. Urcă la finalizare odată cu acțiunea de joc. Este folosit în combinație cu jucători care știu să apară (din linia a doua sau din lateral) pe spațiul rămas liber.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.3. Înțelegere modernă a jocului

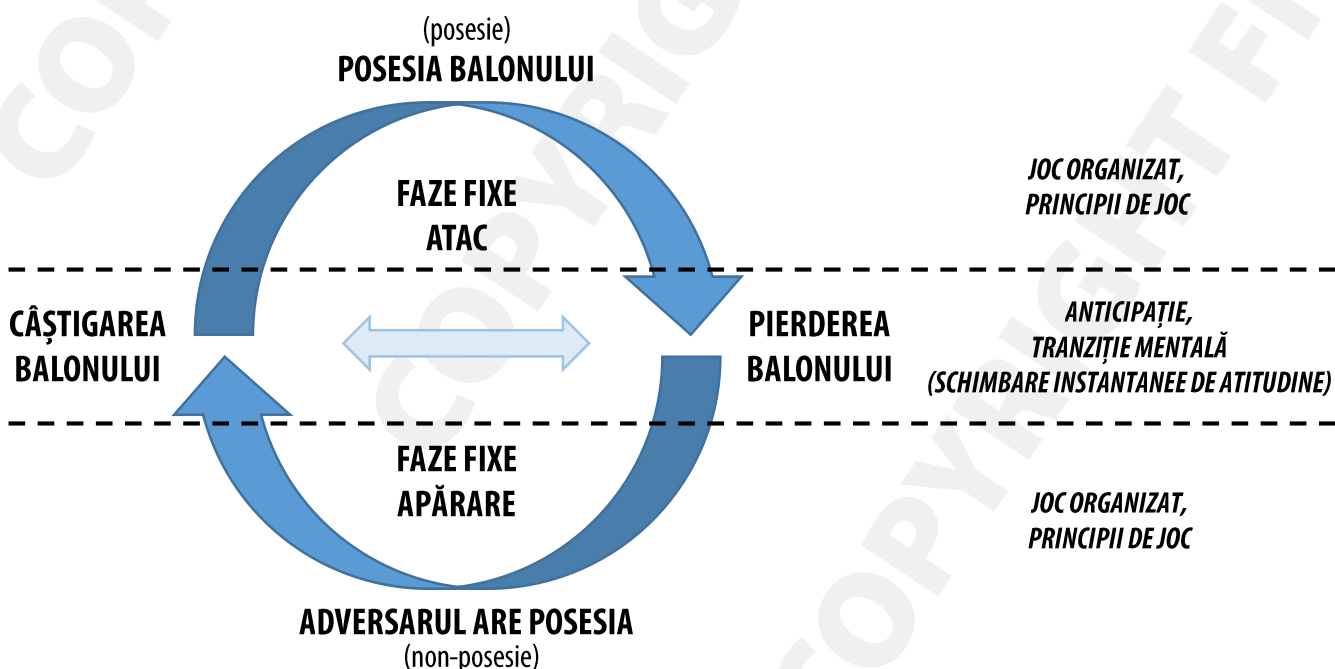
O ÎNȚELEGERE MODERNĂ A TACTICII JOCULUI DE FOTBAL

Modul de înțelegere al tacticii s-a schimbat în ultimele decenii.

Dacă înainte prin tactică se înțelegea, printre altele, un set de combinații și de deplasări prestabilite ale jucătorilor (scheme exersate), acum în tactică se folosesc și se antrenează aspecte precum 'model de joc' și 'principii de joc'. (Aceste noțiuni existau și înainte, dar ponderea lor în utilizare era mult mai redusă.)

Prezentăm în continuare, pe scurt, aspectele de bază tacticii jocului de fotbal.

MOMENTELE JOCULUI DE FOTBAL



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.3. Înțelegere modernă a jocului

PRINCIPIILE TACTICE GENERALE ALE JOCULUI DE FOTBAL

Sunt principii valabile întotdeauna în jocul de fotbal, indiferent de stilul de joc al unei echipe, de sistemul de joc ales, de jucătorii folosiți etc.

Aceste principii trebuie cunoscute de către toți antrenorii și toți jucătorii.

ÎN POSESIA MINGII	CÂND NU AVEM MINGEA
Sprijin →	← Adâncime
Profunzime →	← Presiune
Amplitudine →	← Densitate
Mobilitate →	← Echilibru
Imprevizibilitate →	← Control

PRINCIPIILE OFENSIVE

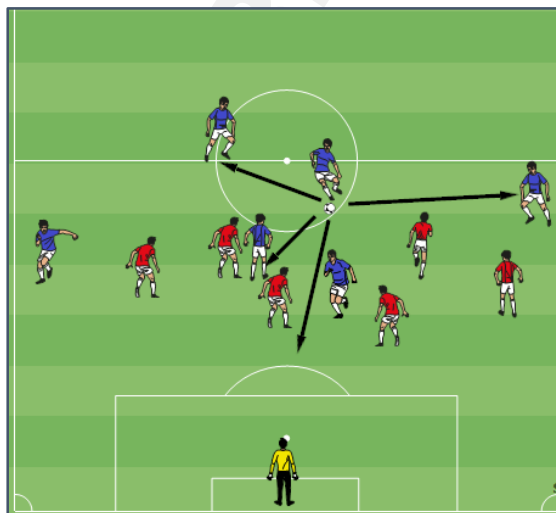
SPRIJIN

Coechipierii jucătorului care are mingea trebuie să îi ofere acestuia soluții de continuare a acțiunii. Ei ar trebui să se poziționeze în susținerea jocului spre înainte, lateral sau înapoi, prin formarea triunghiurilor de pasare.

Este bine ca jucătorii care oferă soluții să caute să se poziționeze diagonal față de jucătorul care are mingea și să unul față de altul. Important să caute să ofere întotdeauna soluții (și) spre înainte dacă se poate.

La nivel de grup, acest principiu se referă la faptul că dacă nu va avea sprijin, jucătorul cu mingea nu va putea probabil depăși jucătorii sau liniile adverse. Altfel spus, el se poate traduce prin a juca în echipă.

La nivelul echipei, o echipă care pune accent pe acest principiu va căuta să ofere tot timpul soluții de pasă jucătorului care are mingea. Acțiunile vor fi colective.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.3. Înțelegere modernă a jocului

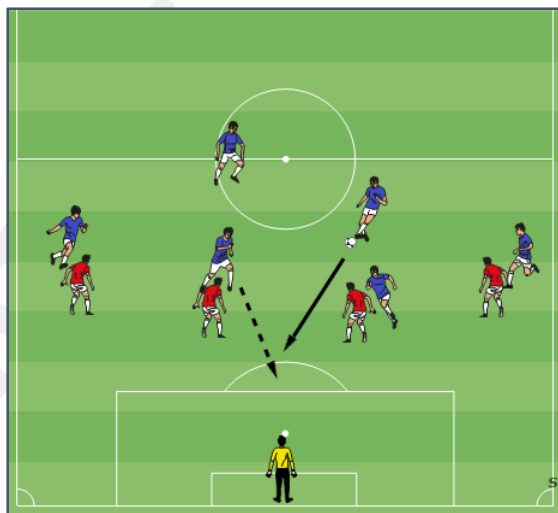
PROFUNZIME

Capacitatea de a juca în spatele apărării adverse sau de a pătrunde între fundașii sau liniile adverse.

La nivel de grup de jucători, principiul profunzimii se referă la faptul că pentru a avansa cu mingea trebuie ca jucătorii să nu fie toți la fel de avansați. Pentru a facilita avansarea cu mingea a întregului grup de jucători cel puțin unul dintre jucători trebuie să ajungă într-o poziție mai avansată.

La nivel de echipă, o echipă care pune accent special pe acest principiu va căuta să verticalizeze rapid jocul, practicând de multe ori un joc direct sau pe contraatac, concentrat în axul terenului.

Unii autori numesc acest principiu 'pătrundere' sau 'verticalizare'.



AMPLITUDINE

Capacitatea de a întinde echipa adversă pe toată lățimea terenului, ceea ce creează posibilitatea de pătrundere, pentru că duce la mărirea distanțelor între jucătorii echipei adverse. Poziționarea în amplitudine oferă, de asemenea, oportunități de a muta jocul pe partea fără echilibru defensiv.

La nivel de grup de jucători amplitudinea înseamnă că pentru a depăși un grup de adversari jucătorii trebuie să creeze spații orizontale între ei, nu pot rămâne pe aceeași verticală. Cel mai simplu exemplu este cel al situației de 2 contra 1.

La nivel de echipă, o echipă care pune accent special pe acest principiu va folosi probabil un joc bazat pe posesie și pe crearea de breșe prin circularea repetată a balonului dintr-o parte a terenului în partea opusă.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

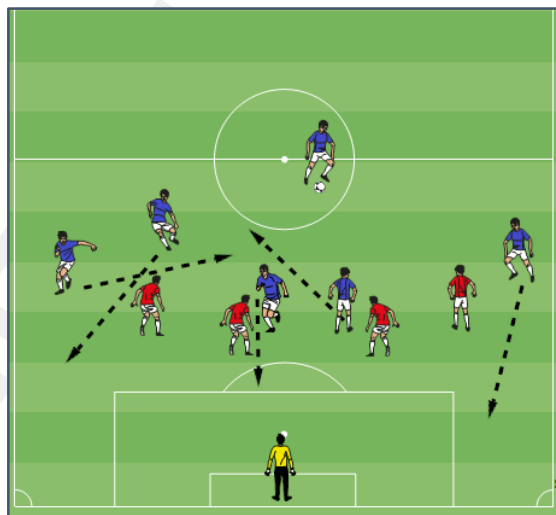
2.3. Înțelegere modernă a jocului

MOBILITATE

Capacitatea de a interfera cu posturile apropiate în vederea creării de spații și oportunități de pasare sau pătrundere.

La nivel de grup, acest principiu se referă la faptul că pentru a depăși un grup de adversari jucătorii trebuie să se miște. Dacă sunt statici este foarte ușor pentru adversari să se apere.

La nivelul echipei, o echipă care pune accent pe mobilitate jucătorilor va practica un joc dinamic, cu multă mișcare a jucătorilor și cu jucători care apar și în alte zone decât cele strict caracteristice zonele lor. Jucătorii eliberează spații pe care alți coechipieri le vor ocupa.

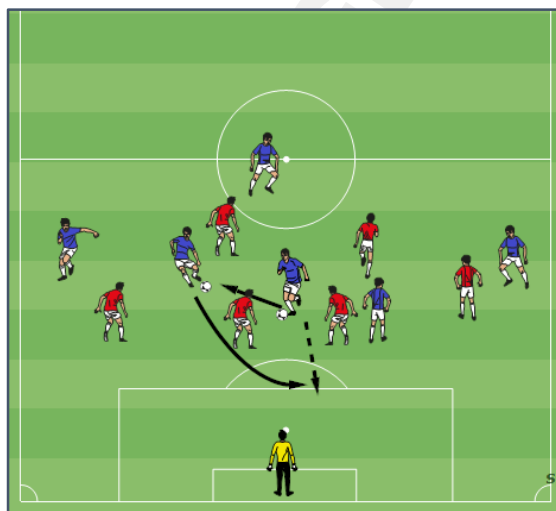


IMPREVIZIBILITATE

Capacitatea de a juca inventiv și imprevizibil, fie prin aptitudini individuale sau combinații în grupuri mici.

La nivel de grup, acest principiu se referă la faptul că dacă se încearcă întotdeauna depășirea adversarilor în același mod șansa ca aceștia să fie depășiți scade.

La nivelul echipei, o echipă care pune accent pe acest principiu va alterna pasele scurte cu pasele lungi sau medii, va alterna atacurile pe o parte cu cele pe alta sau în zona centrală. Va căuta de asemenea să surprindă adversarul prin apariții ale unor jucători în poziții neașteptate (dar nu tot timpul, pentru că atunci ar deveni previzibili).



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.3. Înțelegere modernă a jocului

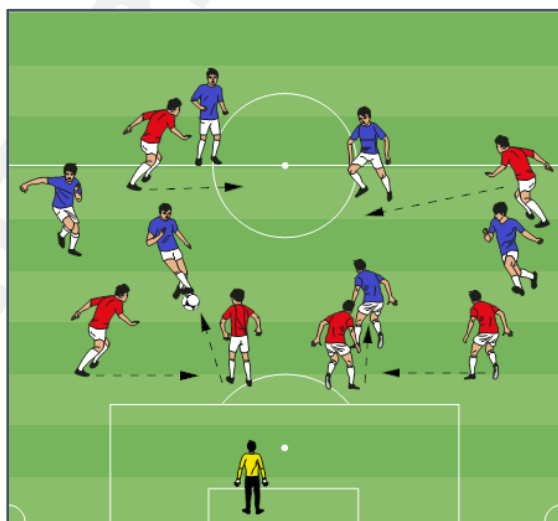
PRINCIPIILE DEFENSIVE

ADÂNCIME

Reduce spațiul din spatele jucatorului care face pressing sau presiune. Acordarea de sprijin si dublaj jucatorului care acopera mingea.

La nivel de grup, acest principiu se referă la faptul că dacă doi fundași stau în aceeași linie ei sunt mai ușor de depășit, pot fi depășiți deodată. De aceea soluția propusă este dublajul: unul iese și presează, celălalt stă un pic mai retras, în caz că primul este depășit.

La nivelul echipei, o echipă care pune accent pe acest principiu va căuta tot timpul să interpună cât mai multe linii defensive între minge și poarta proprie.

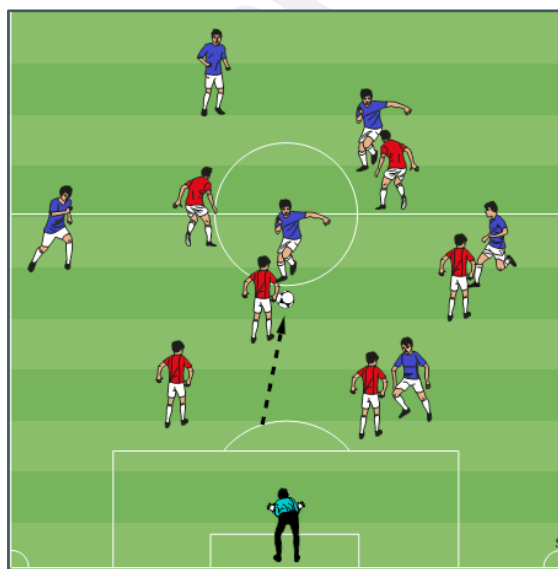


PRESIUNE

Jucătorul care presează trebuie să reducă timpul și spațiul atacatorului, pentru a preveni ca mingea să fie jucată înainte. Acest lucru este deosebit de important atunci când există o situație de inferioritate numerică sau când se dorește evitarea pasei în profunzime sau între linii.

La nivel de grup, acest principiu spune că pentru împiedicarea avansării atacului advers, un jucător al echipei în apărare trebuie să iasă, la un moment dat, și să pună sub presiune adversarul care are mingea.

La nivelul echipei, o echipă care pune mare accent pe acest principiu va face pressing cu scopul de a forța echipa adversă să greșească sau de a recupera mingea direct prin deposdare.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

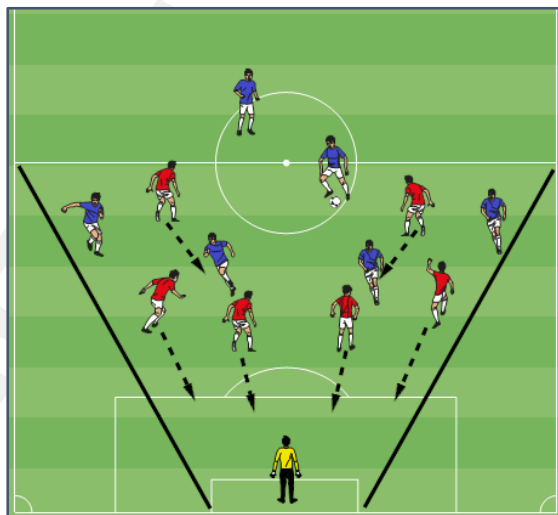
2.3. Înțelegere modernă a jocului

DENSITATE

Mișcarea de jucători sincronizată așezată pe linii, diagonale și triunghiuri defensive, care acționează agresiv, coordonat (comunicare) și fără să ofere spații atacând permanent purtătorul de minge.

La nivel de grup de jucători, acest principiu se referă la faptul că este mai greu de trecut printr-un grup de jucători dacă distanțele dintre ei sunt mici.

La nivelul echipei, o echipă care pune accent pe acest principiu va căuta să se apere compact, cu distanțe scurte între jucători, atât pe verticală (lungime), cât și pe orizontală (lățime).

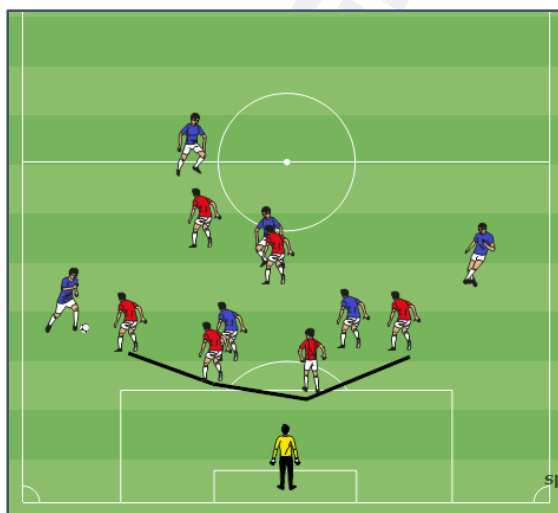


ECHILIBRU

Pentru a păstra forma defensivă a blocului este nevoie de un sprijin suplimentar pe partea de teren unde se află purtătorul de minge, părăsindu-se astfel zona nepericuloasă (dar care rămâne permanent în supraveghere).

La nivel de grup, echilibrul ca principiu defensiv se referă la faptul că cei care se apără trebuie să aibă în vedere toate zonele prin care pot fi atacați, să nu se concentreze exclusiv asupra zonei în care se află mingea.

La nivelul echipei, o echipă care pune accent pe acest principiu va avea grijă să nu lase partea opusă mingii complet descoperită. În același timp va încerca să limiteze zonele în care poate ataca adversarul și să aibă un bloc defensiv foarte mobil, adică va încerca să împiedice adversarul să schimbe direcția de atac, iar dacă acest lucru se va întâmpla, atunci va muta cât mai repede blocul defensiv.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

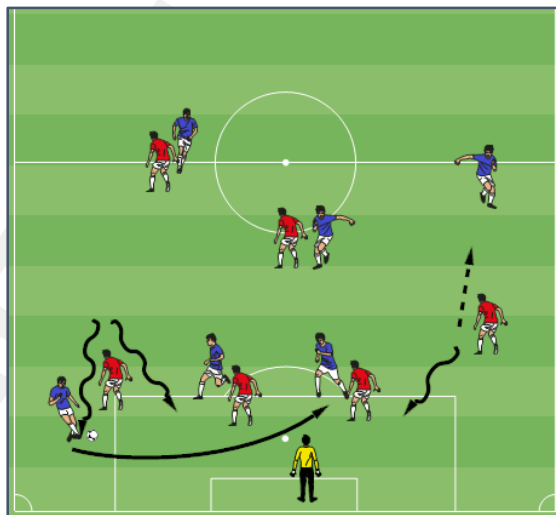
2.3. Înțelegere modernă a jocului

CONTROL

Control, disciplină, răbdare. În apărare jucătorii trebuie să evalueze permanent riscul implicat în provocarea de a recâștiga mingea. O apărare bine structurată poate deveni rapid dezorganizată dacă jucătorii nu au răbdare pentru a alege situația optimă pentru a recâștiga mingea.

La nivel de grup, acest principiu se referă la faptul că un grup de jucători este mult mai ușor depășit dacă își pierde organizarea defensivă. Jucătorii trebuie să caute ca, fără a destabiliza organizarea lor, să limiteze posibilitățile de atac ale adversarilor. Făcând acest lucru cu răbdare vor recupera până la urmă mingea.

La nivelul echipei, o echipă care pune accent pe acest principiu se va apăra organizat, cu răbdare, căutând să direcționeze jocul echipei adverse în zonele dorite de ei.



INDIFERENT DE STILUL DE JOC SAU DE TACTICA ADOPATĂ, ESTE BINE CA ORICE ECHIPĂ SĂ STĂPÂNEASCĂ TOATE PRINCIPIILE TACTICE GENERALE.

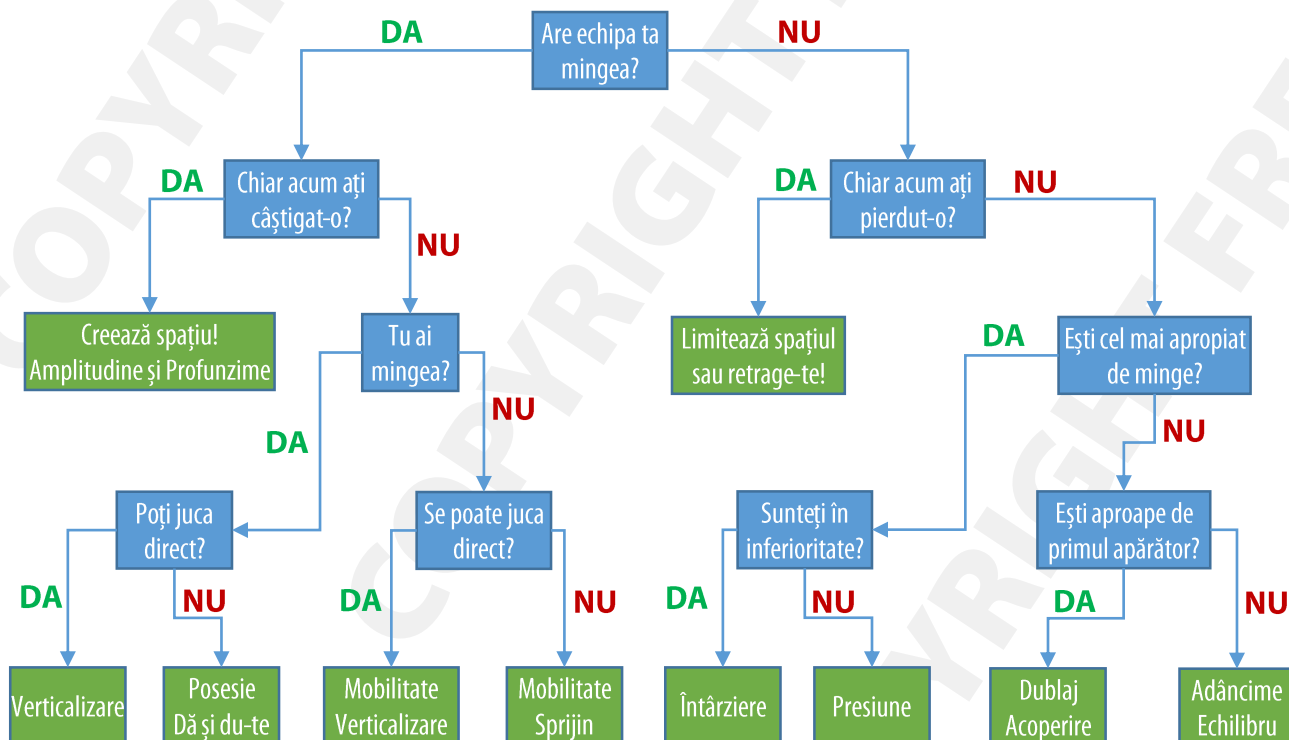
PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.3. Înțelegere modernă a jocului

DECIZIILE JUCĂTORULUI ȘI PRINCIPIILE TACTICE GENERALE

În funcție de situația din joc, un jucător va trebui să aplice un principiu sau altul. Schema de mai jos prezintă aceste relații.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

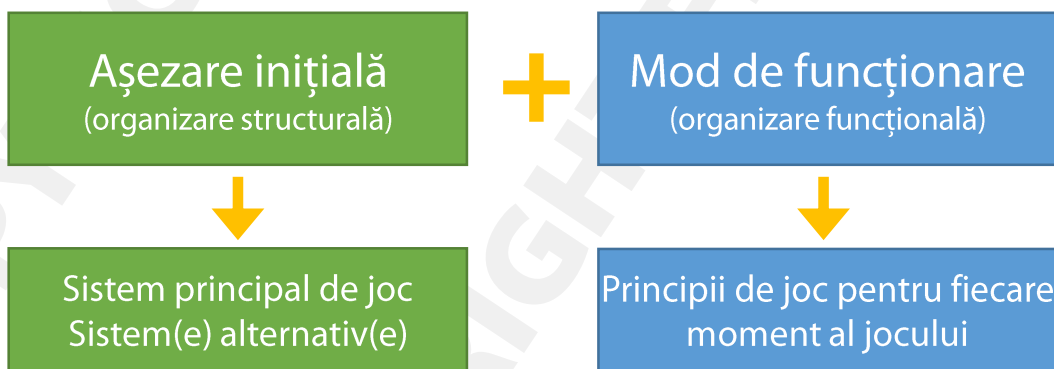
2

2.3. Înțelegere modernă a jocului

CE ESTE UN MODEL DE JOC

Cea mai simplă definiție ce poate fi dată unui model de joc este aceea că el reprezintă „modul în care dorește antrenorul să joace echipa”.

MODEL DE JOC

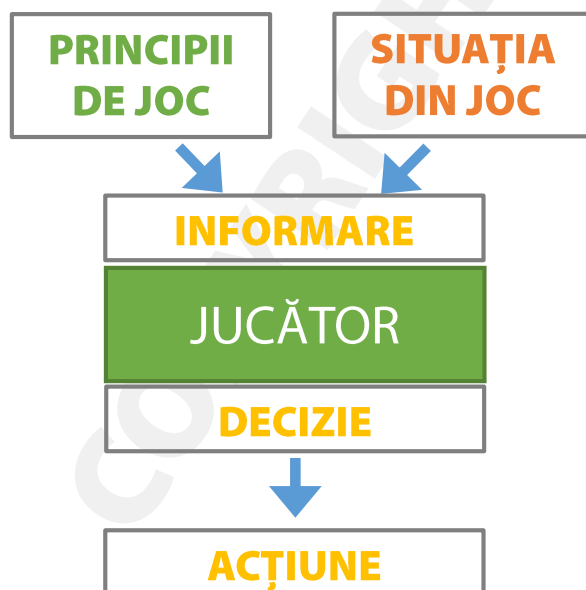


CE ESTE UN PRINCIPIU DE JOC

Un principiu de joc reprezintă un reper decizional pentru un jucător sau un grup de jucători (până la întreaga echipă).

Principiile „îi spun” jucătorului ce ar fi bine de făcut (una sau mai multe soluții), dar îi lasă acestuia libertatea de decizie.

Acest mod de a gândi tactica decurge din înțelegerea complexității jocului: nu putem avea soluții prestabilite, pentru că niciodată situațiile nu se repetă identic.



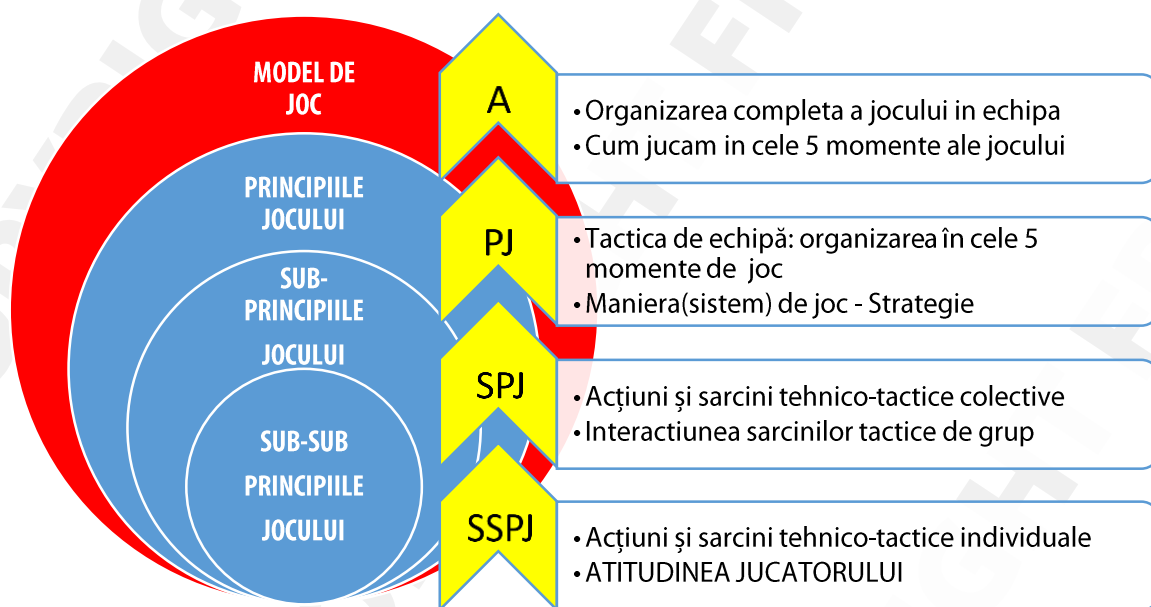
PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.4. Progresie didactică pentru învățarea unui model de joc

DE LA JOCUL INDIVIDUAL LA CEL COLECTIV

Schema de mai jos prezintă felul în care modelul de joc este alcătuit din principii, sub-principii și sub-sub-principii. Altfel spus, principiile de joc sunt la rândul lor alcătuite din sub-principii, care la rândul lor pot fi alcătuite din sub-sub-principii.



De exemplu un principiu poate fi construcția cu mingea jos din apărare, care poate avea ca sub-principiu o circulație rapidă a mingii, care la rândul lui poate avea ca sub-sub-principii jocul din 1-2 atingeri și demarcarea jucătorilor (deschiderea unghiurilor de pasare.)

Principiile sunt legate de jocul colectiv (al întregii echipe), pe când sub-sub-principiile sunt legate, în general, de jocul individual. Între ele, sub-principiile țin jocul mai multor jucători.

În procesul de pregătire al copiilor și juniorilor se pleacă la vârste mici cu aspecte ce țin de jocul individual, apoi se trece la aspecte ce țin de interacțiunea cu alți jucători, la jocul de grup și abia ulterior la jocul de echipă. Acest lucru este indicat și de direcția săgeților galbene.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE ATITUDINE

Atitudinea este o trăsătură caracterială importantă în obținerea performanței sportive.

După psihologul american Gordon Allport, atitudinea este starea mentală și neurofiziologică, determinată de experiență, și care exercită o influență dinamică asupra individului, pregătindu-l să acționeze într-un mod specific unui număr de obiecte și activități.

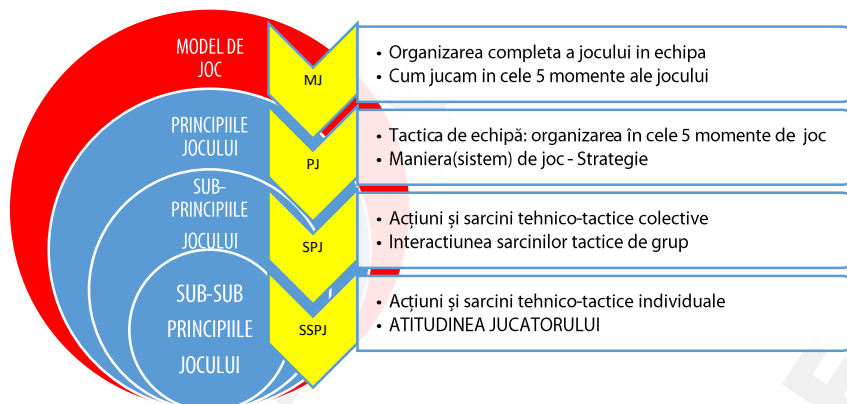
PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.4. Progresie didactică pentru învățarea unui model de joc

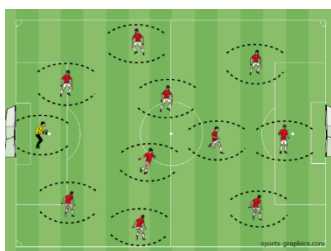
În procesul de pregătire al unei echipe de seniori, procesul are loc invers: preocuparea este pentru jocul echipei și se intră în detalii de grup și mai departe de individ doar în măsura în care este necesar.

Schema din dreapta exemplifică acest lucru. Este similară cu cea de sus, dar săgețile sunt dispuse invers, de sus în jos.

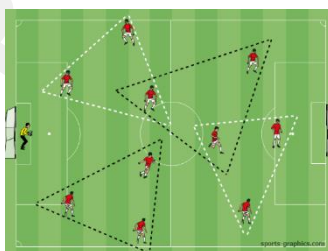


Mai jos sunt exemplificate sub formă grafică nivelurile de pregătire din punct de vedere al numărului de jucători, de la individual la colectiv, adică de la sub-sub-principii la model de joc.

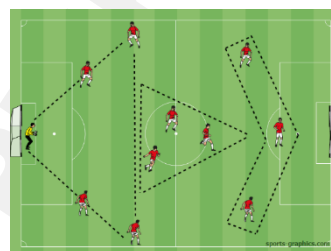
INDIVIDUAL



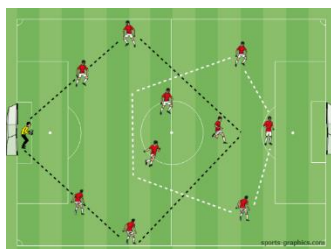
GRUPAL



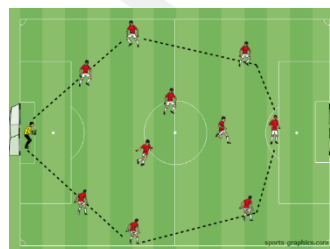
SECTORIAL



INTERSECTORIAL



COLECTIV



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

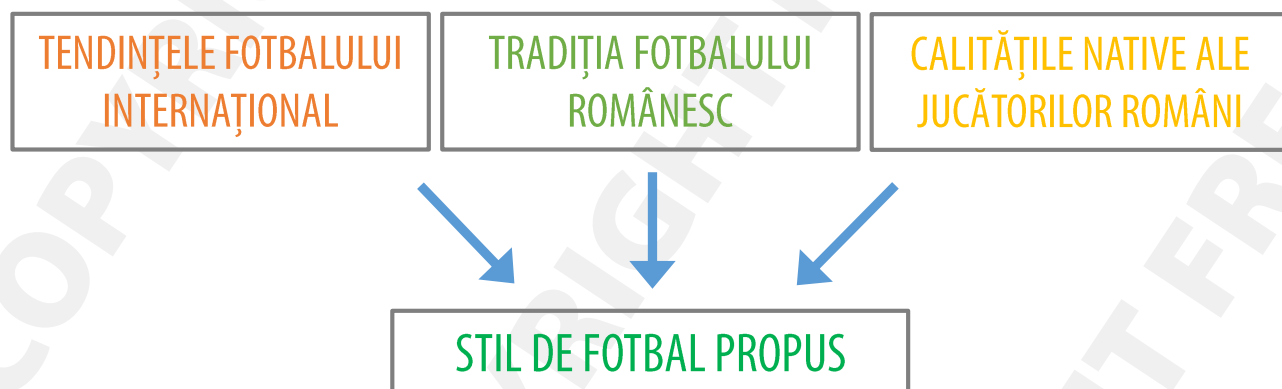
2

2.5. Modelul de joc recomandat de FRF

MODELUL DE JOC RECOMANDAT DE FRF

Recomandăm un model de joc propice formării copiilor și juniorilor, model care să faciliteze formarea de jucători care să poată juca cu succes la nivel de top internațional.

În alegerea acestui model de joc am ținut cont de tendințele fotbalului internațional de top, de tradiția fotbalului nostru, precum și de calitățile native ale jucătorilor români.



TRADIȚIA FOTBALULUI ROMÂNESC ȘI CALITĂȚILE NOASTRE NATIVE

Am prezentat deja care sunt tendințele în fotbalul internațional. Prezentăm în continuare opinia noastră în legătură cu tradiția fotbalului românesc și cu calitățile native ale jucătorilor români.

ECHIPELE ROMÂNEȘTI DE SUCCES

Echipele românești care au obținut cele mai mari performanțe nu pot fi incluse într-un tipar rigid, dar putem identifica elemente comune.

În 1978, în Mexic, România lui Angelo Niculescu, practica un joc de posesie (renumita temporizare).

România 1994, practica un joc foarte bun de contraatac, dar și ea folosea pasele în propria jumătate pentru a scoate adversarul din dispozitiv.

Steaua și Dinamo anilor '80 practicau un joc în care încercau să domine adversarul, Dinamo cu un joc bazat mai mult printr-un joc de posesie bazat pe o 'țesătură' de pase scurte, Steaua cu un joc mai direct.

Universitatea Craiova, prima noastră echipă care s-a remarcat la nivel internațional, a practicat și ea un joc bazat pe jucători creativi și tehnici.

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN



2.5. Modelul de joc recomandat de FRF

Toate aceste echipe au avut în componență jucători tehnici, creativi și cu o foarte bună înțelegere a situațiilor de joc. Din punct de vedere tactic, antrenorii au știut să construiască pe aceste calități un joc, al cărui principal obiectiv a fost eficiența: atunci când a fost mai bine să ținem de minge am ținut de minge, atunci când a fost mai bine să fim ofensivi am fost ofensivi, iar când a fost mai bine să ne apărăm și să contraatacăm, ne-am apărat și am contraatacat.

JUCĂTORII NOȘTRI DE VALOARE

Fotbalul românesc a produs întotdeauna jucători care s-au remarcat în primul rând prin capacitatea de înțelegere și anticipare a jocului, prin creativitate și prin calități tehnice.

Nu ne referim doar la jucătorii noștri geniali, cum au fost Gheorghe Hagi, Nicolae Dobrin sau Ilie Balaci, și nici nu ne referim doar la jucătorii noștri de atac, cum ar fi Adrian Mutu, Florin Răducioiu, Ilie Dumitrescu, Marius Lăcătuș sau Adrian Ilie.

Aceste lucruri sunt valabile și cu privire la marea majoritate a jucătorilor noștri de talie mondială, indiferent de poziția în teren pe care au ocupat-o sau de perioada în care au evoluat: Gheorghe Popescu, Miodrag Belodedici sau Cristian Chivu (fundași), Dorinel Munteanu, Dan Petrescu, Ionuț Lupescu, Ioan Ovidiu Sabău, Ladislau Bölöni, Tudorel Stoica, Mircea Lucescu (mijlocași).

*Aceste nume nu reprezintă un top al fotbaliștilor noștri. Cu siguranță sunt și alții care ar fi meritat menționați.

CALITĂȚILE NATIVE

Toți specialiștii, români sau străini, sunt de acord că poporul român este un popor cu mult potențial fotbalistic, cu foarte mulți copii talentați. Pentru că nu suntem un popor înalt, mulți jucători au un centru de greutate jos, ceea ce permite dezvoltarea unei foarte bune tehnici individuale în ceea ce privește fentele, driblingul, duelurile 1 contra 1.

Poporul român nu se remarcă prin calități fizice, cum ar fi talia sau forța. (din punct de vedere al taliei excelează popoarele nordice, din punct de vedere al forței excelează jucătorii de culoare).

Comparativ cu alte popoare, nu ne pretăm la fel de bine la un joc cu mingi lungi, cu multe dueluri aeriene.

Din punct de vedere al vitezei și al rezistenței nu ne remarcăm nici în bine, nici în rău față de alte popoare europene. Însă pe o piață mondială a jucătorilor, există zone care ne sunt superioare din ambele puncte de vedere (zona africană, zona americii centrale).

Din punct de vedere psihologic nu suntem la fel de determinați ca nemții sau englezii, nu suntem la fel de luptători ca sârbii, sau la fel de disciplinați în joc ca și coreenii.

Putem excela însă la capitole precum: înțelegerea jocului, creativitate și tehnică. Desigur, trebuie să avem grijă să ne dezvoltăm și celelalte calități.

Dintre popoarele care au obținut succes în fotbal în ultimii ani, putem spune că ne asemănăm destul de mult cu spaniolii. Acest lucru ne dă speranțe. În același timp, este un argument în plus pentru a prelua din metodele lor de pregătire.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.5. Modelul de joc recomandat de FRF

MODELUL DE JOC RECOMANDAT DE FRF

Echipele și jucătorii trebuie să stăpânească și să știe aplica cu succes toate formele de bază de atac (pozițional, direct, contraatac) și de apărare (în zonă, om la om, pressing), cheia stând în capacitatea jucătorilor de a ști când trebuie aplicată una și când alta.

MANIERĂ DE JOC (PRINCIPII)

ÎN POSESIE

FORMĂ DE BAZĂ: ATACUL COMBINATIV

Posesie progresivă, bazată pe o circulație rapidă a balonului și mobilitatea jucătorilor. Pase doar cu adresă.

JOC OFENSIV ȘI VARIAT

Alternarea paselor scurte cu cele lungi. Alternarea jocului în bandă cu cel în centru. Apariția la finalizare și a jucătorilor din linia a doua.

CONSTRUCȚIE DE LA PORTAR

Leșire cu mingea jos din apărare prin pase sau prin înaintarea unui fundaș. Participarea tuturor jucătorilor la faza de construcție.

CÂȘTIGAREA MINGII

REAȚIE FOARTE RAPIDĂ

Încercarea de a anticipa momentele de pierdere a balonului. Trecerea instant la faza de posesie.

PRIMA OPȚIUNE: PROFUNZIMEA

Dar doar în situațiile în care se poate trimite o pasă exactă, cu adresă, prin care să se creeze o situație de superioritate (numerică sau pozițională) a echipei proprii.

FAZE FIXE OFENSIVE

VARIETATE DE VARIANTE

Folosirea unei varietăți de variante, adaptate după adversarul direct.

ÎN NON-POSESIE

BLOC DEFENSIV COMPACT ȘI MOBIL

Crearea de densitate în zona mingii și închiderea liniilor de pasă. Mișcări rapide de translație (stânga-dreapta) și pe elasticul defensiv (înainte-înapoi).

AGRESIVITATE POZITIVĂ ÎN DUELURI

Limitarea spațiului și timpului adversarului. Presiune pe jucătorul care are mingea.

PRESIUNE, PRESSING, CONTRAPRESSING

Aplicarea acestor concepte atunci când jocul o cere.

PIERDEREA MINGII

REAȚIE FOARTE RAPIDĂ

Încercarea de a anticipa momentele de câștigare a mingii. Trecerea instant la faza de non-posesie.

PRIMA OPȚIUNE: RECUPERAREA MINGII

Jucătorul care pierde mingea sau cel mai apropiat de adversarul cu mingea trebuie, dacă situația îi permite, să închidă imediat jocul în profunzime și să încerce să recupereze mingea.

FAZE FIXE DEFENSIVE

APĂRARE MIXTĂ: ZONĂ ȘI OM LA OM

Om în zonă pe 6 metri: prima bară, central, bara a doua. Marcaj individual la cei mai periculoși adversari. Așezarea exactă, în funcție de situație.

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.5. Modelul de joc recomandat de FRF

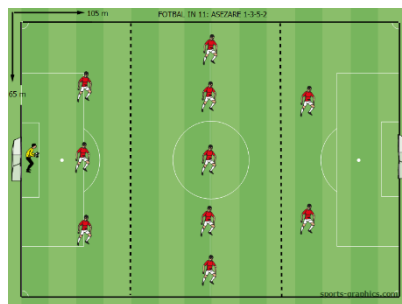
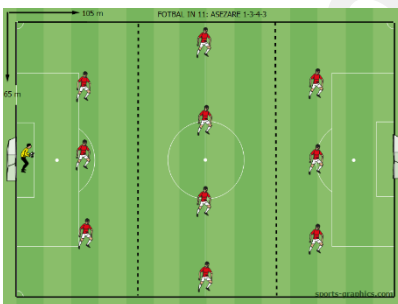
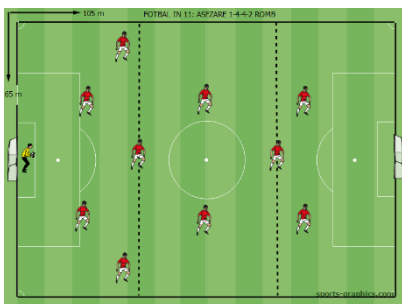
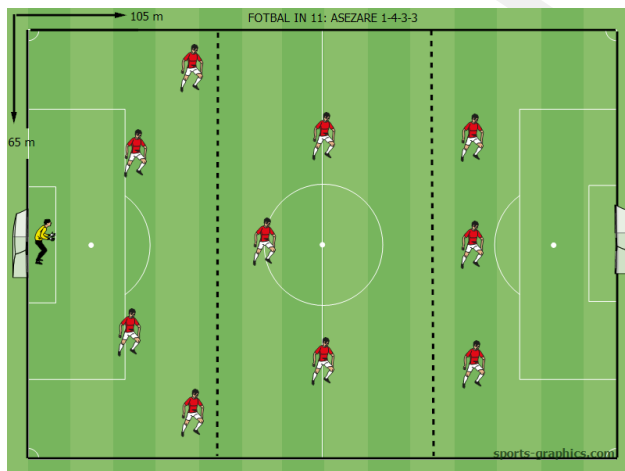
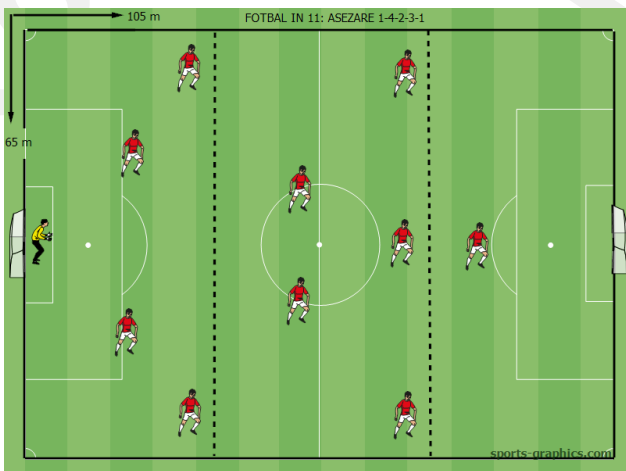
AȘEZARE ÎNȚIALĂ – SISTEM(E) DE JOC, FOTBAL 11

Propunem folosirea la trecerea la fotbalul în 11 a sistemelor 4-2-3-1 sau 4-3-3, cu introducerea de la categoria U16 sau U17 a sistemului 4-4-2 (cu așezare în romb la mijloc) și a variantelor de apărare cu 3 fundași: 3-4-3 sau 3-5-2.

Considerăm cel mai potrivit acest sistem 4-2-3-1 pentru că el poate fi ușor transformat în alte sisteme și pentru că permite formarea de jucători pentru toate zonele terenului.

Cel mai important este însă ca antrenorii să folosească așezarea cea mai potrivită pentru jucătorii pe care îi au la dispoziție. Când spunem asta ne referim la ce este mai bine pentru jucători pe termen lung, nu la rezultatele echipei pe termen scurt. De exemplu o echipă care consideră că are jucători care pot deveni foarte bune aripi (atacanți laterali) ar trebui să folosească un sistem de joc cu aripi.

Nu în cele din urmă, așa cum am mai spus, sistemul de joc are o importanță secundară, mult mai importantă fiind maniera de punere în practică a acestuia: dinamica jucătorilor și principiile de joc.



PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.6. Terminologie

TERMINOLOGIE

MODEL DE JOC – ansamblu de principii de joc care descriu modul în care se dorește să joace o echipă; include și sistemul de joc.

PRINCIPIU DE JOC – reper de luare a deciziilor în joc pentru un jucător sau o echipă; indicație comportamentală.

PRINCIPII TACTICE GENERALE – reprezintă un set de principii despre tactica jocului de fotbal care sunt adevărate indiferent de stilul de joc practicat.

ORIZONTALĂ – paralel cu linia de fund a terenului; de-a latul terenului.

VERTICALĂ – paralel cu linia de margine a terenului; de-a lungul terenului.

AMPLITUDINE – lățimea terenului de joc, dar și principiu care se referă la crearea de distanțe pe orizontală între jucători.

PROFUNZIME – adâncimea terenului de joc, dar și principiu care se referă la crearea de distanțe pe verticală între jucători.

TRANZIȚIE – momentul din joc în care o echipă pierde sau recuperează mingea.

TRANZIȚIE MENTALĂ – schimbarea stării mentale (atitudinii) o dată cu pierderea sau câștigarea mingii.

TEHNICĂ SITUAȚIONALĂ – termen care se referă la adaptarea gestului tehnic la situația de joc. Un jucător poate să aibă o tehnică limitată sau inestetică, dar dacă reușește să rezolve situațiile de joc, atunci are o tehnică situațională bună; este ceea ce contează de fapt în jocul de fotbal.

ORGANIZARE STRUCTURALĂ – modul de organizare al echipei din punct de vedere al dispunerii jucătorilor în teren; sistem de joc.

ORGANIZARE FUNCȚIONALĂ – modul de organizare al echipei din punct de vedere al dinamicii de joc, al funcționării; este dată de ansamblul principiilor de joc; simplificat înseamnă cum se va apăra echipa și cum va ataca.

PRESIUNE – acțiune prin care i se limitează unui adversar sau echipei adverse spațiul și timpul avut la dispoziție și mai ales posibilitatea de a juca spre înainte, cu scopul de a-i obliga să joace înapoi sau de a-i face să greșească

PRESSING – acțiune asemănătoare cu presiunea, dar mai agresivă și în care se încearcă recuperarea cât mai rapidă a balonului

CONTRAPRESSING – pressingul declanșat de către echipa aflată în atac imediat după pierderea mingii.

PRACTICAREA UNUI FOTBAL MODERN

2

2.6. Terminologie

TERMINOLOGIE

BLOC DEFENSIV – grup de jucători care se apără grupat, organizat pe linii orizontale; distanțele între jucători pot varia, dar dacă sunt prea mari nu se mai poate vorbi despre un 'bloc'.

APĂRARE ÎN ZONĂ – apărare în care echipa se apără ca un bloc, scopul fiind de a acoperi împreună spațiile de pătrundere, prin distanțe scurte între jucători. Primordial este controlul spațiilor și al distanțelor, dar se ține cont și de jucătorii adversi, care sunt supravegheați și presați/marcați dacă mingea ajunge (sau poate ajunge) în apropierea lor.

TRANSALȚIE – mișcarea pe orizontală a blocului defensiv.

ELASTIC DEFENSIV – mișcarea pe verticală a liniei defensive. Apărarea avansează când nu există posibilitatea unei mingi în adâncime (minge acoperită) sau nu există un atacant care să poată primi într-o poziție avansată și se retrage dacă există pericolul unei mingi în adâncime (minge descoperită) către un atacant advers.

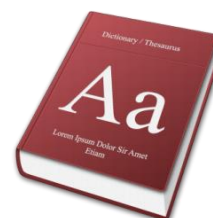
MINGE ACOPERITĂ – situație în care jucătorul advers care are mingea nu poate juca o pasă în adâncime, fiind fie aflat în marcaj, fie întors cu fața către propria poartă.

MINGE DESCOPERITĂ – situație în care jucătorul advers care are mingea poate juca o pasă în adâncime.

APĂRARE MIXTĂ – termen folosit cu privire la fazele fixe; înseamnă că o parte dintre jucători se apără în zonă (acoperind anumite spații), iar o altă parte face marcaj om la om

ECHIPĂ SCURTĂ – echipă cu distanță mică între linii, respectiv între cel mai retras și cel mai avansat jucător de câmp.

ECHIPĂ COMPACTĂ – echipă cu distanțe scurte între jucători, atât pe verticală, cât și pe orizontală.



3

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.1. Ce este fotbalul

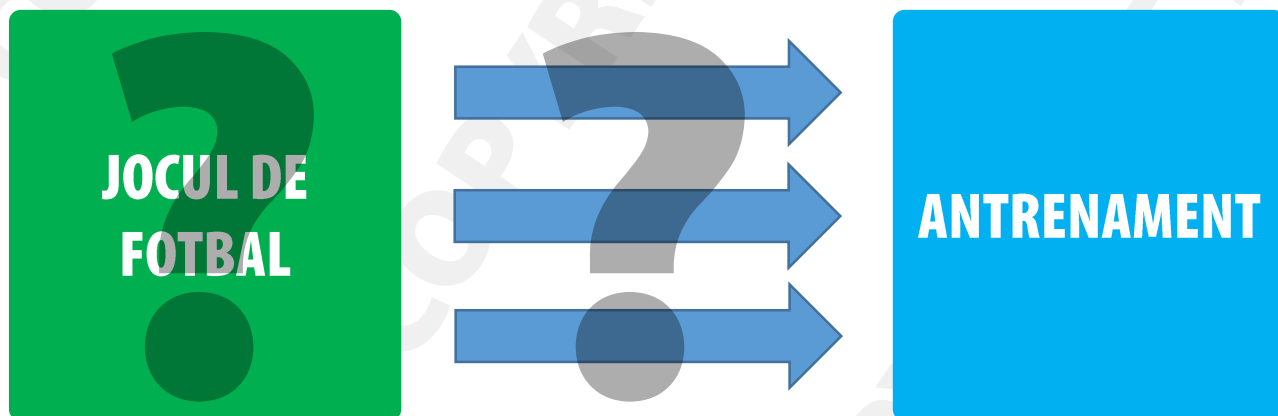
METODOLOGIE SPECIFICĂ JOCURILOR SPORTIVE DE ECHIPĂ

În viziunea noastră, majoritatea antrenamentului de fotbal, indiferent de vârsta jucătorilor, trebuie să se desfășoare sub formă de „competiție fotbalistică”, adică situații de învățare în care o echipă joacă împotriva unei alte echipe, în forme reduse sau modificate ale jocului de fotbal sau asemănătoare jocului de fotbal.

Acest lucru nu este o invenție a noastră și nici nu reprezintă o modă, ci este vorba de îndepărtarea de o concepție de pregătire provenită din sporturile individuale, spre o concepție de pregătire specifică sporturilor de echipă, o concepție care ia în considerare natura complexă a acestora.

CE ESTE FOTBALUL?

CE TREBUIE SĂ CONȚINĂ ANTRENAMENTUL?



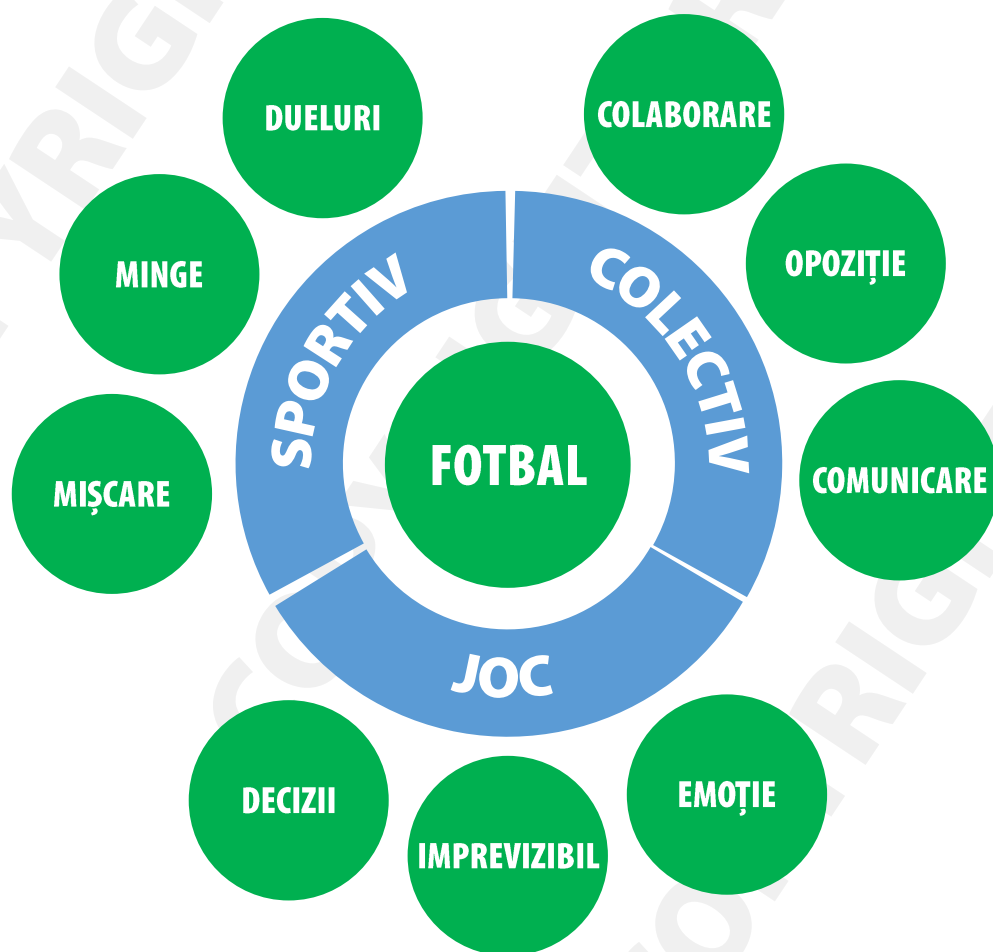
ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.1. Ce este fotbalul

CE ESTE FOTBALUL

Modul în care concepem și realizăm pregătirea în fotbal depinde de modul în care înțelegem jocul de fotbal.



* Toate aceste aspecte se manifestă **simultan** în jocul de fotbal.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.1. Ce este fotbalul

FOTBALUL – JOC SPORTIV COLECTIV

Fotbalul face parte din categoria jocurilor sportive colective.

Înainte de toate, fotbalul este un JOC. Orice joc conține câteva elemente comune tuturor jocurilor:

- doi sau mai mulți participanți, care joacă individual sau pe echipe
- este imprevizibil, nu putem ști dinainte cine va câștiga și nici care va fi desfășurarea jocului
- participanții iau decizii, decizii care influențează desfășurarea ulterioară a jocului
- există un jucător învingător sau o echipă învingătoare, ori jocul se termină la egalitate
- participarea la orice joc implică emoție: bucuria implicită actului de a juca, dar și emoții date de evoluția jocului, de apropierea victoriei sau înfrângerii
- un efort cognitiv datorat permanentei atenții la desfășurarea jocului și luării deciziilor
- un consum emoțional datorat tensiunii jocului
- dacă jocul se desfășoară pe echipe, intervine și o relație de colaborare între coechipieri, cu toate aspectele asociate, emoționale, sociale, de comunicare etc..

Fotbalul este un JOC SPORTIV:

- implică mișcări ale corpului și deplasări în teren
- totul se desfășoară pe fondul unui consum fizic
- este un sport de contact, adică între participanți poate exista contact fizic, contact care îngreunează desfășurarea acțiunilor (în special prin afectarea echilibrului)
- fotbalul este un sport care se practică cu mingea (iar aceasta nu poate fi jucată cu mâna)

Fotbalul este un JOC SPORTIV COLECTIV:

- acțiunile fiecărui participant trebuie coordonate cu cele ale coechipierilor săi
- fiecare echipă încearcă să destabilizeze organizarea celeilalte echipe și să împiedice desfășurarea acțiunilor
- comunicarea între coechipieri și înțelegerea dintre ei sunt esențiale

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.1. Ce este fotbalul

FOTBALUL: INFORMARE – DECIZIE – EXECUȚIE

Ceea ce face jucătorul într-un meci constă într-un proces permanent de informare-decizie-execuție. Și nu doar atunci când are mingea!

Trebuie subliniată importanța crescută a informării în fotbalul modern, în care timpul avut la dispoziție pentru a te informa, a decide și a acționa a scăzut foarte mult.

Acest proces trebuie să se regăsească și în antrenament.

INFORMARE



DECIZIE



EXECUȚIE

FOTBALUL – SPORT DE SITUAȚIE

Sporturile de prestație, numite și sporturi de execuție, sunt cele în care se punctează execuția. Din această categorie fac parte probele din atletism (cât de repede parcurgi o anumită distanță, cât de sus poți să sari), din sporturi precum haltere (cât de multe kilograme poți să ridici) sau din gimnastică (cât de corect și de frumos poți să execuți un anumit procedeu, o anumită mișcare).

Sporturile de situație, numite și sporturi de decizie, sunt acele sporturi în care victoria se obține prin atingerea (repetată) a unui scop, în cazul fotbalului: marcarea unui gol. În sporturile de situație, importantă este găsirea celor mai bune soluții în funcție de situație din joc (situație în permanentă schimbare). Execuția are un rol secundar: nu se punctează calitatea gestului tehnic sau impresia artistică. Jucătorul poate alege orice procedeu și îl putea aplica în orice fel atât timp cât execuția își atinge scopul.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

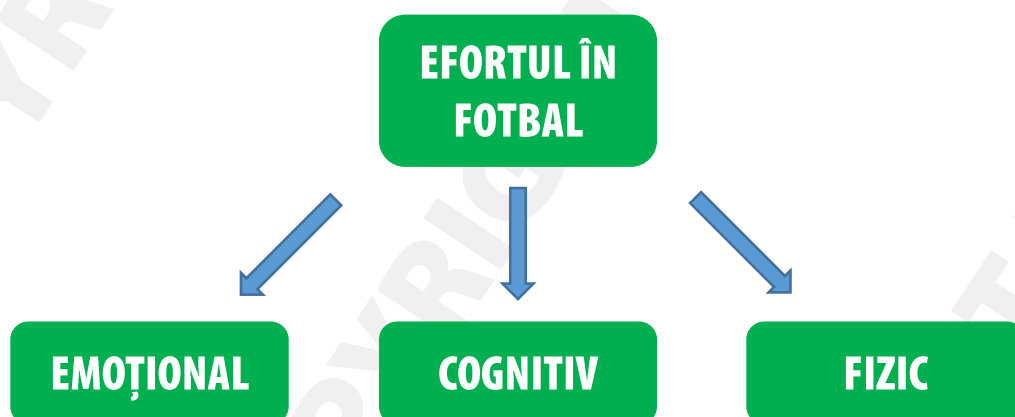
3

3.1. Ce este fotbalul

EFORTUL ÎN JOCUL DE FOTBAL

Avem tendința când vorbim despre efort să ne gândim doar la efort fizic. În fotbal există însă și un consum foarte mare emoțional, datorat desfășurării jocului, contextului de „luptă” și de întrecere, efortului de voință sau mizei jocului. Există și un mare efort cognitiv datorat stării permanente de atenție, informării și luării deciziilor.

Aceste tipuri de efort trebuie să se regăsească și în antrenament.



EFORTUL FIZIC ÎN JOCUL DE FOTBAL: EFORT ACICLIC

Efortul fizic și alergarea în jocul de fotbal sunt aciclice: adică nu sunt liniare, nu sunt constante. Deplasările se produc cu schimbări frecvente de direcție și de ritm (accelerări, încetiniri, diferite intensități), precum și sub diferite forme: spre înainte, spre înapoi, spre lateral, întoarceri. De asemenea, aceste deplasări sunt combinate cu sărituri, dueluri, executarea unor gesturi tehnice.

Acest tip de efort trebuie să se regăsească și în antrenament.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.1. Ce este fotbalul

TEHNICA ÎN JOCUL DE FOTBAL

În fotbal, niciodată un gest tehnic nu se desfășoară identic sau în condiții identice cu un altul.

Fotbalul face parte din categoria sporturilor cu „tehnică deschisă”. Adică a sporturilor în care procedeele tehnice nu sunt predefinite, nu trebuie executate neapărat într-un anume mod (așa cum de exemplu se întâmplă în gimnastică).

Pe parcursul jocurilor, jucătorul se poate găsi într-o infinitate de situații în ceea ce privește jucarea mingii: variază poziția sa corporală, starea de echilibru (mai ales dacă se află într-un duel cu un adversar), starea de oboseală (emoțională, cognitivă, fizică), starea emoțională de moment, direcția din care vine mingea, direcția în care dorim să plece mingea, tăria cu care vine mingea și cea cu care dorim să o trimitem.

O abilitate tehnică bună nu înseamnă să poți executa perfect și repeta identic un gest tehnic în condiții ideale (odihnit, fără adversar, fără emoția meciului), ci să poți face acele mici ajustări pe care le necesită situația (infinitatea de situații) și să execuți cu succes gestul respectiv în condiții de joc (de efort cognitiv, de stare emoțională, de oboseală fizică, cognitivă și emoțională, în lipsă de spațiu și de timp sau în duel cu adversarul).

Aceste aspecte trebuie să se regăsească și în antrenament.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.1. Ce este fotbalul

FOTBALUL: CONTINUUM ORGANIZARE - REORGANIZARE

Fotbalul face parte din categoria sporturilor de invazie, adică a acelor sporturi în care scopul unei echipe este de a ajunge (în cazul fotbalului, de a trimite mingea) într-o zonă țintă protejată de echipa adversă (în cazul fotbalului, poarta).

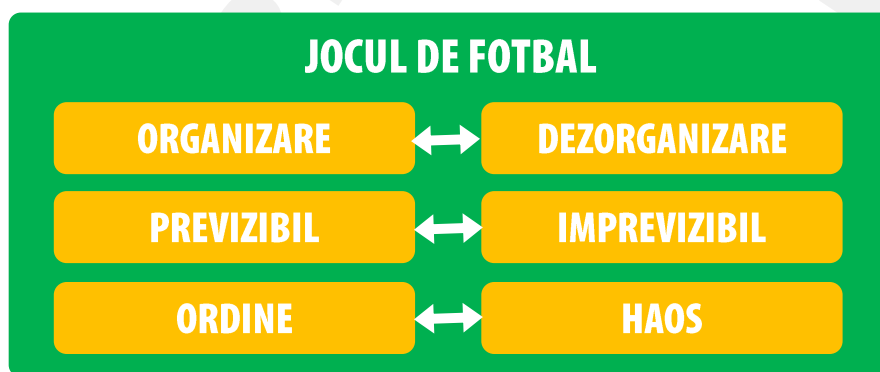
Atunci când protejează propria poartă, echipa în cauză se organizează, spontan sau premeditat, de un anume mod, iar echipa în atac (organizată la rândul ei pentru a ataca) caută să destabilizeze această organizare, pentru a crea breșe.

Echipa în apărare este într-un permanent proces de organizare - dezorganizare (de către echipa adversă) - reorganizare.

Prin schimbarea posesiei mingii, ambele echipe sunt într-un proces continuu de schimbare a stării, organizare - dezorganizare - reorganizare.

Chiar mai mult, fiecare echipă trebuie să facă ambele lucruri simultan: să atace poarta adversă, dar fără a neglija apărarea propriei porți (există oricând posibilitatea de a pierde mingea), să apere propria poartă, dar fără a neglija atacarea porții adverse (există oricând posibilitatea de a câștiga mingea).

Jucătorii trebuie să știe evolua atât în momentele de joc organizat, cât și în cele de joc dezorganizat. Aceste aspecte trebuie să se regăsească și în antrenament.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.1. Ce este fotbalul

IMPORTANȚA JOCULUI FĂRĂ MINGE

În fotbalul în 11, un jucător se află în posesia mingii, în medie, sub două minute pe meci. În restul timpului el nu are mingea.

Avem tendința ca antrenori, de multe ori, să ne concentrăm atenția pe jucătorul care are mingea, pe deciziile sale. De cele mai multe ori însă soluțiile sale sunt date de jocul său fără minge (ce a făcut el anterior, unde și cum a primit mingea) sau de jocul fără minge al coechipierilor (soluțiile pe care i le oferă).

Cei care facilitează o desfășurare dinamică (eficientă și în viteză) a jocului, fie că vorbim de menținerea posesiei balonului ori de o verticalizare a jocului, sunt jucătorii fără minge. Cheia jocului se află în jocul fără minge.

Antrenamentele noastre trebuie să permită antrenarea jocului fără minge.

98%

98% DIN TIMPUL DE JOC
JUCĂTORUL NU ARE MINGEA

ANALOGIE CU CONDUCEREA UNUI AUTOTURISM

Cum înveți mai bine să conduci: mergând de 1000 de ori pe aceleași câteva trasee cunoscute sau făcând câteva mii de trasee diferite?

Așa cum experiența la volan se acumulează trecând printr-o sumedenie de situații și contexte (trasee auto) diferite, la fel se acumulează și experiența de fotbalist.

Antrenamentul de fotbal trebuie să se desfășoare în condiții de varietate (situații diferite) și variabilitate (variațiuni ale aceleiași situații).

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

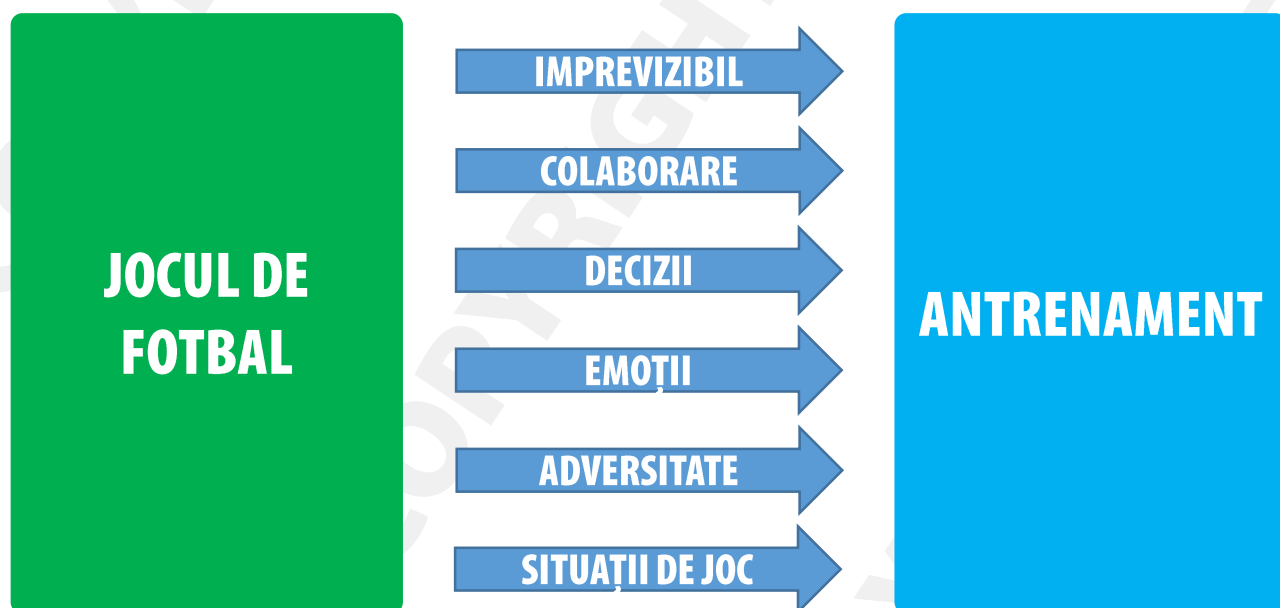
3.1. Ce este fotbalul

FOTBALUL – FENOMEN COMPLEX

Ținând cont de toate cele menționate mai sus, putem spune că fotbalul este un fenomen complex.

Este datoria noastră să îi pregătim pe jucători astfel încât să facă față jocului cu toate fațetele sale, cu toată complexitatea sa.

Atunci când ne analizăm activitatea, când ne analizăm un antrenament, haideți să ne întrebăm în ce măsură a fost prezentă complexitatea jocului în antrenamentul nostru. În ce măsură s-au regăsit în el factori precum: decizie, imprevizibil, emoție, colaborare, opoziție, comunicare, mișcare, mingi, dueluri.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

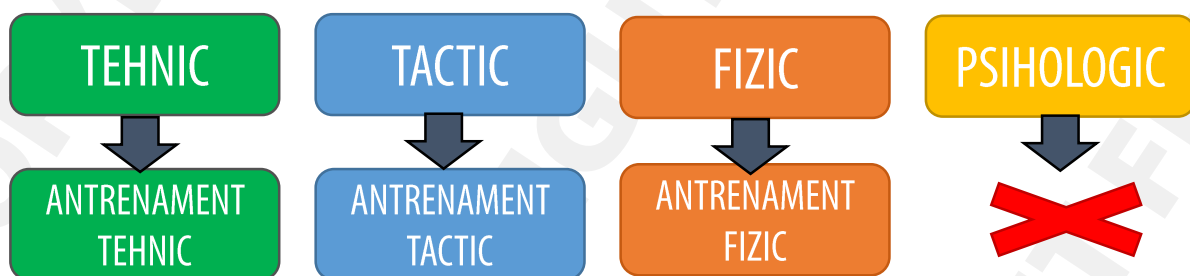
3

3.2. Metoda pregătirii prin joc

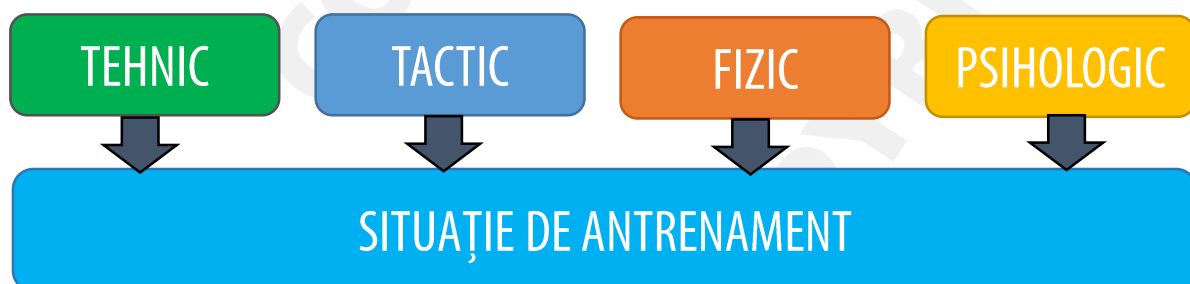
DE LA O METODOLOGIE TRADIȚIONALĂ LA UNA MODERNĂ

Diagrama de mai jos prezintă sintetic ce înseamnă în practică trecerea de la o metodologie tradițională, în care factorii antrenamentului erau pregătiți izolat (analitic) la o metodologie prin joc, specifică jocurilor sportive, în care factorii antrenamentului sunt pregătiți simultan (global, integrat).

METODA CLASICĂ (tradițională, analitică)



METODA MODERNĂ (globală, prin joc)



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.2. Metoda pregătirii prin joc

4 CARACTERISTICI FUNDAMENTALE ALE UNUI ANTRENAMENT EFICIENT

Toate cele patru caracteristici de mai jos sunt interdependente cu cele patru componente ale viziunii FRF. Dezvoltarea acestor componente în sesiunile de antrenament este esențială pentru a crea un mediu adecvat, în scopul de a dezvolta jucători de top de fotbal.

ÎNȚELEGEREA JOCULUI

Această caracteristică este legată de componenta tactică a jocului.

Dezvoltarea unei viziuni și conștientizarea jocului este crucială încă de la o vârstă fragedă. În fotbal, o acțiune nu se repetă în exact același mod și situațiile de joc se schimbă în mod constant.

Practica colectivă și experiență în diferite situații de joc ajută jucătorii să-și îmbunătățească știința jocului... și, implicit, să decidă corect în situații diferite.

CALITATE

Această caracteristică este legată de componenta tehnică a jocului.

O atingere de calitate a balonului este indispensabilă pentru eficiența tactică a jocului.

Tehnica în fotbal permite o mare diversitate de acțiuni, de aceea repetarea specifică a acțiunilor tehnice într-un joc sau exercițiu cu context tactic oferă jucătorilor o gamă largă de acțiuni tehnice. Se va insista pe o atingere curată și de calitate a balonului.

INTENSITATE

Această caracteristică este legată de componenta fizică a jocului.

Antrenamentele trebuie efectuate la intensitate de joc, atât din punct de vedere fizic, cât și cognitiv. Perioade de lucru scurte și de mare intensitate dezvoltă calitatea tehnică și luarea de decizii rapide în contextul tactic dorit în joc.

Reproducerea de intensitate specifică în timpul antrenamentelor este esențială pentru îmbunătățirea diferiților parametri de viteză și rezistență specifici.

COMPETIVITATE

Această caracteristică este legată de componenta psihosocială a jocului.

Adversitatea și exercițiile de înaltă intensitate sunt esențiale în dezvoltarea de calitate a jucătorilor competitivi.

Dezvoltarea jucătorilor competitivi încă de la o vârstă fragedă este un aspect indispensabil în crearea unei echipe de succes.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.2. Metoda pregătirii prin joc

PREGĂTIRE PRIN FORME DE JOC, NU ÎN JOACĂ

Există riscul ca unii antrenori și jucători să înțeleagă greșit metoda pregătirii prin joc. În trecut, de multe ori, la sfârșitul antrenamentului se foloseau scurte meciuri (miuțe) care aveau în primul rând rolul de a da un pic de libertate jucătorilor, de a termina antrenamentul într-o notă pozitivă, destinsă.

În astfel de miuțe jucătorii nu aveau un scop tactic, jucau doar de plăcere, uneori foarte relaxați, iar antrenorul nu corecta nimic sau corecta câte puțin din toate.

Chiar și în jocurile cu temă, atunci când se foloseau, se apela la doar câteva reguli foarte simple: restricționarea numărului de atingeri, trecerea tuturor jucătorilor dincolo de linia de mijloc a terenului pentru ca un gol să fie valabil etc..

Pentru noi, pregătirea prin forme de joc reprezintă altceva. Ea necesită cele 4 puncte menționate anterior: competitivitate, intensitate, calitate și înțelegerea jocului. Aplicată corect, această metodă este cea mai solicitantă pentru jucători (ii solicită din toate punctele de vedere: fizic, tehnic, tactic, psihic), dar și pentru antrenori (pentru că este mai greu de controlat, mai greu de analizat etc.).

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

Prezentăm în continuare formele (tipurile de activități) caracteristice pregătirii prin joc.

JOCURI CU NUMĂR REDUS DE JUCĂTORI (JOCURI REDUSE)

Sunt forme ale jocului de fotbal în care se confruntă echipe alcătuite din 3-6 jucători, pe un teren de dimensiuni reduse, în care pot fi modificate proporțiile și dimensiunile terenului, precum și numărul sau dimensiunea porților, dar fără introducerea unor reguli complexe de comportament al jucătorilor sau delimitarea unor anumite zone de teren sau restricționarea deplasării în teren a jucătorilor.

Jocurile reduse se folosesc la copii și juniori mici pentru formarea unor diferite deprinderi, dar se folosesc și la juniori mari sau seniori pentru atingerea unor obiective de pregătire fizică (diferite zone de efort, agilitate, forță specifică, rezistență musculară etc.).

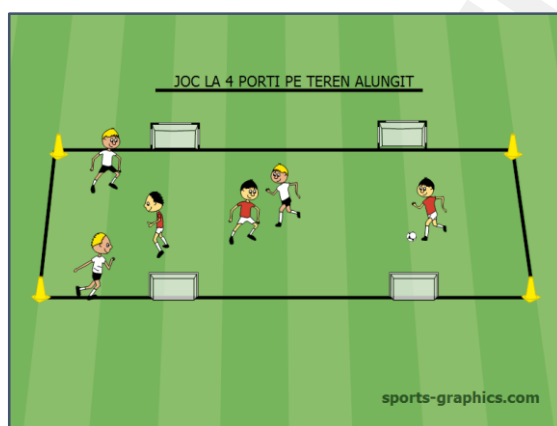
JOC LA 4 PORȚI (PE TEREN MAI MULT LAT DECÂT LUNG)

Este un joc redus în care două echipe se înfruntă pe un teren cu o lățime destul de mare pentru ca între cele două porți să existe o distanță suficientă.

Acest joc îi învață pe copii să nu stea toți adunați unde e mingea, să se informeze în teren, să se demarce și să schimbe direcția atacului (să „mute” jocul).

În termeni de principii tactice generale, jocul este folosit mai ales pentru învățarea amplitudinii, dar antrenează și aspecte ce țin de mobilitate și imprevizibilitate.

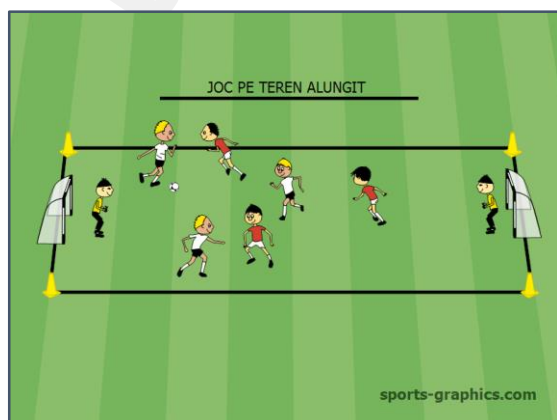
Notă: pentru a folosi acest joc pe un teren de 40m x 20m, se poate juca „de-a latul”, iar porțile să fie făcute din conuri.



JOC PE TEREN ALUNGIT

Este un joc care se joacă pe un teren cu o lungime considerabilă raportat la nivelul jucătorilor, suficient de mare pentru a permite exersarea demarcărilor în adâncime, (de ruptură) a paselor în adâncime precum și a vitezei de plecare și de deplasare a jucătorilor.

Principiile tactice generale care se pot antrena cu ajutorul acestui joc sunt profunzimea (verticalizarea), iar defensiv întârzierea jocului, echilibrul și așezarea pe mai multe linii defensive.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

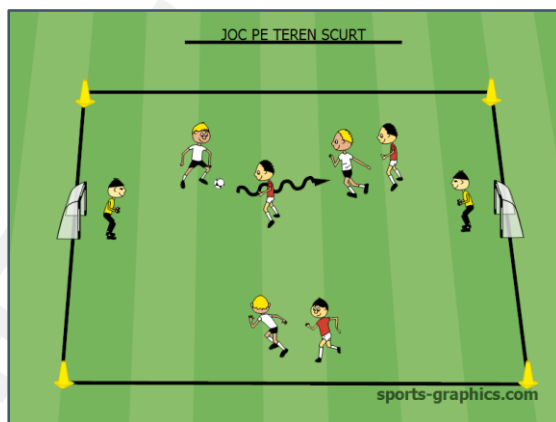
JOC PE TEREN SCURT (CU PORȚI APROPIATE)

Este un joc redus care se pretează foarte bine pentru exersarea finalizării, pentru că tot jocul se desfășoară în apropierea porților.

Defensiv îi învață pe copii să apere poarta (să închidă unghiurile de șut la poartă), iar ofensiv îi învață să creeze situații de finalizare, fie prin demarcarea, fie prin dribling, precum și să dea pase decisive.

Pentru a stimula și mai tare exersarea finalizării, se pot acorda puncte pentru orice șut, chiar dacă nu este gol (de exemplu 1 punct pentru șut pe poartă, 2 puncte pentru bară, 3 puncte pentru gol).

Se pretează mai ales pentru antrenarea imprevizibilității și a mobilității, iar defensiv a densității și a menținerii așezării (răbdare, autocontrol).

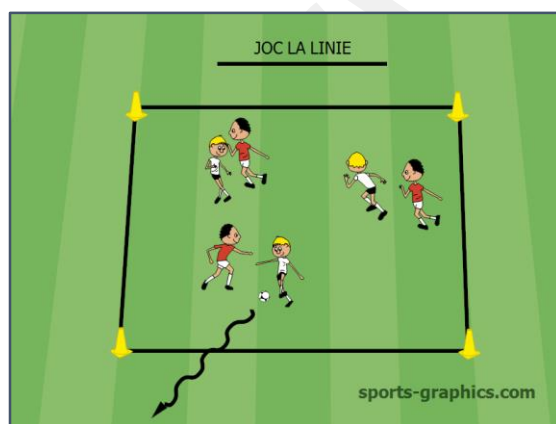


JOC LA LINIE

Este un joc fără finalizare la poartă, care conține însă toate elementele unui joc de posesie progresivă (posesie și avansare cu mingea).

Jucătorii trebuie să calce mingea dincolo de linia de fund a adversarilor. În funcție de obiectivul de antrenament stabilit se poate impune ca linia de fund să fie trecută prin dribling (trecerea liniei cu mingea la picior) sau prin pasă (primirea mingii dincolo de linie).

Prin acest joc copiii exersează menținerea colectivă a posesiei mingii, jocul combinativ, demarcarea în spatele adversarului (de ruptură), driblingul. Prin mișcarea foarte multă implicată, dezvoltă de asemenea aspecte precum agilitate (schimbări de direcție, porniri, opriri), dar și abilitatea de informare în teren a jucătorilor.



Principiile tactice generale care pot fi antrenate sunt mobilitatea, imprevizibilitatea și sprijinul, pe faza ofensivă, și dublajul, echilibrul și răbdarea, pe faza defensivă.

Tot jocuri reduse sunt, bineînțeles, și jocurile normale, 3v3, 4v4 sau 5v5, desfășurate pe un teren obișnuit conform vârstei respective.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

3

JOCURI DE TIP 5 CONTRA 2

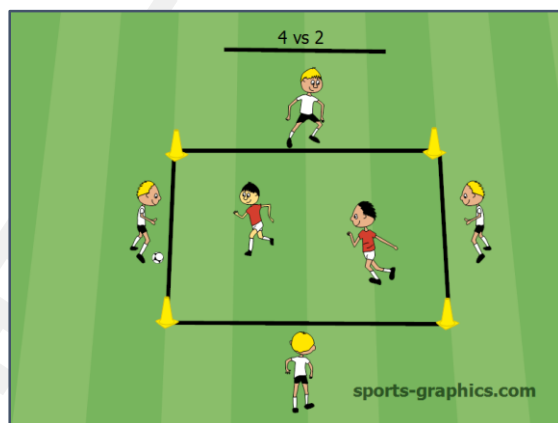
Aceste jocuri au fost readuse în actualitate de către școala spaniolă, fiind folosite mult la cluburi precum FC Barcelona. De aceea, în literatura de specialitate mai sunt numite uneori și 'rondos'.

Sunt jocuri în care un număr de jucători se dispun în formă de cerc (respectiv pătrat sau triunghi dacă este vorba de 4 sau 3 jucători) și trebuie să paseze mingea de la unul la altul fără ca cei unul, doi sau (mai rar) trei jucători aflați în mijloc să o prindă (sau să o atingă).

Se pretează foarte bine pentru a antrena două elemente tehnice esențiale în fotbalul actual: preluarea și pasa. În același timp dezvoltă și abilitatea de decizie și viteza de gândire a jucătorilor.

Pentru cei aflați în mijloc dezvoltă agilitatea, perseverența, dublajul, presiunea și închiderea liniilor de pasă.

Este foarte important ca antrenorii să insiste asupra mobilității jucătorilor aflați în exterior, ei nu trebuie poziționați pe colțurile pătratului, ci pe laturile sale și trebuie să aibă libertate de mișcare. De asemenea trebuie insistat pe orientarea corporală a jucătorilor înainte de a primi mingea. Ei nu trebuie să stea cu față către jucătorul care le pasează mingea, ci întorși parțial cu fața la joc. Mai ales pentru cei mai mici jocurile de acest tip pot fi folosite pentru a-i învăța să deschidă unghiurile de pasare.

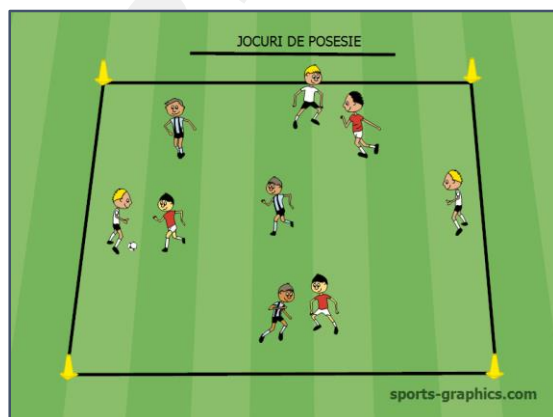


JOCURI DE POSESIE

Spre deosebire de jocurile de tip 5 contra 2 ('rondos'), în jocurile de posesie, jucătorii se pot mișca liber în spațiul în care se desfășoară jocul. În astfel de jocuri, echipa care are mingea încearcă să mențină posesia împotriva unei alte echipe care are ca scop recuperarea ei.

Aceste jocuri sunt potrivite pentru a dezvolta toate formele de pasă (pentru pase mai lungi se folosesc variante cu număr mai mare de jucători și teren de dimensiuni mai mari), preluarea, driblingul și conducerea mingii. Defensiv se pot antrena anticiparea, duelurile 1 la 1, deposdarea, închiderea liniilor de pasă, pressingul.

În desenul din dreapta este exemplificat un joc cu 3 echipe a câte 3 jucători, în care două dintre echipe mențin posesia, iar o a treia caută să o recupereze. Practic, va exista în permanență o situație de posesie de 6 contra 3.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

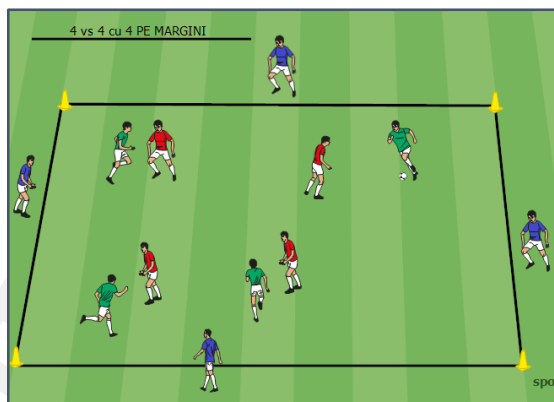
3

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

O altă variantă de joc de posesie cu 3 echipe este cea în care una dintre echipe joacă din exteriorul patruleterului în care se desfășoară jocul. O astfel de organizare permite, prin rotirea la un interval de timp a echipei de pe margine, odihnirea unei echipe fără a fi întrerupt jocul (pentru că cei de pe margine depun mai puțin efort).

Mai există și varianta de joc de posesie cu jucători de tip joker (jucători neutri), care joacă cu echipa care are mingea. Un astfel de joc ar putea fi 4v4+2.

Bineînțeles, se pot organiza și jocuri de posesie cu echipe egale numeric, dar nivelul de reușită va depinde de abilitatea echipei în posesie de a păstra mingea. La începători este mai bine să se folosească jocuri în care echipa în posesie are superioritate numerică.



JOCURI POZIȚIONALE

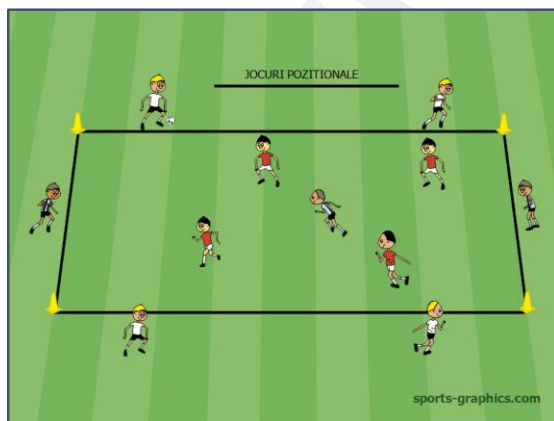
Jocurile poziționale, aduse și ele în actualitate de FC Barcelona, sunt jocuri de posesie în care jucătorii evoluează pe posturile din joc și încearcă să păstreze așezarea pe durata jocului.

Unul dintre cele mai cunoscute jocuri de acest tip 4 contra 4 plus 3 (vezi imaginea alăturată).

Jucătorii de pe marginile lungi ale terenului corespund jucătorilor de bandă, fundași și mijlocași laterali/extreme. Iar cei trei jucători care încearcă împreună cu ei să mențină posesia sunt fundaș central (sau chiar portar), mijlocaș și atacant. La pierderea mingii sau la un interval de timp, cei patru de pe marginile lungi schimbă cu cei 4 din interior.

Aceste jocuri prezintă avantaje atât din jocurile de tip 5 contra 2, cât și din cele de posesie, dar adaugă în plus și elemente ce țin de faptul că jucătorii ocupă poziții similare cu cele din joc.

În acest exemplu participă 7 dintre jucătorii unei echipe, dar se poate crește treptat numărul lor prin introducerea altor jucători, pe margini sau în interiorul terenului.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

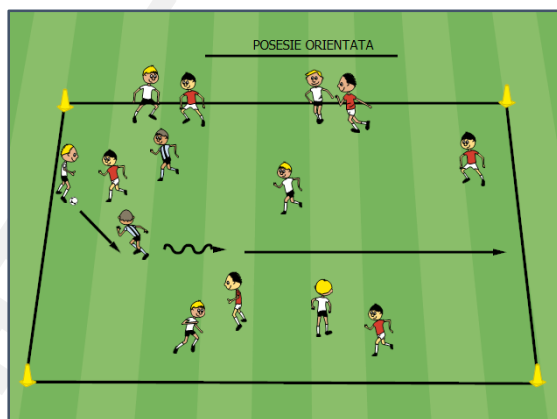
POSESIILE ORIENTATE

Posesiile orientate sunt și ele jocuri de posesie, dar în acestea scopul echipei nu este doar de a menține posesia, ci de a ajunge cu ea la linia de fund a echipei adverse. De obicei, după ce se ajunge cu mingea acolo, echipa în posesie continuă jocul încercând să ajungă cu mingea la linia opusă.

Se pot acorda puncte atât pentru numărul de pase sau durata în care o echipă are mingea cât și pentru ajungerea cu mingea la linia de fund adversă. Pentru a evita jocul direct sau conducerea mingii se poate impune un număr minim de pase înainte de a putea ajunge cu mingea la linia de fund adversă sau un număr maxim de atingeri ale balonului.

Jucătorii pot evolua pe posturile lor sau liber, după cum dorește antrenorul.

Avantajul acestor posesii orientate este că introduc un element direcțional în jocul de posesie, scopul jucătorilor nu este doar de a păstra mingea ci și de a avansa cu ea.



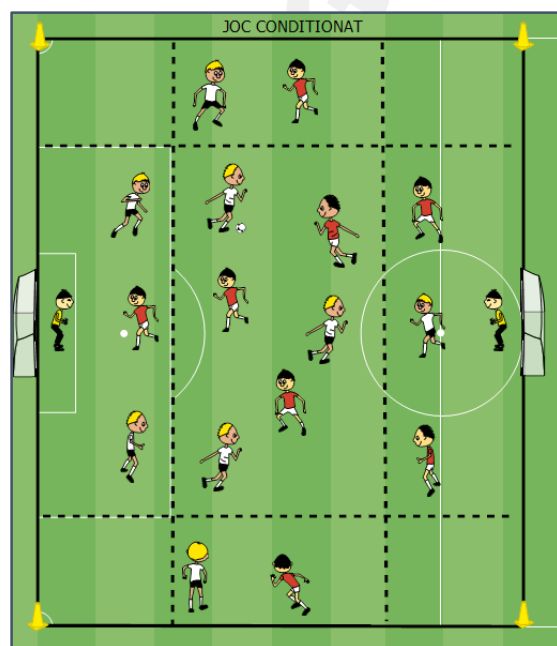
JOCURI CONDIȚIONATE

Jocurile condiționate sunt jocuri desfășurate de obicei la două porți în care regulile jocului sunt modificate, de obicei prin limitarea zonelor de acțiune a unor anumiți jucători în diferite situații.

În imaginea din dreapta este prezentat unul dintre cele mai simple și mai utile moduri de împărțire a terenului pentru un joc condiționat. În aceste exemple este vorba de un joc pe aproximativ jumătate de teren, dar modul de împărțire a terenului se poate păstra, indiferent de dimensiunea spațiului în care este folosit.

Spațiul este împărțit în 3 zone pe lungime și în 3 zone pe lățime.

Prin numărul de jucători amplasați în fiecare zonă sau care pot pătrunde în fiecare zonă și prin regulile impuse se pot atinge o multitudine de obiective tehnico-tactice.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

De exemplu prin amplasarea unui singur atacant în zona de atac, fără fundași lângă el (evident, nu se va aplica regula off-side-ului), se vor lucra multe situații de atacant singur cu portarul.

Dacă punem acolo un fundaș, vom lucra multe situații în care atacantul este singur contra unui fundaș și portarul.

Dar dacă dorim, putem să permitem unui mijlocas să vină din linia a doua (zona centrală) pentru a-l ajuta pe atacant.

Dacă dorim să insistăm pe apariția mijlocașilor la finalizare, putem permite ca doar ei să marcheze. Putem permite acest lucru după o pasă venită de la atacant sau de la un alt mijlocas.

Dacă dorim ca mijlocașii de bandă să ofere sprijin atacantului sau să apară la finalizare, putem să le permitem doar lor să intre în zona din fața porții alături de atacant.

Seria exemplelor poate continua. Se pot imagina orice reguli, în funcție de ceea ce dorește antrenorul să realizeze.

De asemenea, după nevoile și imaginația antrenorului, terenul poate fi împărțit și în mai multe sau mai puține zone, atât pe lungime (verticală), cât și pe lățime (orizontală).

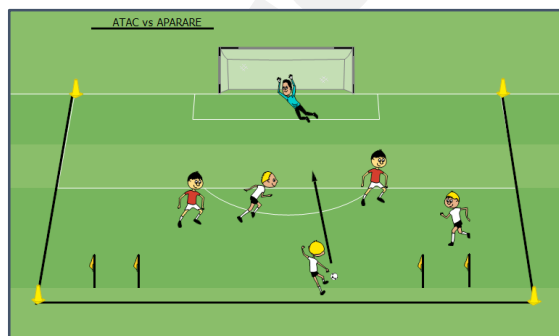
SITUAȚII DE JOC (ATAC CONTRA APĂRARE)

Aceste situații permit antrenarea atât a apărării, cât și a atacului, în toate variantele numerice, fie ele de egalitate sau de inegalitate. Începând de la 1 contra portarului, 1 contra 1 plus portar, 2 contra 1, 2 contra 2..., până la situații de tipul 6 contra 4 sau 8 contra 5.

Pentru copii este esențial să învețe situațiile cu număr redus de jucători: 1v1, 2v1, 2v2, 3v2.

De notat că este bine ca activitatea să nu se oprească atunci când apărarea recuperează mingea. De exemplu se pot pune niște porți (vezi desenul) în care fundașii să marcheze dacă recuperează mingea. Practic, în acest mod, în exercițiu vor fi introduse tranzițiile, pozitive (pentru fundași, care recuperează mingea) și negative (pentru atacanți, care pierd mingea). Acest lucru îi obligă pe fundași să încerce să facă ceva cu mingea atunci când o câștigă, nu doar să o degajeze, de exemplu, iar pe jucătorii echipei în atac îi obligă să nu se oprească la pierderea mingii.

De asemenea, sub această formă se poate lucra și ieșirea cu mingea de la portar, nu doar atacarea porții. Altfel spus, se pot lucra și situații de apărare împotriva atacului, nu doar de atac împotriva apărării. Făcând acest lucru se poate pregăti faza de posesie cu jucătorii din defensivă și faza de non-posesie cu jucătorii din atac.



ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

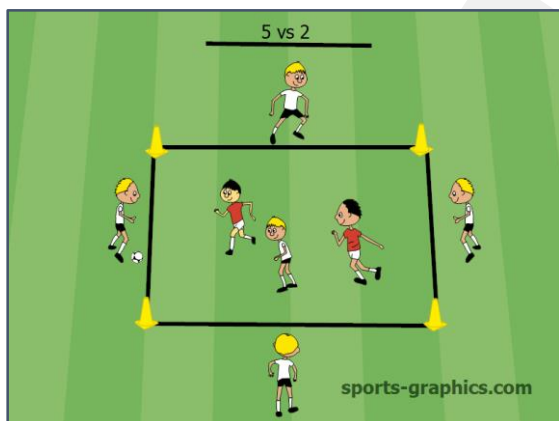
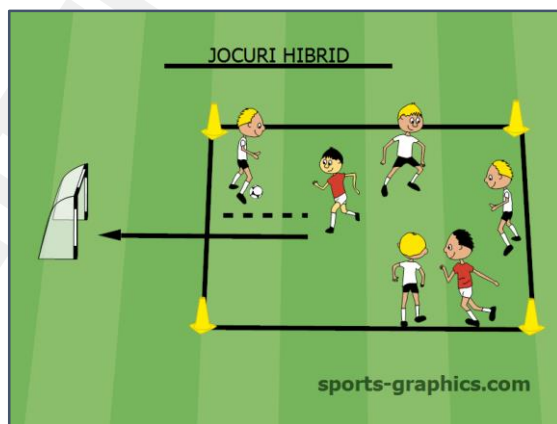
FORME 'HIBRID'

Am numit forme 'hibrid' acele jocuri care nu pot fi încadrate strict în niciuna dintre categoriile menționate anterior. Sunt jocuri care conțin elemente din mai multe dintre aceste forme. Prezentăm în continuare câteva exemple.

4 CONTRA 2 CU TRAS LA POARTĂ

În partea dreaptă este un joc de tip 5 contra 2 ('rondos') în care în cazul în care cei din mijloc recuperează mingea au posibilitatea de a finaliza la o poartă. În același timp cei de pe margine pot intra în spațiul de joc pentru a încerca să îi oprească.

O astfel de modificare face jocul mai plăcut pentru jucătorii din mijloc și permite antrenarea în același timp a tranziției mentale, atât pozitive, cât și negative.



4 CONTRA 2 + 1

În figura din partea stângă este prezentat un joc de tip 5 contra 2 ('rondos'), dar în care jucătorii de pe margini sunt ajutați de un jucător care se află în interiorul careului.

Acest jucător poate fi un jucător care joacă de obicei mijlocăș. Activitatea se pretează foarte bine pentru a dezvolta capacitatea de informare și viziunea periferică a jucătorului aflat în mijloc.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

3

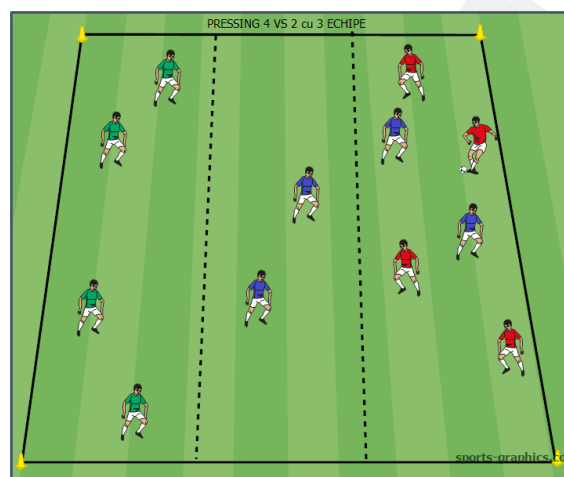
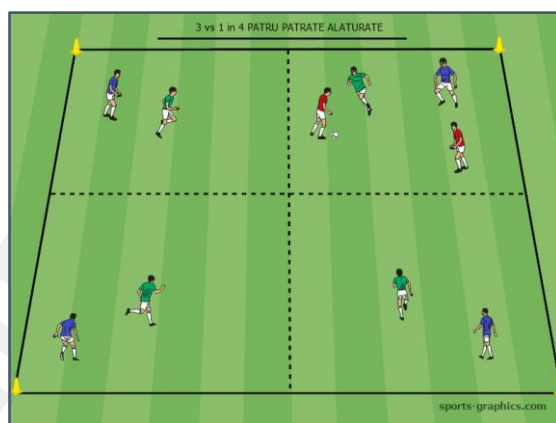
În figurile alăturate sunt prezentate două jocuri care au elemente de jocuri de posesie (într-un caz posesie simplă, în al doilea posesie orientată), dar și de jocuri condiționate.

POSESIE 6 CONTRA 4 ÎN PATRU CAREURI

În jocul din figura de sus, terenul este împărțit în 4 zone (patru pătrate alăturate). Practic se joacă un 6 contra 4, doar că există 4 zone în care sunt câte un jucător de la fiecare echipă și există doi jucători neutri, care joacă cu echipa în posesie, și care se pot mișca liber în cele 4 zone, creând astfel situații temporare de 3 contra 1.

Acest joc îi obligă pe cei 2 jucători să fie foarte mobili. Ei pot fi mijlocași centrali care trebuie să se deplaseze pentru a crea superioritatea numerică în zona mingii.

Jucătorii din careurile unde nu se află mingea trebuie să încerce să creeze linii de pasă (cei din echipa în posesie), respectiv să închidă linii de pasă și să intercepteze mingea (cei din echipa care nu are mingea).



JOC DE PRESSING CU 3 ECHIPE

În figura din partea stângă este prezentat un joc cu 3 echipe, pe un teren împărțit în 3 zone. În zonele de la capete se face un joc de posesie 4 contra 2 (pe desen patru roșii contra doi albaștri), iar echipa din mijloc (albaștrii) încearcă cu 2 jucători să recupereze mingea și cu ceilalți doi să blocheze pasarea ei spre partea opusă (la echipa verde).

Acest joc este folosit pentru antrenarea tranzițiilor defensive și a pressingului.

Scopul activităților prezentate în acest document este de a exemplifica tipurile de activități care pot fi folosite în antrenament. Dacă anumite activități nu au fost prezentate aici nu înseamnă că ele nu sunt bune. Cel mai important este ca fiecare antrenor să înțeleagă logica și utilitatea fiecărei activități și să poată prelua aceste idei în munca sa așa încât să poată adapta aceste activități la nevoile sale sau chiar să conceapă noi activități care răspund nevoilor sale.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3.3. Forme de pregătire prin joc (tipuri de mijloace)

3

TRASEE CU LUARE DE DECIZIE

Traseele cu luare de decizie nu sunt propriu-zis jocuri, dar le-am inclus aici pentru că reprezintă o formă de antrenament pe care o considerăm importantă și pentru că prezintă elemente de pregătire sub formă de joc: prezența adversarilor și faptul că jucătorii au libertate de decizie.

În general prin traseu înțelegem o înșiruire prestabilită de pase și de deplasări ale jucătorilor. Antrenarea unor astfel de trasee prestabilită este utilă, dar are anumite limite.

În primul rând ele nu țin cont de imprevizibilitatea jocului și nu antrenează capacitatea de decizie a jucătorilor.

De aceea, propunem, ca metodă complementară sau alternativă, antrenarea sub această formă, a 'traseelor cu luare de decizie'.

Exemplificăm mai departe un mod de realizare a acestora, care este însoțit și de imaginea alăturată.



Se lucrează alternativ pe o jumătate de teren. În fiecare jumătate lucrează un fundaș central, un fundaș lateral, un mijlocaș central, un mijlocaș lateral și un atacant. Lor li se opun un atacant, un mijlocaș și un fundaș, plus portarul.

Acțiunea începe de fundașul central. Ea se desfășoară asemănător unui traseu, în sensul că mingea nu are voie să circule înapoi (decât maxim pentru a așeza unui coechipier o pasă lungă, fie că a fost vorba de o minge dată pe sus sau de una dată pe jos). În schimb, spre deosebire de un traseu prestabilit, aici jucătorii trebuie să decidă ce trebuie să facă în funcție de jocul jucătorilor adversi.

Spre exemplu, fundașul central poate pasa cu fundașul lateral, cu mijlocașul central sau poate înainta cu mingea la picior până este atacat. Dacă nu are altă soluție poate pasa chiar și cu mijlocașul lateral.

În același timp ceilalți jucători trebuie să se miște așa încât să îi poată oferi soluții de joc.

MENȚIUNE DESPRE PREGĂTIREA PRIN ALTE METODE DECÂT PRIN JOC

Recomandăm pregătirea prin joc, dar asta nu înseamnă că excludem folosirea unor alte tipuri de antrenament (antrenarea gesturilor tehnice prin metoda repetării, exerciții de educație fizică generală fără minge, antrenament tactic fără adversar etc.).

Considerăm însă că pregătirea prin forme de joc ar trebui să reprezinte nucleul formării unui jucător de fotbal și să ocupe deci, în consecință, majoritatea timpului în antrenament.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.4. Conceperea și ajustarea situațiilor de antrenament

INSTRUMENTELE PE CARE LE ARE ANTRENORUL LA DISPOZIȚIE

Dacă luăm în considerare toți factorii posibili există o infinitate de variante de activități de pregătire prin joc. Depinde de antrenor să știe să aleagă, să conceapă și/sau să adapteze activitățile cele mai potrivite pentru nevoile sale. Însă pentru a putea face acest lucru, este bine să știe care sunt elementele pe care le poate manipula și care este efectul acestor manipulări.

Prezentăm mai jos aceste elemente:

SPAȚIUL DE JOC – În ceea ce privește spațiul, contează atât suprafața, care este dată de dimensiunile laturilor (fiind în general un dreptunghi) cât și forma:

- Un teren mai mare înseamnă că spațiile dintre jucători vor mai mari, adică jucătorii vor avea mai mult timp și mai mult spațiu la dispoziție, dar și distanțele de acoperit vor fi mai mari. Se va alerga mai mult, dar vor fi mai puține schimbări de direcție, plecări și frânări.
- Un teren mai mic înseamnă mai puțin timp și spațiu pentru jucători. Deși se va alerga mai puțin, efortul va fi mai intens: schimbări de direcție, porniri, frânări.
- Un teren mai lung stimulează jocul în profunzime
- Un teren mai lat stimulează jocul în amplitudinea

NUMĂRUL JUCĂTORILOR – Un număr mai ridicat de jucători înseamnă că mingea va ajunge mai rar pe la fiecare jucător, dar complexitatea tactică a acțiunilor și dificultatea deciziilor pe care trebuie să le ia jucătorii vor fi mai mari.

INFERIORITATEA SAU SUPERIORITATEA NUMERICĂ – Dacă se dorește facilitarea desfășurării jocului, e bine ca echipa care atacă sau care încearcă să mențină posesia să fie în superioritatea numerică. Cu cât mai mare superioritatea numerică, cu atât mai ușoară ar trebui să fie sarcina jucătorilor din echipa respectivă.

Se poate obține superioritate prin mai multe moduri:

- Echipele au un număr diferit de jucători
- Două echipe joacă împotriva unei a treia (se rotesc între ele)
- Se folosesc jucători de tip Joker (jucători neutri, care joacă cu echipa care are posesia)
- Se folosesc jucători de sprijin pe marginea terenului, activi doar când echipa lor are mingea

DURATA, PAUZELE, NUMĂRUL DE REPETĂRI – Au efect mai ales din punct de vedere fizic. Trebuie corelate cu numărul de jucători și cu dimensiunile spațiului de joc. Pauza mai scurtă înseamnă mai puțin timp de refacere. Dar trebuie ținut cont și de natura jocului, în unele activități, unii jucători sunt mai puțin implicați ca alții, atunci nu sunt necesare pauze lungi.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.4. Conceperea și ajustarea situațiilor de antrenament

PORTILE – Există următoarele opțiuni:

- Porți normale, așezate normal, câte una la fiecare capăt al terenului. Stimulează jocul obișnuit la poartă.
- Două sau trei porți pe aceeași linie de fund, cu distanță între ele. Facilitează jocul în amplitudine și schimbarea direcției de atac, respectiv mișcarea de translație a apărării
- Porți situate la o anumită distanță în spatele liniei de fund. Obligă practic la finalizare de la distanță.
- Porți de mici dimensiuni fără portar. Obligă la finalizare din apropierea sau la trimiterea unor mingi plasate atent.
- Joc fără porți în care se punctează prin trecerea cu mingea dincolo de linia de fund (fie prin conducere, fie prin primirea unei pase dincolo de linie). Fiind un front larg care poate fi atacat, facilitează jocul de construcție (posesia progresivă).

ÎMPĂRȚIREA SPAȚIULUI DE JOC – Spațiul de joc poate fi împărțit în mai multe zone, limitând zonele în care pot acționa anumiți jucători. Se pot astfel introduce o diversitate de reguli.

NUMĂRUL DE ATINGERI – Se poate limita numărul de atingeri, dar în opinia noastră nu trebuie abuzat de această regulă.

PUNCTAREA – În funcție de scopul jocului se pot acord puncte pentru diverse aspecte: gol marcat, gol marcat printr-un anumit procedeu, șut pe poartă, un număr de pase consecutive reușite de o echipă, pase din prima, executarea unui anumit dribling, etc.

ÎNCEPEREA ȘI REÎNCEPEREA – Dacă se dorește continuitate, antrenorul repune mingea în joc imediat ce cealaltă iese. Sau se poate reîncepe de la portar. Dacă se dorește repetarea executării unor faze fixe, se poate reîncepe cu fază fixă fiecare acțiune, etc.

ALTE REGULI – În funcție de ce dorește să obțină, antrenorul poate stabili orice regulă. Poate cere de exemplu ca înainte de a putea da gol o echipă să ducă mingea până lângă ambele linii de margine, sau ca un gol să fie valabil doar dacă în acțiunea premergătoare s-a făcut o învăluire. Fundașii centrali pot avea voie să paseze doar cu mijlocașii centrali, sau din contră pot avea voie să joace doar mingi lungi pe atacanți. Totul depinde de obiectivul care se dorește atins și de imaginația antrenorului.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.5. Descoperirea ghidată

METODE PASIVE, METODE ACTIVE

Din punct de vedere al implicării sportivului în antrenament, există metode pasive, în care sportivul este un simplu executant, și metode active, în care sportivul participă activ în antrenament, în învățare.

Metodele pasive provin din sporturi individuale (sporturi de 'prestație'), sporturi precum atletism sau haltere, în care antrenorul este cel care decide antrenamentul (numărul și intensitatea repetărilor), iar sportivul execută ceea ce a cerut antrenorul.

În cazul jocurilor sportive (sporturi de 'situație') au apărut metode de pregătire destinate special acestora. Acestea sunt metode active, în care jucătorul are un rol foarte important, și care au ca principal scop dezvoltarea înțelegerii jocului și antrenarea capacității de decizie a jucătorilor. Este destul de clar că nu putem dezvolta capacitatea cuiva de a lua decizii dacă îi spunem noi tot timpul ce să facă, altfel spus, dacă nu îl lăsăm să ia decizii.

DESCOPERIREA GHIDATĂ ȘI REZOLVAREA DE PROBLEME

Există două metode importante de învățare activă: descoperirea ghidată și rezolvarea de probleme.

Descoperirea ghidată constă în folosirea întrebărilor și a unor situații de joc (care pot fi normale sau simplificate/ajutătoare), alese sau create anume, pentru a transmite un anumit principiu sau subprincipiu de joc.

Rezolvarea de probleme se pretează mai bine atunci când jucătorii au deja un anumit nivel. Practic ea constă în confruntarea repetată cu o anumită situație de joc (problema pe care trebuie să o rezolve). Problema trebuie rezolvată în ansamblu, iar intervenția antrenorului este mai redusă și are loc de obicei după efectuarea acțiunilor de joc. Și în acest caz, intervenția antrenorului se face preponderent prin întrebări.

FOLOSIREA ÎNTREBĂRILOR

Elementul cheie pe care antrenorul trebuie să îl stăpânească pentru a aplica cu succes descoperirea ghidată este folosirea întrebărilor.

Acesta trebuie să știe să îi conducă prin întrebări pe jucători către lucrurile pe care dorește să le transmită. Pe cât posibil este bine să folosească întrebări deschise (la care nu se poate răspunde cu 'Da' sau 'Nu') și să ceară explicații din partea jucătorilor, să înțeleagă de ce au răspuns așa cum au răspuns.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.5. Descoperirea ghidată

EXEMPLU DE FOLOSIRE A DESCOPERIRII GHIDATE

Prezentăm mai jos câteva exemple de întrebări care pot fi folosite în învățarea fundașilor de a gestiona o situație de 2 contra 2:

- Ce trebuie să faceți în această situație?
- Trebuie avansat și pusă presiune pe jucătorul care are mingea?
- Cine ar trebui să iasă? ('fundașul de pe partea respectivă')
- Este mai bine dacă iese doar un jucător, sau dacă ies ambii? De ce? ('doar unul, altfel am putea fi depășiți amândoi deodată')
- Până la ce distanță trebuie să ne apropiem? ('cam de un braț, dar depinde de viteza adversarului')
- Cum trebuie să ieșim? ('rapid și să încetăm când ajungem lângă el')
- Cel care iese, în ce direcție ar trebui să îl orienteze pe adversar?
- La ce ar trebui să se uite? ('piciorul de bază al adversarului' sau 'poziția față de poartă')
- Unde ar trebui să se poziționeze celălalt fundaș?
- La ce distanță față de coechipier?

AVANTAJELE FOLOSIRII ACESTEI METODE

Există multiple avantaje în folosirea descoperirii ghidate:

- Jucătorii rețin mai bine și acceptă mai ușor o informație la care au ajuns singuri (cu ajutorul antrenorului)
- Jucătorii înțeleg mai bine jocul și conștientizează mai clar ceea ce nu știu
- Pentru că trebuie să răspundă la întrebări, jucătorii sunt mai atenți la antrenor
- Există un risc mult mai mic ca jucătorii să se plictisească
- Antrenorul poate evalua mult mai ușor nivelul de înțelegere și de cunoaștere a jocului la care se află jucătorii
- Jucătorii au ocazia să se afirme în fața antrenorului, acest lucru îi poate motiva
- Jucătorii care reușesc să dea răspunsurile corecte rămân cu un sentiment de bucurie și de mândrie (benefic atât pentru procesul de pregătire în general, cât și pentru reținerea informațiilor respective)
- Antrenorul poate vedea mai ușor care jucători își doresc să învețe, să progreseze
- Dialogul poate crea o apropiere mai mare între antrenor și jucători

FOLOSIRE ÎNTREBĂRILOR ESTE UNUL DINTRE INSTRUMENTELE CELE MAI IMPORTANTE ALE ANTRENORULUI MODERN.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.5. Descoperirea ghidată

O CLASIFICARE A METODELOR DE INSTRUIRE

Am insistat asupra metodei Descoperirii Ghidate, pentru că ea reprezintă un element de relativă noutate și pentru că ea este foarte importantă în concepția noastră.

Pentru și mai multă claritate, prezentăm modul în care se încadrează descoperirea ghidată între celelalte metode de instruire.

CONTINUUM					
Metodă de instruire	Ordine/Directive	Întrebări și răspunsuri	Observare și feedback	Descoperire ghidată	Încercare și eșec
Intervenții ale antrenorului sau jucătorului	Antrenorul spune și arată care este soluția cerută.	Antrenorul începe cu o întrebare și primește răspunsuri de la jucători.	Antrenorul și jucătorii observă.	Antrenorul crează o provocare și pune pe parcurs întrebări.	Antrenorul și/sau jucătorii aleg o provocare.
Exemplu	„Vreau ca tu să...”	„Puteți să îmi spuneți ce puteți face în această situație?”	„Haideți să ne uităm!”	„Puteți găsi și altă soluție?”	„Încercați singuri!”
Descriere	Antrenorul stabilește ce alegeri vor fi luate în antrenament	Antrenorul pune o întrebare și jucătorii oferă verbal o soluție	Jucătorii și antrenorul observă și pe urmă discută.	Antrenorul indică o problemă și îi ajută pe jucători, prin întrebări, să găsească soluții.	Jucătorii sunt încurajați să găsească soluții cu ajutor minim din partea antrenorului.

ACCENT PE PREGĂTIREA PRIN JOC

3

3.5. Terminologie

TERMINOLOGIE

ANTRENAMENT ANALITIC – antrenament în care factorii jocului sunt antrenați separat, izolat.

ANTRENAMENT GLOBAL – antrenament în care toți factorii jocului sunt antrenați împreună, simultan; de obicei se efectuează prin joc.

ANTRENAMENT INTEGRAT – antrenament în care doi sau mai mulți factori ai antrenamentului sunt antrenați împreună, simultan; de obicei se referă la antrenarea factorului fizic simultan cu antrenarea unui factor tehnico-tactic.

EXERCIȚIU ÎNCHIS – exercițiu de antrenament în care jucătorul nu are de luat decizii, ci doar de executat ceea ce prevede exercițiul.

EXERCIȚIU DESCHIS – exercițiu sau situație antrenament (situație de învățare) în care jucătorul trebuie să ia decizii.

DEMARCARÉ DE RUPTURĂ – demarcare în spatele unui adversar sau a unei linii adverse; se efectuează de obicei în viteză, iar mingea poate fi primită pe 'poziție viitoare'.

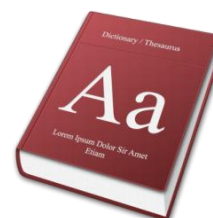
DEMARCARÉ DE SPRIJIN – demarcare în fața unui adversar sau a unei linii adverse, prin care un jucător se apropie de jucătorul care are mingea pentru a-i oferi acestuia o variantă de pasă.

EFORT ACICLIC – efort care nu este previzibil, care nu are un tipar prestabilit de evoluție (liniar sau sinusoidal).

ALERGARE ACICLICĂ – alergare variată, cu schimbări de ritm (viteză) și de direcție.

UNGHII DE PASĂ – unghiul pe care îl are la dispoziție un jucător pentru a pasa mingea fără ca această să fie blocată sau interceptată de către adversari. Se folosește expresia „a crea unghi de pasă” atunci când un coechipier apare într-o poziție în care posesorul balonului îi poate pasa mingea. Pentru a deschide unghiul de pasă jucătorul care se demarcă trebuie să se miște lateral, simpla apropiere sau îndepărtare față de jucătorul care are mingea nu modifică unghiul de pasă.

LINIE DE PASĂ – acest termen are două accepțiuni. (1) Linia dintre doi jucători pe care se poate da o pasă (poate circula mingea). (2) Linia de joc raportat la jucătorul care are mingea. În principiu, pentru portar fundașii reprezintă prima linie de pasă, mijlocașii a doua. Pentru un fundaș central, mijlocașii reprezintă prima linie de pasă, atacanții a doua. În realitate ea depinde de așezarea de moment a jucătorilor.



4

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

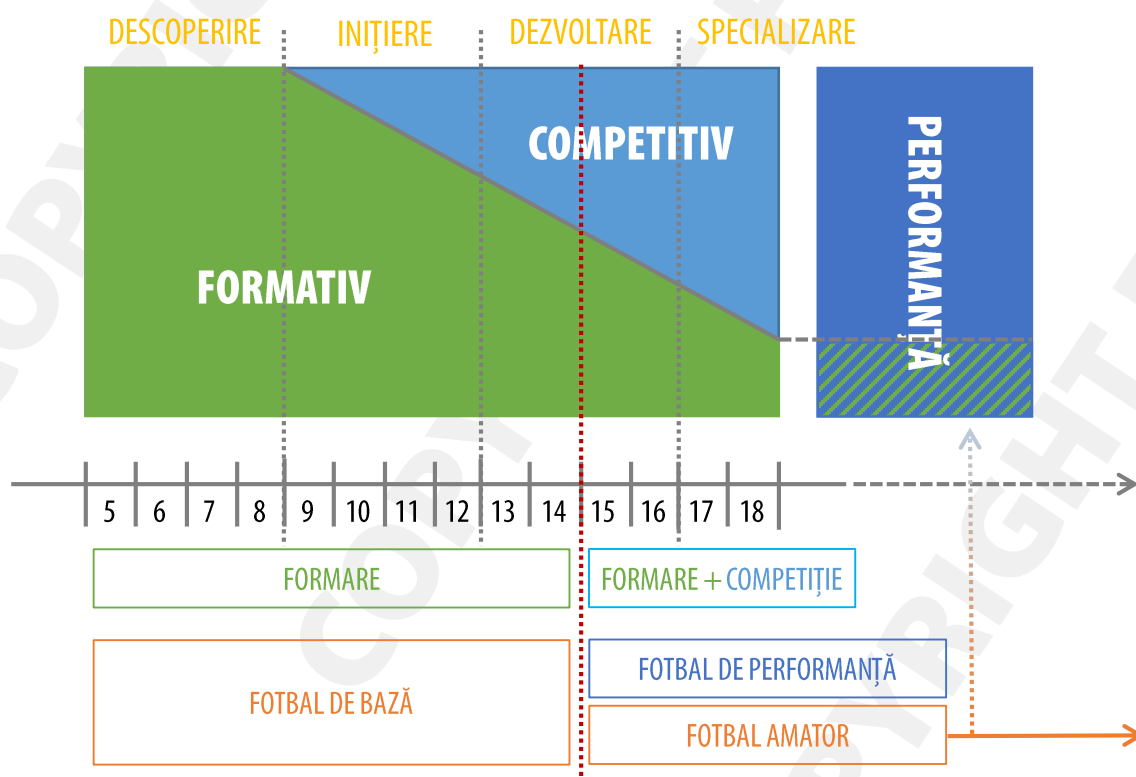
PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

PROCESUL DE FORMARE ÎN FOTBAL – SCHEMĂ SINTETICĂ

Prezentăm mai jos împărțirea pe etape a procesului de formare fotbalistică, conform viziunii FRF.



NOTĂ:

- Această împărțire pe categorii de vârstă este una arbitrară, cu rol de reper.
- În realitate, între aceste etape nu pot exista delimitări atât de clare din motive ce țin de vârsta cronologică și de cea biologică a copiilor, aspecte ce vor fi explicate în secțiunile următoare ale acestui document.
- Limitele acestor etape de vârstă pot varia chiar și cu plus/minus 2 ani (în cazul copiilor avansați biologic, respectiv a celor întârziați biologic).

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

ETAPELE PROCESULUI DE FORMARE

Mai jos sunt prezentate formele de joc pentru fiecare categorie de vârstă și descrierile generale ale etapelor de formare.

18	SPECIALIZARE		Introducerea periodizării în microciclul. Pregătire pentru competiție. Sistem de joc principal și alternativ.
17			
16	DEZVOLTARE	FOTBAL ÎN 11	Trcerea pe teren mare. Atenție la puseul de creștere. Învațarea jocului de echipă în sistemele 4-2-3-1 / 4-3-3. Specializarea pe posturi: post principal și post alternativ.
15			
14			
13			
12	INIȚIERE	FOTBAL ÎN 9	Vâsta de aur pentru dobândirea deprinderilor tehnice. Exersarea tehnicii și izolat, dar mai ales sub formă de joc. Înțelegerea principiilor tactice de bază. Învață să colaboreze cu coechipierii, să joace în echipă.
11			
10			
9			
8	DESCOPERIRE	FOTBAL ÎN 5	Descoperirea fotbalului. Replicarea fotbalului stradal. Joacă pe toate posturile. Motricitate și psihomotricitate.
7			
6		FOTBAL ÎN 3*	Descoperirea mingii și a jocurilor cu mingea. Dezvoltare motrică și psihomorică. Activități ludice.
5			

* Fotbalul în 3 se joacă fără portari, la porți de mici dimensiuni.

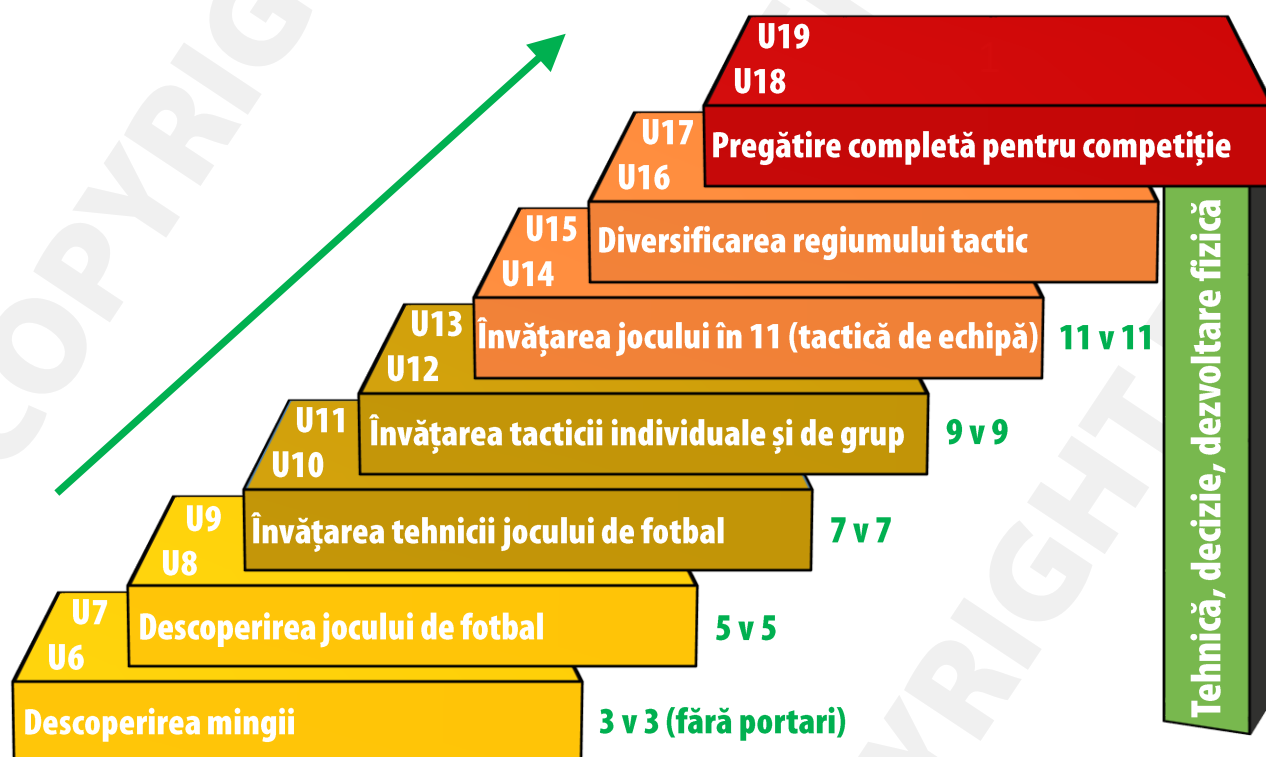
PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

PAȘI ÎN ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE FOTBAL

Același proces etapizat, prezentat de această dată sub o altă formă vizuală.



Atenție! Aceste perioade se întrepătrund. Schema evidențiază ceea ce considerăm că ar trebui să fie prioritar în procesul de pregătire în fiecare perioadă, respectiv care este perioada cea mai importantă în învățarea și antrenarea pentru fiecare dintre aceste aspecte.

Toate aceste teme se lucrează perioade mai îndelungate, nu doar în intervalul indicat pe schemă. De exemplu, dacă învățarea tacticii individuale și de grup este prioritară la vârsta U12-U13, acest lucru nu înseamnă că ea poate începe doar la această vârstă sau că ea nu va fi continuată și după această vârstă. Menționarea ei la vârsta U12-U13 înseamnă doar că la această vârstă considerăm că ea ar trebui să fie prioritară.

Dezvoltarea abilităților tehnice, a capacității decizionale și a calităților fizice ale jucătorilor reprezintă un obiectiv pe întreaga perioadă.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

IMPORTANȚA SPECIALIZĂRII ANTRENORILOR PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

Fiecare categorie de vârstă are specificul ei. Între două categorii de vârstă aflate la 4-5 ani distanță una de alta există mari deosebiri din toate punctele de vedere: jucătorii diferă din punct de vedere fizic, mental, emoțional, conținuturile (temele) ce trebuie antrenate diferă, mijloacele și metodele diferă etc.

Fără antrenori specialiști pe categoria de vârstă la care antrenează nu avem cum să ridicăm fotbalul românesc la nivelul la care ne dorim.

ÎNAINTE

DESCOPERIRE 5-8 ani	Antrenorul X
INIȚIERE 9-12 ani	Antrenorul X
DEZVOLTARE 13-16 ani	Antrenorul X
SPECIALIZARE 17-18 ani	Antrenorul X

ÎN VIITOR

DESCOPERIRE 5-8 ani	Antrenorul A
INIȚIERE 9-12 ani	Antrenorul B
DEZVOLTARE 13-16 ani	Antrenorul C
SPECIALIZARE 17-18 ani	Antrenorul D

TEMĂ DE GÂNDIRE – ORGANIZAREA ANTRENORILOR LA AJAX AMSTERDAM

Prezentăm aici, nu ca propunere, dar ca temă de gândire, modul în care sunt organizați antrenorii la Ajax Amsterdam.

Dacă în trecut concepția era „un antrenor pregătește un grup de jucători”, acum au trecut la o gândire de tipul „un grup de antrenori pregătește un jucător”. Adică fiecărui jucător i se acordă o atenție individuală și cu el nu lucrează un singur antrenor ci un colectiv de antrenori.

Fiecare antrenor discută despre copiii de la grupa sa cu antrenorii celorlalte grupe din etapa respectivă de formare. Ba chiar mai mult: în cadrul aceleiași etape de formare, antrenorii rotesc între ei echipele antrenate la fiecare câteva luni.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

COMPETIȚII DOAR DE LA VÂRSTA DE 9 ANI (CATEGORIA U10)

În viziunea noastră, până la vârsta de 9 ani, copiii trebuie să trăiască o experiență similară cu fotbalul stradal sau cu cel practicat la orele de sport: adică să joace fotbal de plăcere iar motivația de a câștiga să vină din interior.

În această perioadă de vârstă (7,8 ani) copilul își formează dragostea pentru fotbal. Dacă se va îndrăgosti acum de fotbal, îl va iubi toată viața. Din păcate dorința de victorie a antrenorilor și a părinților, care se transformă (chiar și inconștient) în presiune pusă asupra copiilor, nu ajută în acest sens.

Mai ales copiii care fac parte din echipe mai slabe, care, prin urmare, pierd majoritatea meciurilor (și nu de puține ori la diferențe foarte mari), nu se vor mai bucura de meciuri. Nu de puține ori acești copii renunță să mai facă fotbal sau nu mai vin cu plăcere.

**5-8
ani**

COMPETIȚIE

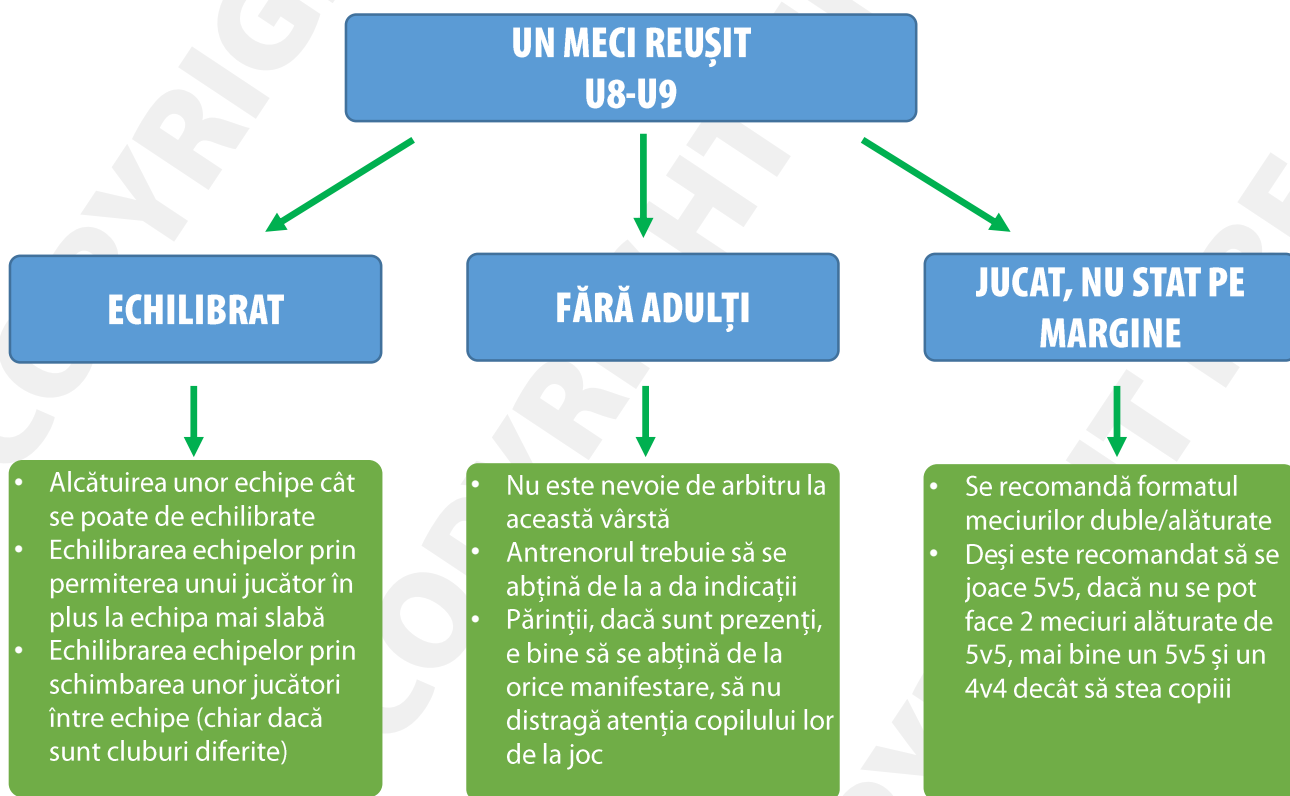
PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

CUM AR TREBUI SĂ ARATE MECIURILE LA U8-U9

În viziunea noastră, la această vârstă copiii trebuie să joace (deci nu să stea) un meci echilibrat care să aparțină copiilor, nu adulților.



PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

FESTIVALURI DE FOTBAL

Pentru categoriile U8-U9 și U10-U11, recomandăm implementarea conceptului FIFA „Festival de Fotbal”.

Un festival FIFA grassroots este un eveniment de o zi conceput pentru a implica („to introduce”) cât mai mulți băieți și fete posibil în fotbal prin diferite activități. Copiii vor face exerciții și vor practica elemente tehnice de bază, iar jocurile vor fi jocuri reduse așa încât toți participanții să aibă oportunitatea de a juca fotbal. Festivalul se focalizează pe fete și băieți cu vârsta între 6 și 12 ani și implică cât mai mulți copii posibil.

FESTIVAL DE FOTBAL



Cât mai mulți copii

Scopul: Mișcare și
distracție!

Rezultatele nu se
înregistrează

Adulții doar
supraveghează

De la 6 la 12 ani

Nu doar meciuri. Și
alte activități cu
mingea

Echipe echilibrate.
Uneori inegale
numeric.

Legitimați sau
nelegitimați

O singură zi

Echipe de 2, 3, 4, 5
sau 6 jucători

Băieți și fete

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

FORMATUL DE MECI

Mai jos sunt prezentate formatele de meci aferente fiecărei perioade de vârstă.

			Sistem Recomandat	Timp de joc minim/jucător	Teren	Reprize	Poartă	Minge	Clasament
18	SPECIALIZARE	FOTBAL ÎN 11	P-4-2-3-1/P-4-3-3 (P-4-4-2 romb) (P-3-5-2/P-3-4-3)	30%	Mare	2x45'	Mare	5	Da
17									
16	DEZVOLTARE		P-4-2-3-1/P-4-3-3 (P-4-4-2 romb)	40%	Mare	2x40'	Mare	5	Da
15									
14			P-4-2-3-1/P-4-3-3	45%	~85x60m	2x35'	Mare	5	Da
13									
12	ÎNVĂȚARE	FOTBAL ÎN 9	P-3-2-3	50%	~70x50m	2x30'	5x2	4	Da
11									
10		FOTBAL ÎN 7	P-1-3-2/P-2-3-1	75% (format dublu)	60x40m	2x25'	5x2	4	Nu
9									
8	DESCOPERIRE	FOTBAL ÎN 5	P-1-2-1	75% (format dublu)	40x20m	3x15'	3x2	3	Nu
7									
6									
5		FOTBAL ÎN 3*	FĂRĂ SISTEM	75% (format dublu)	20x20m	3x10'	Mică	3	Nu

* Fotbalul în 3 se joacă fără portari, la porți de mici dimensiuni.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

NUMĂRUL ȘI DURATA ANTRENAMENTELOR

Mai jos prezentăm recomandarea noastră cu privire la numărul și durata antrenamentelor.

Pentru că nu toate cluburile dispun de aceleași condiții de pregătire, dar și pentru că fiecare club poate avea filosofia sa în această privință, am indicat valori ale duratelor și numărului antrenamentelor pe care noi le considerăm minime și maxime pentru fiecare categorie de vârstă.

Categoría de vârstă					Juniori E		Juniori D		Juniori C		Juniori B		Juniori A	
	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19
Vârsta	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Etapa	DESCOPERIRE				INIȚIERE				DEZVOLTARE				SPECIALIZARE	
Durață antrenament	45-60		60-75		75-90		90-105		90-120		90-120		90-120	
Număr antr./săpt.	2-3		3		3-4		3-4		4		4-5		5-6	
Total ore antr./săpt.	1.5 - 3		3 - 4		4 - 6		4.5 - 7		6 - 8		6 - 10		7.5 - 12	

În acest număr de ore de antrenament sunt cuprinse antrenamentele cu echipa, cât și eventualele antrenamente de individualizare, tehnico-tactice sau de pregătire fizică.

Cluburile care optează pentru un număr de ore de antrenament egal sau aproape egal cu maximum recomandat trebuie să acorde o atenție specială următoarelor aspecte:

- jucătorii să nu devină saturați din punct de vedere psihic, adică antrenamentele trebuie să fie plăcute, variate, să nu plictisească
- jucătorii să nu fie suprasolicitați fizic, mai ales în perioada de creștere. Este necesară o atenție deosebită acordată odihnei și alimentației jucătorilor.

TOATE CLUBURILE SE ANTRENEAZĂ CAM LA FEL DE MULT. DIFERENȚELE MARI SE FAC PRIN CALITATEA ANTRENAMENTELOR, NU PRIN CANTITATE.

ACTIVITĂȚI IMPORTANTE ÎN COMPLETAREA PREGĂTIRII DIN ANTRENAMENT

- Copiii trebuie încurajați să practice cât mai mult fotbal sau să se joace cât mai mult cu mingea și în afara antrenamentelor (la școală, în vacanță).
- Se pot da teme pentru acasă, atât de tehnică individuală, cât și de pregătire fizică.
- Este foarte benefică practicarea unor sporturi complementare.
- Învățarea din antrenamente și meciuri trebuie completată prin urmărirea meciurilor de fotbal și prin discuții despre fotbal, dar aceste discuții trebuie să aibă ca scop înțelegerea/studierea jocului, adică să depășească nivelul discuțiilor despre fotbal ale unor suporter obișnuiți.



PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

VÂRSTA CRONOLOGICĂ ȘI VÂRSTA BIOLOGICĂ

Vârsta cronologică reprezintă vârsta calendaristică a copilului, cea care poate fi calculată știind data nașterii.

Vârsta biologică reprezintă stadiul de dezvoltare în care se află persoana respectivă. Există copii precoci, care la 9-10 ani sunt în același stadiu de dezvoltare cu alții de 11-12 ani. Există de asemenea copii întârziați biologic, care vor ajunge în stadiul respectiv abia la 13-14 ani.

Per ansamblu între un copil precoc și unul întârziat biologic pot exista diferențe pe până la 3-4 ani din punct de vedere al vârstei biologice.

IMPLICAȚII PENTRU ANTRENORI

Există 2 implicații importante:

- În procesul de pregătire antrenorul trebuie să țină cont de vârsta biologică a copilului, nu de cea cronologică
- În procesul de selecție nu se poate ține cont cu certitudine de criterii precum forța sau înălțimea jucătorului, decât după terminarea creșterii în înălțime (~17-18 ani). Altfel spus: nu trebuie ignorați copii cu potențial doar pentru că au o dezvoltare biologică mai lentă.



Copiii din această fotografie sunt născuți în același an.

NOTĂ: Diferențele de ordin fizic sunt cele mai vizibile, dar pot exista diferențe la fel de mari și din punct de vedere al dezvoltării psiho-sociale (cognitive, emoționale etc.).

LA COPII ȘI JUNIORI MICI NU SE FAC CANTONAMENTE DE PREGĂTIRE FIZICĂ

În viziunea noastră, la toate categoriile de vârstă, chiar și la seniori, pregătirea fizică de bază ar trebui realizată prin forme cât mai apropiate de joc.

La copii și juniori, pregătirea dinainte de începutul sezonului are aceleași obiective ca în tot restul anului. Putem vorbi de o pregătire fizică propriu-zisă, asemănătoare de cea a seniorilor, doar după încheierea creșterii în înălțime și a dezvoltării organelor interne. Atenție, fiecare junior poate avea particularități individuale.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

OBIECTIVE DE DEZVOLTARE FIZICĂ ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

Model al fazelor sensibile pentru dezvoltarea
calităților atletice la copii și juniori

Conform manualului FIFA

Vârsta	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Coordonare												
Capacitate aerobă												
Putere aerobă												
Viteză												
Forță												
Suplețe												

*Pentru explicația termenilor: capacitate aerobă, putere aerobă și suplețe, vezi secțiunea 'terminologie', de la finalul acestui subcapitol.

Insistăm însă, încă o dată, asupra faptului că aspectul fizic al jocului este de recomandat să fie dezvoltat prin forme de antrenament cât mai apropiate de joc.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

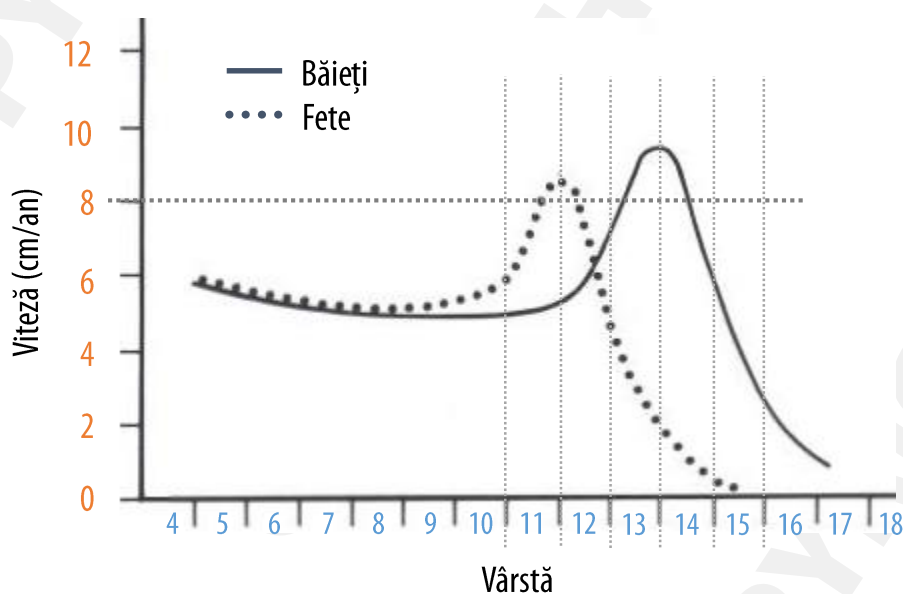
4.1. Procesul de formare în fotbal

CREȘTEREA ÎN ÎNĂLȚIME

O dată cu pubertatea, copiii cresc și în înălțime. Viteza de creștere se accelerează. Această perioadă este importantă pentru că are implicații din punct de vedere fizic: scheletul se dezvoltă mai repede decât articulațiile și mușchii. Copilul își pierde din coordonare în această perioadă.

Vârsta la care se declanșează puseul de creștere, variază de la un copil la altul. O metodă care poate fi aplicată cu destul de mare ușurință este măsurarea lunară a înălțimii copiilor.

VITEZA DE CREȘTERE ÎN ÎNĂLȚIME ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ



NOTĂ: Acest grafic prezintă vitezele medii de creștere în înălțime, la băieți și la fete. Ea constituie un reper. Însă momentul declanșării creșterii accelerate (puseul), viteza de creștere, felul în care ea variază și momentul finalizării creșterii diferă de la o persoană la alta.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

EFFECTUL LUNII NAȘTERII

Între doi copii născuți în același an poate exista o diferență de până la un an: între cel născut 1 ianuarie și cel născut 31 decembrie.

Statisticile au demonstrat că la nivel internațional există un procentaj mai mare de jucători născuți în primele luni ale anului. Explicația general acceptată este că în procesul de selecție sau/și de titularizare copiii născuți în primele luni ale anului au fost probabil selectați pentru că erau mai dezvoltati fizic, nu neapărat mai talentați.

Acest lucru reprezintă o greșeală. Ea poate apărea cu ușurință la vârste mici, când câteva luni diferență înseamnă foarte mult raportat la vârsta lor, dar și în perioada de pubertății, când apar diferențe foarte mari între un copil care a debutat puseul de creștere și altul care nu se află încă în puseu.

IMPLICAȚIE PENTRU ANTRENORI

Trebuie să ne uităm la talentul fotbalistic cu alți ochi, nu printr-o simplă comparație a copilului cu alți copii de vârsta lui. Și mai ales, să urmărim dacă un copil pare mai slab doar pentru că nu are capacitatea fizică a altora.

01 Ian ←----- 1 an -----> 31 Dec

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

ACORDAȚI O ȘANSĂ ȘI COPIILOR SUPRAPONDERALI

Pe lângă aspectul foarte important al nutriției, despre care am vorbit atunci când am analizat importanța părinților, mai trebuie ținut cont de un lucru: există copii care pot să fie supraponderali până la pubertate, după care, o dată cu puseul de creștere în înălțime, pot ajunge la o greutate normală.

FOTBALUL ȘI FETELE

Până la vârsta de 12 ani fetele pot lua parte fără probleme la antrenamente și meciuri alături de băieți. Abia mai apoi încep să apară diferențe de forță și de viteză în favoare băieților.



MAI ÎNTÂI TREBUIE ÎNVĂȚATE ASPECTELE CE ȚIN DE JOCUL DE ATAC

Atât individual cât și la nivel de echipă facem această recomandare a învăța mai întâi aspectele ce țin de jocul de atac. La nivel individual acest lucru înseamnă că mai întâi trebuie învățate aspectele ce țin de conducerea mingii și abia apoi, după o vreme, tehnica depozitării. Mai întâi trebuie abordate situațiile de 1 contra 1 din punct de vedere ofensiv, abia ulterior, după ce aceste aspecte sunt stăpânite la un anumit nivel, trebuie prezentate și aspectele ce țin de apărarea în situații de 1 contra 1. Seria exemplurilor poate continua.

Același principiu trebuie aplicat și în jocul de echipă, mai întâi trebuie învățați jucătorii să se demarce, să identifice momentele în care e mai bine să avanseze cu mingea sau să dribleze și cele în care e mai bine să paseze etc. și abia apoi învățați elemente ale apărării în zonă cum sunt dublajul sau orientarea adversarului cu mingea într-o direcție dorită.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.1. Procesul de formare în fotbal

CÂND SĂ PROMOVĂM UN COPIL SAU JUNIOR LA O GRUPĂ MAI MARE DE VÂRSTĂ?

Studiile au arătat că pentru a înregistra un progres maxim nu este bine ca un jucător să joace tot timpul cu jucători mai slabi decât el, dar nici tot timpul cu jucători mai buni decât el.

Explicația este că jucând doar cu jucători mai slabi nu ar progresa, iar jucând numai cu jucători mai buni ar progresa rapid într-o primă fază (pentru că trebuie să se adapteze la un nivel superior de viteză și intensitate fizică și cognitivă), dar apoi ar stagna pentru că se va limita să facă doar ceea ce știe, mediul fiind prea dificil pentru a experimenta cu succes lucruri noi.

Un raport ideal ar fi 25-50-25, adică un sfert din timp să joace cu jucători mai slabi, o jumătate din timp cu jucători de nivelul lui și încă un sfert cu jucători mai buni decât el.

Pentru a reuși să ofere un astfel de mediu jucătorilor un club ar trebui să aibă o bună organizare și o colaborare foarte bună între antrenori. Copiii ar putea fi mutați temporar de la o grupă la alta după cum se consideră benefic pentru progresul său.

Atenție! O astfel de politică ar trebui comunicată înainte jucătorului și părinților, așa încât să știe de la început că mutarea este una temporară. Altfel există riscul să perceapă ca negativă mutarea la o grupă de nivel mai slab sau revenirea la grupa inițială după ce a jucat o vreme la o grupă mai bună.

FUTSALUL – FRATELE MAI MIC AL FOTBALULUI

În Brazilia majoritatea jucătorilor de fotbal practică și futsal până în jurul vârstei de 14-15 ani. Futsalul se joacă pe un teren de dimensiunile unui teren de handbal, din echipe formate din patru jucători plus portar, cu o minge specială, un pic mai mică decât mingea de fotbal și care nu sare aproape deloc. Se consideră că este un sport foarte bun pentru dezvoltarea tehnicii individuale a jucătorilor, mai ales pe spații mici, și a vitezei de gândire.

În România, practicarea Futsalului poate fi o soluție, ca pregătire complementară pregătirii fotbalistice, mai ales pe durata iernii când multe terenuri de fotbal sunt impracticabile. De asemenea, poate fi o soluție în localitățile mici unde nu sunt suficienți copii pentru a forma grupe de fotbal în 11.

Notă: Federația Română de Fotbal oferă cursuri de antrenor de Futsal.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.2. Formatele de joc în 3, 5, 7 și 9

AȘEZARE INIȚIALĂ – SISTEM(E) DE JOC, FOTBAL 5, 7 și 9

Federația propune o progresie a formatelor de joc de tipul următor: fotbal în 3 fără portar, fotbal în 5, fotbal în 7, fotbal în 9 și fotbal în 11.

Considerăm că această progresie facilitează trecerea de la o etapă la altă și adaptarea mai rapidă la numărul mai mare de jucători și la spațiul mai mare de joc.

FOTBALUL ÎN 3 (5-6 ani)

În fotbalul în 3 nu este recomandată nici un fel de așezare. Copiii sunt prea mici ca să înțeleagă aceste aspecte, care oricum nu sunt importante la această vârstă.

FOTBALUL ÎN 5 (7-8 ani)

În fotbalul în 5 recomandăm așezarea P-1-2-1.

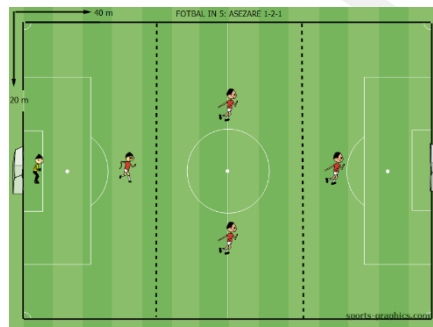
Trebuie însă insistat asupra faptului că jucătorii nu trebuie încorsetați pe posturi. Mai bine să îi lăsați să joace liber decât să îi vedeți că devin statici din dorința de a-și respecta postul.

De asemenea, jucătorilor trebuie să li se permită să schimbe posturile între ei pentru un timp mai scurt sau mai lung dacă doresc acest lucru. Acest lucru denotă faptul că au inițiativă și trebuie încurajat.

Un mod bun de a-i familiariza pe jucători cu așezarea pe posturi este să vadă jucând o echipă cu un an sau doi mai mari decât ei, tot într-un joc de 5 contra 5.

Astfel copiii mai mici pot să își găsească și modele printre jucătorii mai mari, să învețe de la ei cum se comportă în teren, cum rezolvă situații de joc etc.. Copiii mici învață foarte multe prin observare și prin imitație.

O altă sugestie este să urmăriți cu copiii meciuri de Futsal. Futsalul se practică cu echipe de 4 jucători (plus portar) care, deși au posturi inițiale în teren, se mișcă foarte mult și schimbă frecvent locurile între ei pe durata jocurilor. De aceea este foarte potrivit să fie dat exemplul copiilor care practică fotbal în 5. Este foarte important să înțeleagă copiii că fotbalul înseamnă mișcare, libertate.



LA ACEASTĂ VÂRSTĂ TOȚI COPIII TREBUIE SĂ EVOLUEZE PE FIECARE POST, INCLUSIV PORTAR.

NU FACEȚI ANTRENAMENTE TACTICE CU COPIII LA FOTBAL ÎN 5!

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.2. Formatele de joc în 3, 5, 7 și 9

FOTBALUL ÎN 7 (9-10 ani)

În fotbalul în 7 așezările recomandate sunt 2-3-1 sau 1-3-2.

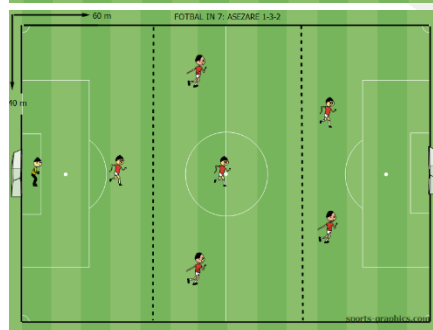
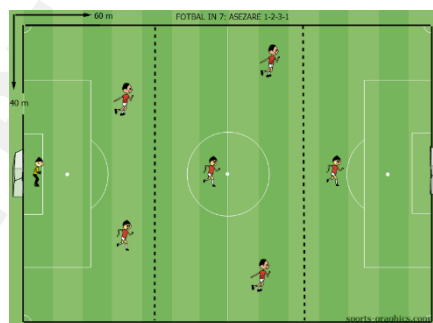
Am recomandat așezări pe trei linii pentru a putea avea atât fundași, cât și mijlocași și atacanți. De asemenea, am recomandat 3 jucători la mijloc din dorința de a avea și jucători de bandă.

În varianta cu 2 fundași, jucătorii de bandă vor juca mai ofensiv, mai aproape de ceea ce înseamnă o aripă/extremă.

În varianta cu 1 singur fundaș, jucătorii de bandă vor juca mai retras, mai aproape de ceea ce înseamnă un fundaș lateral.

Jucătorii continuă să aibă libertate în joc, dar e important ca coechipierii să învețe să acopere urcarea în ofensivă a unui fundaș sau mijlocaș.

Considerăm că în continuarea jucătorii trebuie să evolueze pe mai multe posturi și este părerea noastră că antrenorul trebuie să le permită (uneori) jucătorilor să schimbe posturile între ei pe durata meciului dacă doresc acest lucru.



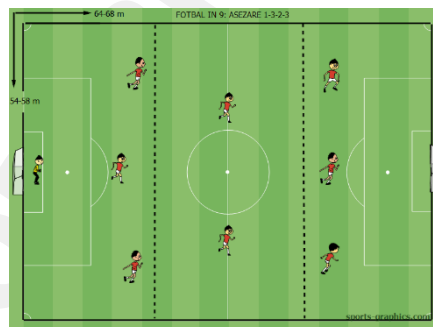
FOTBALUL ÎN 9 (11-12 ani)

Sistemul recomandat este 3-2-3.

Acest sistem permite formarea de jucători pentru toate zonele terenului.

Este recomandat ca jucătorii să continue să joace pe cel puțin două posturi, unul principal și unul secundar.

La mijlocul terenului se poate opta pentru un cuplu cu mijlocaș ofensiv și unul defensiv, sau cu doi mijlocași în linie.



ÎN PROCESUL DE STABILIRE A JUCĂTORILOR PE POSTURI TREBUIE ȚINUT CONT DE CALITĂȚILE LOR TEHNICE ȘI PSIHOLOGICE ȘI DE PREFERINȚE. CALITĂȚILE FIZICE SE VOR DEFINITIVA ABIA DUPĂ ÎNCHEIEREA PERIOADERI DE CREȘTERE.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.2. Formatele de joc în 3, 5, 7 și 9

PRINCIPII INDIVIDUALE RECOMANDATE LA JUNIORII MICI

1. Jucați din puține atingeri

Atenție: Acest principiu trebuie aplicat treptat și doar începând cu 9 ani! Copiii trebuie lăsați să dribbleze atunci când este bine să o facă, dar trebuie să învețe importanța unei circulații rapide a mingii și eficiența jocului colectiv.

2. Jucați simplu și eficient

Eficiența este cel mai important lucru în jocul de fotbal. Jucătorii trebuie să învețe să identifice și să aplice cele mai pragmatice soluții, să nu complice inutil jocul. Jocul simplu este de multe ori și cel mai frumos.

3. Fiți în mișcare

Fotbalul nu se joacă static. Căutați tot timpul să vă demarcați, să vă poziționați în așa fel încât coechipierul care are mingea să vă poată pasa. Alergați atât în apărare, cât și în atac. Participați la joc.

4. Jucați mingea preponderent pe jos

Mingea păstrată pe sol este cel mai ușor de controlat. În acest fel se dă viteză jocului și se reduce numărul de posibile erori care pot duce la pierderea mingii.

5. Dați pase ferme, precise

Mingea trebuie trimisă întotdeauna cu adresă, cu o intenție tactică, nu la întâmplare. Calitatea pasei este dată de precizia și de tăria ei și ea determină calitatea jocului colectiv al echipei.

6. Atenție la prima atingere

Faceți o primă atingere curată, orientată. Încercați să nu opriți mingea. Din prima atingere încercați să ieșiți din zona de presiune, spre spațiu liber. Poziționarea corpului înainte de a primi mingea este foarte importantă.

7. Informați-vă permanentă în teren

Fie că aveți sau nu mingea, e bine să știți tot timpul ce se petrece în jurul vostru, în toate direcțiile. De aceea este important să fiți tot timpul atenți la joc și să vă informați în permanență din toate direcțiile.

8. Luptați în situațiile de 1 v 1

Încercați să nu pierdeți mingea și să o recuperați dacă nu o aveți. Încercați să ajungeți primii la mingile libere. Învățați să protejați mingea. Aveți curajul de a încerca driblingul atunci când aceasta este cea mai bună opțiune.

9. Reacționați rapid la câștigarea sau pierderea mingii

Momentul când adversarul este dezorganizat este cel mai prielnic moment pentru a-l ataca. Încercați să reacționați mai rapid decât el și să profitați. Invers pe faza de pierdere a mingii.

10. Căutați finalizarea

Căutați în permanență să vă creați ocazii de a finaliza. Tratați cu curaj, dar și cu seriozitate situațiile de finalizare. Să aveți permanent dorința de a marca. Fotbalul se joacă pe goluri.

11. Aveți libertate de decizie: asumați-vă jocul, jucați cu curaj

Greșelile fac parte din jocul de fotbal. Chiar și cei mai buni jucători din lume fac greșeli. Nu vă fie frică să încercați ceva dacă credeți că este bine. Nu vă feriți de mingea sau de joc. Jucați cu curaj.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.3. Etapa de DESCOPERIRE (5-8 ani)

DESCOPERIRE
5-8 ani

ETAPA DE DESCOPERIRE

În primii doi ani (vârsta 5-6 ani), este important ca micii copilași să se joace și să se miște, cât mai mult și în cât mai multe moduri, cu minge și fără minge.

În următorii doi ani (vârsta 7-8 ani), copiii trebuie să se joace cât mai mult cu mingea, fotbal sau jocuri de tip fotbal (de exemplu 5 contra 2).

8	DESCOPERIRE	FOTBAL ÎN 5	Descoperirea fotbalului. Replicarea fotbalului stradal. Joacă pe toate posturile. Motricitate și psihomotricitate.
7			
6		FOTBAL ÎN 3*	Descoperirea mingii și a jocurilor cu mingea. Dezvoltare motrică și psihomorică. Activități ludice.
5			

* Fotbalul în 3 se joacă fără portari, la porți de mici dimensiuni.

CARACTERISTICILE COPIILOR 5-6 ani

- Pot fi atenți doar un timp foarte scurt
- Sunt foarte ușor distrași (orice le distrage atenția)
- Sunt egocentriți, vor să aibă tot timpul mingea (pot chiar lua mingea altui copil)
- Nu pot colabora pentru a juca în echipă. *Nu încercați să îi forțați!*
- Pot înțelege doar reguli foarte simple.
- Înțeleg doar instrucțiuni foarte simple
- Învăță prin încercare-eroare și prin observare/imitație

SFATURI ANTRENAMENT 5-6 ani

- E bine să fie câte o minge pentru fiecare copil
- Multe joculețe distractive în care să manevreze minge cu piciorul
- Au o fantezie bogată, faceți o poveste, folosiți animale sau eroi din povești
- Nu faceți exerciții în care să stea la coadă!
- Nu au nevoie de încălzire și mai ales nu au nevoie de stretching
- Nu este încă momentul pentru a face corecturi

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.3. Etapa de DESCOPERIRE (5-8 ani)

DESCOPERIRE
5-8 ani

ANTRENAMENTUL (LECȚIA DE FOTBAL) LA 5-6 ANI

Recomandăm 2 sau maxim 3 antrenamente pe săptămână cu durată de 45-60 minute. Este bine să facă zilnic mișcare. Ca sport complementar pot practica înotul.

CONȚINUTUL LECȚIEI 5-6 ani

- 5' liber (ca să își consume energia)
- 15'-25' motricitate (sub formă de jocuțe/întreceri, pot include mingi de diferite forme și dimensiuni)
- 15'-25' conducerea mingii și/sau șutarea mingii (sub forme de jocuțe)
- 10'-15' joc (1v1, 2v2, 3v3)

*Fiecare dintre aceste conținuturi poate consta în mai multe activități. Pentru mai multe detalii, vezi secțiunea „Structura lecției de antrenament”.

OBIECTIVELE PERIOADEI 5-6 ani

- Dezvoltarea ABC-ului motric: agilitate, echilibru, coordonare, viteză
- Manevrarea balonului: conducere, dar și șut (pentru că le place să tragă la poartă)
- Plăcerea de a face mișcare
- Înțelegerea aspectelor de bază ale jocului de fotbal: echipele, scopul de a da gol, direcția jocului

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.3. Etapa de DESCOPERIRE (5-8 ani)

DESCOPERIRE
5-8 ani

PRIMA FORMĂ DE JOC ORGANIZAT: FOTBALUL ÎN 5

Nu există specializare pe posturi, dar este recomandată așezarea P-1-2-1, cu mențiunea că antrenorul trebuie să acorde copiilor libertatea de a schimba locurile între ei pe parcursul meciurilor dar doresc să facă acest lucru. Acest fapt înseamnă dezvoltarea unor jucători cu calități de lider, cu inițiativă.

Este bine ca toți jucătorii să evolueze pe toate posturile.

CARACTERISTICILE COPIILOR 7-8 ani

- Înțeleg acum jocul de fotbal (ideea de a marca mai multe goluri decât adversarul)
- Încă le place să aibă cât mai mult mingea, dar încep să înțeleagă că pentru a da gol mingea trebuie folosită cu scop
- Apariția sentimentului de echipă
- Încep să își stabilească posturile preferate (dar trebuie încurajați să joace pe toate posturile)
- Acum se joacă cu portar și cu poartă mai mare, ceea ce creează și mai multă plăcere în a trage la poartă

SFATURI ANTRENAMENT 7-8 ani

- În prima parte a antrenamentului se pot face exerciții de simțul mingii
- E bine să fie, pentru unele activități, câte o minge pentru fiecare jucător
- Numărul de atingeri de balon este important
- Fără stat la coadă
- Nu au nevoie de încălzire și nici de stretching
- Aspectele tehnice e bine să fie lucrate sub formă de joc sau/și de joculețe
- Învăț prin observare/imitație, e bine să vadă meciuri ale grupei de vârstă imediat mai mari

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.3. Etapa de DESCOPERIRE (5-8 ani)

DESCOPERIRE
5-8 ani

LECȚIA DE FOTBAL LA 7-8 ANI

Recomandăm 3 antrenamente pe săptămână cu durata de 60-75 minute. Este bine să facă zilnic mișcare. Este bine dacă practică sporturi complementare cum ar fi karate (dezvoltă mai ales coordonarea) sau judo (dezvoltă echilibrul, abilitatea de a cădea controlat, dar și coordonare).

CONȚINUTUL LECȚIEI 7-8 ani

- 10'-20' motricitate
- 10'-20' abilități tehnice (sub forme de exerciții sau joculețe)
- 10'-20' jocuri de pasare de tip 5 contra 2
- 10'-20' joc (1v1...5v5)

*Fiecare dintre aceste conținuturi poate consta în mai multe activități. Pentru mai mult detalii, vezi secțiunea „Structura lecției de antrenament”.

OBIECTIVELE PERIOADEI 7-8 ani

- Să învețe să facă ambele faze ale jocului.
- Să învețe să nu stea toți unde e mingea (să mărească distanțele când echipa are posesia)
- Să învețe aspectele de bază a le pasei: să ceară în spații libere
- Să învețe când e mai bine să conducă mingea la picior și când să paseze
- Să învețe să nu urce toți în atac deodată
- Dezvoltarea simțului mingii și a abilităților cu mingea: conducere, pasă, preluare, șut
- În continuare motricitate și psihomotricitate

PREGĂTIREA PORTARILOR LA 7-8 ani

- Orice jucător poate (și este recomandat) să încerce rolul de portar
- În această etapă copiii iau contact cu postul de portar: învață să stea pe cadrul porții, să respingă mingea cu mâna sau cu piciorul, cum „să cadă” fără să se lovească și forme ușoare de prindere și aruncare a mingii

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.4. Etapa de INIȚIERE (9-12 ani)

INIȚIERE
9-12 ani

ETAPA DE INIȚIERE

Este perioada de aur a dezvoltării coordonării. Acesta este cel mai propice moment pentru dezvoltarea abilităților tehnice din jocul de fotbal.

Tot în această etapă, în partea a doua a perioadei, trebuie învățate și aspectele de tactică individuală și de colaborarea în grupuri restrânse de jucători, mai întâi pe faza de posesie și apoi pe faza de non-posesie.

12	INIȚIERE	FOTBAL ÎN 9	Vârsta de aur pentru dobândirea deprinderilor tehnice. Exersarea tehnicii și izolat, dar mai ales sub formă de joc. Înțelegerea principiilor tactice de bază. Învață să colaboreze cu coechipierii, să joace în echipă.
11			
10		FOTBAL ÎN 7	
9			

CARACTERISTICILE COPIILOR 9-12 ani

- Perioada cea mai bună pentru dezvoltarea abilităților motorii (tehnice)
- Încep să își înțeleagă rolul în echipă
- Încep să înțeleagă importanța jocului fără minge
- Încep să fie mai conștienți de ceilalți (aspectul social al personalității) și să se compare cu ei
- Își găsesc idoli și doresc să se asemene cu ei, uneori îi imită
- La 11-12 ani, fetele cresc în înălțime

SFATURI ANTRENAMENT 9-12 ani

- Antrenați abilitățile tehnice utile în joc (accentul trebuie să fie pe preluare, pasă și fente simple dar aplicate eficient, nu pe driblinguri complicate care nu se regăsesc apoi în joc)
- Dați-le în continuare jucătorilor libertate de a găsi soluții creative cu mingea
- Nu limitați numărul de atingeri ale balonului prin reguli de tipul „Maxim 2 atingeri”. Puteți în schimb să le cereți să învețe când e bine să paseze și când să dribleze.
- Acordați atenție și jocului fără minge (atât în atac cât și în apărare).

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.4. Etapa de INIȚIERE (9-12 ani)

INIȚIERE
9-12 ani

ANTRENAMENTUL LA 9-12 ANI

La 9-10 ani recomandăm 3-4 antrenamente pe săptămână, cu durată de 75-90 minute, iar ulterior, la 11-12 ani, 3-4 antrenamente cu durată de 90-105 minute. Este în continuare recomandat ca copiii să facă cât mai multă mișcare, mai cu mingea. Se pot da teme de casă, tot ceea ce se poate lucra individual: simțul mingii, driblinguri, întoarceri, menținere.

CONȚINUTUL LECȚIEI 9-12 ani

- 5'-15' motricitate
- 10'-20' abilități tehnice (analitic sau global)
- 20'-30' elemente tehnico-tactice (tehnică în situații de joc)
- 15'-25' joc liber sau condiționat

*Fiecare dintre aceste conținuturi poate consta în mai multe activități. Pentru mai mult detalii, vezi secțiunea „Structura lecției de antrenament”.

OBIECTIVELE PERIOADEI 9-12 ani

- Antrenarea gesturilor tehnice cu mingea. (Toate formele de primire și de transmitere a mingii pe distanțe scurte și medii. Conducere, dribling, fente. La 11-12 ani, se poate lucra și lovirea cu capul, dar numai cu minge ușoară.)
- Duelurile 1 la 1, ofensiv și defensiv
- Gestionarea situațiilor de 2 contra 1
- Stăpânirea celor 10 principii tactice de bază
- Formarea spiritului de echipă, ajutorarea coechipierilor (mai ales după ce fac o greșală)

PREGĂTIREA PORTARILOR LA 9-12 ani

- Este recomandat ca la această vârstă portarii să evolueze, măcar la antrenamente, și ca jucători de câmp: acest lucru îi ajută să înțeleagă mai bine jocul
- Se dezvoltă aspectele lucrate în perioada anterioară (respingere, prindere, repunere cu mâna)
- Alte aspecte ce trebuie învățate sau dezvoltate cuprind: poziția de bază a portarului, forme ușoare de plonjon, plasare în funcție de poziționarea defensivă și ofensivă a echipei și inițierea în decizia tactică în ceea ce privește începerea jocului (repunere scurtă, repunere lungă, ritmul jocului)

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.5. Etapa de DEZVOLTARE (13-16 ani)

DEZVOLTARE
13-16 ani

ETAPA DE DEZVOLTARE

Este etapa trecerii pe teren mare și a învățării jocului în 11. Din punct de vedere fizic este perioada cu creșterea cea mai accelerată.

16	DEZVOLTARE	FOTBAL ÎN 11	Trecerea pe teren mare. Atenție la puseul de creștere. Învățarea jocului de echipă în sistemele 4-2-3-1 / 4-3-3. Specializarea pe posturi: post principal și post alternativ.
15			
14			
13			

CARACTERISTICILE COPIILOR 13-16 ani

- La 13-14 ani copii sunt mai rebeli, provoacă deseori conflicte. Deseori se supraevaluează
- Apar alte preocupări pe lângă fotbal.
- Se află în puseu de creștere: își pierd din coordonare și devin foarte susceptibili la accidentări (articulații foarte slabe)
- După încetinirea creșterii le revine coordonare
- După încetinirea creșterii, la băieți crește secreția de testosteron și se poate începe pregătirea fizică

SFATURI ANTRENAMENT 13-16 ani

- Introduceți în partea de încălzire exerciții de stretching dinamic
- Începeți să antrenați forța trunchiului (abdomen, spate)
- Preocuparea principală este de acum cu aspectele tactice și decizionale ale jocului
- Puneți-le întrebări despre evoluțiile lor. Ajutați jucătorii să își dezvolte abilitățile de auto-analiză prin intermediul întrebărilor.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.5. Etapa de DEZVOLTARE (13-16 ani)

DEZVOLTARE
13-16 ani

ANTRENAMENTUL LA 13-16 ANI

La 13-14 ani sunt recomandate 4 antrenamente pe săptămână cu durata de 90-120 de minute, la 15-16 ani se pot face 4 sau 5 antrenamente. Calitatea și intensitatea antrenamentelor este mai importantă decât cantitatea lor. Se pot face și mai multe antrenamente, dar trebuie avut grijă la puseul de creștere. Copiii au nevoie de odihnă și de resurse minerale pentru procesul de creștere, resurse ce pot fi consumate prin prea mult antrenament.

CONȚINUTUL LECȚIEI 13-16 ani

- 5'-10' motricitate, stretching dinamic și/sau forța trunchiului
- 10'-20' tehnică în situație de joc (cu adversar sau fără)
- 25'-45' organizarea jocului (tehnic-tactic)
- 15'-30' joc liber sau condiționat

*Fiecare dintre aceste conținuturi poate consta în mai multe activități. Pentru mai mult detalii, vezi secțiunea „Structura lecției de antrenament”.

OBIECTIVELE PERIOADEI 13-16 ani

- Învățarea jocului de echipă în sistemul 4-2-3-1 sau 4-3-3.
- Stabilirea postului de bază pentru fiecare jucător
- Învățarea sarcinilor aferente postului și dezvoltarea abilității de a rezolva situații de joc specifice postului, atât pe fază ofensivă, cât și defensivă
- Aplicarea tuturor gesturilor tehnice în contextul fotbalului în 11 pe teren mare
- Învățarea formelor de bază de apărare (zonă, pressing, presiune), contrapressing și de atac (combinativ, direct, contraatac)

PREGĂTIREA PORTARILOR LA 13-16 ani

- Se mărește dificultatea tuturor elementelor exersate anterior
- Se lucrează plonjonul și ieșirea pe centrări
- Portarul este folosit ca om în plus pentru momentul de inițiere al atacului (atenție la jocul de picior, cu ambele picioare; preluări și diferite lungimi ale paselor)

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.6. Etapa de SPECIALIZARE (17-18 ani)

SPECIALIZARE
17-18 ani

ETAPA DE SPECIALIZARE

Pregătirea și modul de abordarea al competiției se apropie acum de cele specifice seniorilor, dar fără a neglija continuarea procesului de formare: câștigarea meciurilor este acum un obiectiv în sine, dar nu se va renunța la practicarea unui joc de calitate și nu se va ignora procesul de formare pentru obținerea unor rezultate.

În principiu, creșterea în înălțime s-a încheiat sau a încetinit foarte mult, nu mai există mari limitări sau restricții în privința pregătirii fizice.

18	SPECIALIZARE	FOTBAL ÎN 11	Introducerea periodizării în microciclul. Pregătire pentru competiție. Sistem de joc principal și alternativ.
17			

CARACTERISTICILE COPIILOR 17-18 ani

- Este importantă relația cu echipa
- Dorește să îi fie recunoscută contribuția
- Stabilitate mentală, dar nu neapărat și socială (pot exista stări tensionate)
- Este din nou un moment propice pentru învățare motrică
- Există condiții optime pentru un antrenament sistematic
- Pot exista tentații în viața extra-sportivă

SFATURI PENTRU ANTRENOR 17-18 ani

- Competiția și pregătirea pentru competiție sunt importante, dar nu trebuie renunțat decât în cazuri excepționale la jocul organizat (eg. mingi aruncate în careu, apărare supraaglomerată, trageri de timp, faulturi repetate)
- Nu sunt încă seniori. Formarea jucătorilor rămâne în continuare o preocupare (de exemplu poate fi folosit un jucător pe un post pe care e mai slab, dacă considerăm că evoluând acolo poate învăța lucruri noi; de asemenea, acordați un minim de 30% din timpul de joc fiecărui jucător)

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.6. Etapa de SPECIALIZARE (17-18 ani)

SPECIALIZARE
17-18 ani

ANTRENAMENTUL LA 17-18 ANI

Se recomandă 5-6 antrenamente pe săptămână cu durata de 90-120 minute.

CONȚINUTUL LECȚIEI 17-18 ani

- 5'-10' lucru fizic compensatoriu
- 10'-15' introducere în temă
- 25'-35' lucru sectorial
- 25'-35' lucru intersectorial (jocuri condiționate)
- 5'-10' revenire (tehnico-tactic fără intensitate și/sau stretching)

Periodic/opțional:

- 0'-10' lucru preventiv sau compensatoriu
- 10'-15' joc real

OBIECTIVELE PERIOADEI 17-18 ani

- Căpătarea de experiență în a gestiona competiția, rezultatele.
- Formarea obișnuinței de a se automotiva pentru meciuri și pentru antrenamente.
- Învățarea jocului și în alte sisteme decât 4-2-3-1 sau 4-3-3, precum și în sisteme cu 3 fundași
- Gestionarea fazelor fixe
- Obișnuirea organismului cu un regim de pregătire apropiat de cel al seniorilor (antrenament, refacere, odihnă)

PREGĂTIREA PORTARILOR LA 17-18 ani

- Exersarea tuturor elementelor din jocul portarului
- Integrarea în jocul echipei în diferite sisteme de joc și în diferite forme de atac și de apărare, pe care le cunoaște și în care știe să reacționeze în funcție de situația de joc, atât în faza defensivă cât și în cea ofensivă

JOCUL DE ECHIPĂ LA 17-18 ani

Am insistat în prezentarea acestor etape pe ceea ce trebuie să dobândească jucătorul, pentru că la finalul junioratului, când se pune problema de a trece la seniori, jucătorii fac acest pas individual, nu ca echipă. Rolul centrelor de juniori este de a forma jucători. Dar acest proces merge mână în mână cu cel de pregătire a echipei: dacă, de exemplu, echipa nu știe să joace un sistem cu 3 fundași, atunci cum ar putea ști jucătorii, luați individual, să evolueze într-un sistem cu 3 fundași?

De aceea menționăm aici ce considerăm că ar trebui să știe o echipă de juniori la încheierea junioratului:

- Să poată juca cel puțin 2 sisteme de joc (unul principal și unul alternativ),
- Să poată aplica toate formele de atac (pozițional, direct și contraatac),
- Să știe să se apere în diferite feluri, de la apărare retrasă, la pressing avansat.

PREGĂTIRE ADAPTATĂ ETAPEI DE VÂRSTĂ

4

4.6. Terminologie

TERMINOLOGIE

VÂRSTĂ BIOLOGICĂ – oamenii nu cresc (și ulterior nu îmbătrânesc) în același ritm din punct de vedere biologic; vârsta biologică indică gradul de creștere și maturizare a organismului în raport cu media populației, de exemplu se poate spune despre un copil de 9 ani că are vârsta biologică 11 ani, dacă prezintă la 9 ani caracteristicile pe care le prezintă de obicei copiii la 11 ani.

VÂRSTĂ CRONOLOGICĂ – ceea ce se înțelege în general prin vârstă; vârsta calendaristică a unei persoane, care poate fi calculată cunoscând data nașterii.

PUSEU DE CREȘTERE – perioadă de creștere accelerată în înălțime; fiecare persoană trece printr-un puseu de creștere care se declanșează în perioada pubertară și se încheie spre finalul perioadei de adolescență.

PUBERTATE – perioadă a vieții omenesti situată între copilărie și adolescență, caracterizată prin maturizarea glandelor sexuale, prin apariția caracterelor sexuale secundare și printr-o dezvoltare psihică intensă.

ADOLESCENȚĂ – perioadă a vieții omului cuprinsă între vârsta pubertății și cea adultă, în care are loc maturizarea treptată a funcțiilor fizice și psihice ale organismului.

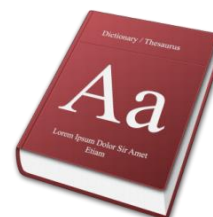
PERIODIZARE – diferențierea obiectivelor antrenamentului (în special cele de pregătire fizică) în funcție de perioada din sezon și de ziua din microciclu, respectiv de numărul de zile trecute de la meciul trecut și de numărul de zile rămase până la meciul următor.

MICROCICLU – perioadă cu durata de aproximativ o săptămână, care începe în prima zi de după un meci și se termină cu ziua meciului din weekend-ul următor; în funcție de zilele de desfășurare ale meciurilor durata unui microciclu poate varia în general între 6 și 8 zile; dacă există un meci la mijlocul săptămânii, atunci spunem că avem un „microciclu cu două meciuri”. Diferiți autori definesc diferit acest termen, înțelesul lui putând varia, dar acesta este înțelesul pe care noi îl considerăm cel mai potrivit, care se regăsește, de altfel, și la majoritatea autorilor.

CAPACITATE AEROBĂ – efort fizic de intensitate medie spre joasă.

PUTERE AEROBĂ – efort fizic de intensitate medie spre ridicată.

SUPLEȚE – capacitatea de a executa mișcări ale corpului, cu ușurință și cu o amplitudine cât mai mare; ea este dată de mobilitatea articulară și de elasticitatea musculară.



DOCUMENT ÎNTOCMIT SUB COORDONAREA COMISIEI TEHNICE A FRF

ECHIPĂ DE PROIECT:

Sandu Tăbîrcă

Sorin Colceag

Vlad Ungureanu

Marius Francisc

Cătălin Parfene



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL – 2016