



**FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**

Casa Fotbalului
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12,
RO 022186, București
+ 40 213 029 150 tel
+ 40 213 029 158 fax

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI DE ADMITERE PENTRU OBTINEREA LICENȚEI UEFA B PENTRU ANUL 2019 - IAȘI

Începând cu data de **01 iulie 2019** până la data de **31 iulie 2019**, Școala Federală de Antrenori - FRF anunță perioada de depunere a dosarelor pentru candidații care doresc să urmeze cursurile licenței UEFA B.

I. Dosarul de înscriere trebuie să conțină următoarele:

- C.V.-ul care să cuprindă activitatea de jucător și activitatea de antrenor (dacă este cazul)
- Fotocopie de pe diploma de bacalaureat (fotocopie legalizată sau originalul);
- Fotocopie de pe diploma de licență de facultate (fotocopie legalizată sau originalul), dacă este cazul;
- Fotocopie după carnetul de antrenor cu specializarea fotbal eliberat conform Legii nr.69/2000 **sau** adeverință eliberată de C.N.F.P.A. din care să reiasă specializarea fotbal **sau** dovada deținerii calificării de antrenor de fotbal (fotocopie legalizată sau originalul după diplomă sau certificat de absolvire/calificare și foaia matricolă din care să reiasă specializarea fotbal) - (*Carnetul de instructor sportiv sau diploma de licență UEFA C **NU** reprezintă același lucru cu cel de antrenor);
- Fotocopie după cartea de identitate;
- Dovada medicală care atestă că este sănătos clinic și este apt pentru efort fizic, eliberată de o policlinică competentă (în original);
- Aviz medical care să ateste că este apt din punct de vedere psihologic (în original);
- Cazier judiciar (în original);
- Două fotografii color tip ¾ recente;
- Cerere înscriere curs Licența UEFA B;
- Acordul de prelucrare a datelor cu caracter personal;
- Dovada plății taxei de depunere a dosarului (se va achita valoarea de 400 lei prin OP în contul **RO48BTRLRONCRT00F0544402** deschis la Banca Transilvania – taxa nu este rambursabilă);
- Dosar plic.

Nota: Pentru cetățenii străini sau cetățenii români care au absolvit studiile (ex: bacalaureat, calificare de antrenor) în alte țări, aceștia trebuie să depună documentele traduse în limba română, legalizate și echivalente conform Legii nr. 200/2004 privind recunoașterea diplomelor și calificărilor profesionale pentru profesiile reglementate din România. Cetățenii străini trebuie să depună și testul de limba română scris și vorbit.

EXAMENUL DE ADMITERE va consta în:

1. PROBA PRACTICĂ se va desfășura în ziua de **05.08.2019** orele **09:00** locația urmând a fi anunțată în timp util.

Toți candidații înscriși au obligația de a participa la proba practică.

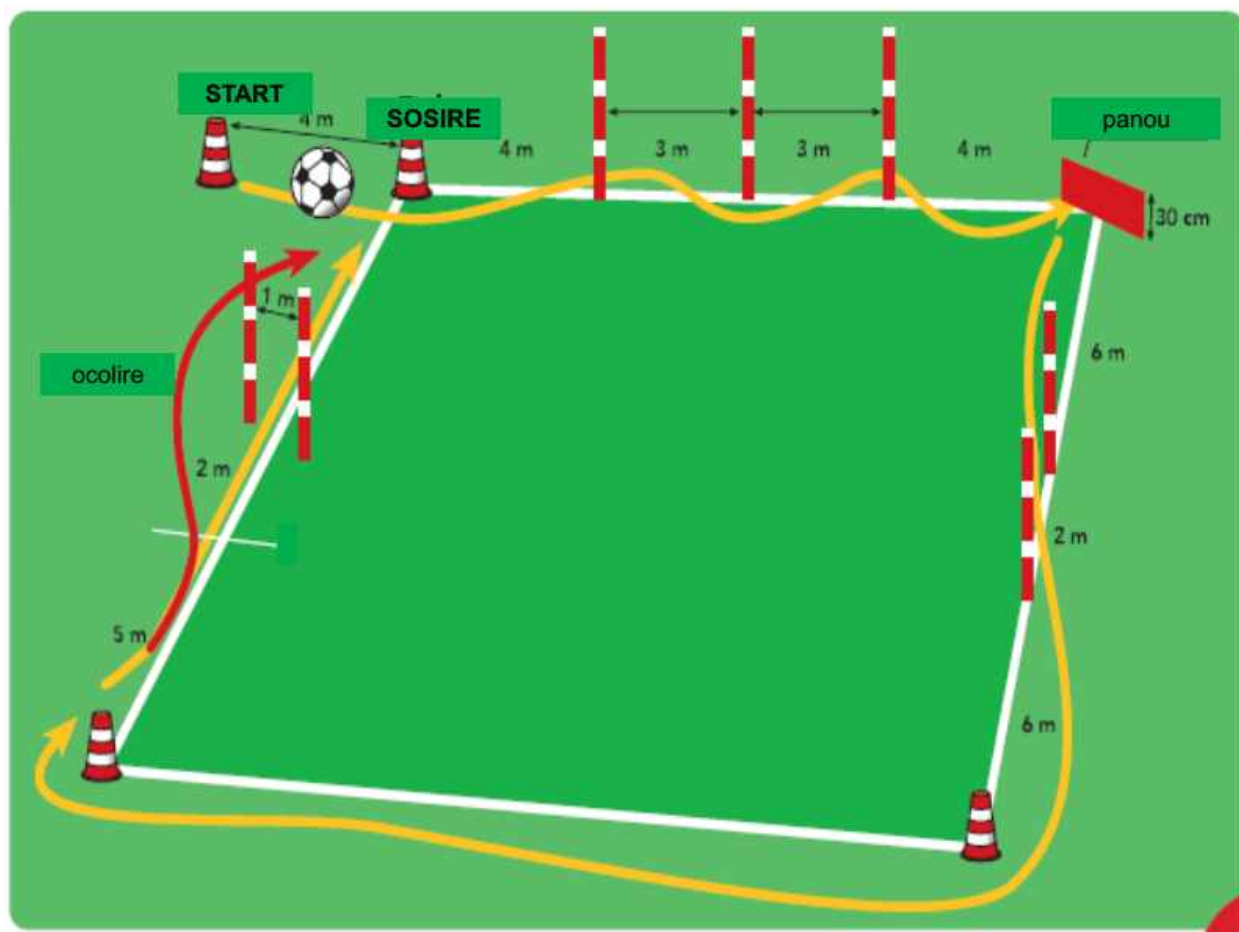


Nota minimă de promovare a probei practice este 5.

Nota finală pentru proba practică se va calcula făcând media aritmetică între nota de la circuitul tehnic și cea de la proba de joc.

Proba practică cuprinde următoarele: un circuit tehnic și o probă de joc.

- a. **Circuitul tehnic** este cel din imaginea de mai jos și cuprinde o serie de elemente și procedee tehnice legate de conducerea mingii, lovirea mingii, dribling, preluarea orientată etc..



Descrierea circuitului tehnic:

Se pleacă de la conul indicat cu „Start” prin conducerea mingii, se efectuează slalom printre jaloane (dribling), ca în imagine, după care se execută o auto-pasă cu panoul din colț, urmată de o preluare orientată. Se



continuă în conducere, trecând printre cele două jaloane, apoi se schimbă direcția prin exteriorul conului și se parcurge în viteză următoarea latură a terenului. Din nou schimbare de direcție prin exteriorul conului, urmată de conducere. După depășirea marcajului alb, jucătorul efectuează o auto-pasă pe poziție viitoare (mingea trebuie să treacă printre cele două jaloane, iar jucătorul să le ocolească prin exterior). Pentru încheierea probei, jucătorul trebuie să treacă cu mingea la picior de conul indicat cu „Sosire”.

Se va puncta timpul de parcurgere al traseului. Fiecare candidat are dreptul la două încercări.

PUNCTAJ: NOTA:

- | | |
|-------------|----|
| • Sub 18” | 10 |
| • 18” – 20” | 9 |
| • 21” – 23” | 8 |
| • 24” – 26” | 7 |
| • 27” – 29” | 6 |
| • 30” – 32” | 5 |
| • Peste 32” | 4 |

Nota minimă de promovare a circuitului tehnic este 5.

b. **Proba de joc** va consta din joc la două porți, criteriile utilizate în evaluare fiind următoarele:

- Acuratețea pasei
- Tehnica individuală
- Inteligența tactică
- Mobilitatea în teren
- Modul de realizare a marcajului (în apărare)
- Comunicarea în cadrul echipei

Nota minimă de promovare a probei de joc este 5.

2. PROBA SCRISĂ va fi sub formă de **test grilă** – 50 de întrebări din tematică, plus cunoștințe generale despre fotbal, se va desfășura în data de **06.08.2019** orele 09:00 la locația urmând a fi anunțată în timp util.

Toți candidații înscriși au obligația de a participa la proba scrisă.

Nota minimă de promovare a probei scrise este 5.

BIBLIOGRAFIE:

1. Fotbal. Conducerea unei echipe. Antrenorul de copii și juniori. - Dan APOLZAN (site SFA-FRF).
2. Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea - Tudor BOMPA (C.N.F.P.A.).
3. Termeni specifici utilizați în FOTBAL (site SFA-FRF).
4. Manual de cultură fotbalistică – suport de curs pentru licențele UEFA (site SFA-FRF).



TEMATICA pentru proba scrisă cuprinde:

- Despre fotbaliștii copii și juniori
- Despre vârstele convenționale și clasificarea acestora
- Evoluția și complexitatea acestora
- Copiii fotbaliști de 7-11 ani
- Creșterea intelectuală
- Creșterea socială
- Creșterea afectivă
- Creșterea etică
- Copiii fotbaliști de 12-15 ani
- Creșterea intelectuală
- Creșterea socială
- Creșterea afectivă
- Creșterea etică
- Fotbaliștii între 16-18 ani
- Creșterea intelectuală
- Creșterea socială
- Creșterea afectivă
- Creșterea etică
- Identificarea talentelor în fotbal
- Antrenorul. Figura acestuia la primele vârste de instruire
- Categoriile de antrenori
- Competența antrenorului la primele vârste de instruire
- Autocunoașterea
- Autoevaluarea
- Autoritatea și lucrul în echipă
- Ce sarcini va avea antrenorul?
- Sarcina educativă
- Sarcina de transformare a copiilor și juniorilor
- Sarcina de moderație
- Sarcina de comunicare
- Antrenorul ca teoretician și practician
- Numărul de jucători
- Antrenorul și lipsa timpului
- Graba în a obține rezultate imediate. Uzura antrenorului
- Triunghiul magic
- Familia
- Școala
- Grupul de prieteni
- Despre arbitri și sarcina lor în joc



- Autoritatea arbitrilor
- Viziunea și evaluarea jocului
- Arbitrajul și conducerea echipelor

Teoria antrenamentului, Fundamentele antrenamentului

- Scopul antrenamentului
- Obiectivele antrenamentului
- Clasificarea procedeeelor
- Adaptarea
- Supercompensarea: ciclu și adaptare
- Surse de energie
- Recapitularea ideilor de bază
- Dezvoltare multilaterală versus specializare
- Individualizarea
- Dezvoltarea modelului de antrenament
- Progresia încărcării
- Structurarea încărcării antrenamentului
- Recapitularea ideilor de bază
- Pregătirea fizică
- Exerciții de pregătire fizică
- Pregătirea tehnică
- Pregătirea tactică
- Pregătirea teoretică
- Recapitularea ideilor de bază
- Volumul
- Intensitatea
- Relația dintre volum și intensitate
- Densitatea
- Complexitatea
- Indicele solicitării generale
- Recapitularea ideilor de bază
- Oboseala și supraantrenarea
- Teoria refacerii
- Manevre și modalități de refacere
- Recapitularea ideilor de bază
- Periodizarea
- Periodizarea abilităților bio-motorii
- Periodizarea antrenării puterii
- Periodizarea rezistenței



- Periodizarea vitezei
- Periodizarea integrată
- Caracteristici și etape ale planului de antrenament anual
- Graficul planului de antrenament anual
- Criterii de alcătuire a unui plan anual
- Recapitularea ideilor de bază
- Forma de vârf
- Definirea descărcării
- Etapa competițională a planului anual
- Recapitularea ideilor de bază
- Microciclul
- Macro ciclul
- Recapitularea ideilor de bază
- Importanța planificării
- Cerințele planificării
- Tipuri de planuri de antrenament
- Ședința de antrenament
- Ciclul zilnic de antrenament
- Modelarea planului de ședință de antrenament
- Recapitularea ideilor de bază
- Abilități bio-motorii
- Puterea
- Metode de antrenare a puterii
- Manipularea variabilelor de antrenament
- Implementarea unui sistem de antrenare a puterii
- Recapitularea ideilor de bază
- Clasificarea rezistenței
- Factori care afectează nivelul de rezistență aerobă
- Factori care afectează nivelul de rezistență anaerobă
- Metode de dezvoltare a rezistenței
- Metode de dezvoltare a rezistenței la eforturi de mare intensitate
- Recapitularea ideilor de bază
- Antrenarea vitezei
- Antrenarea agilității
- Conceperea programului
- Recapitularea ideilor de bază

Cultură generală fotbalistică.



NOTĂ:

!!! ABSENȚA LA ORICARE DINTRE PROBE ATRAGE DUPĂ SINE ELIMINAREA DIN CONCURS.

!!! MEDIA FINALĂ SE CALCULEAZĂ FĂCÂND MEDIA ARITMETICĂ ÎNTRE NOTA DE LA PROBA PRACTICĂ ȘI NOTA DE LA PROBA SCRISĂ, MEDIA MINIMĂ DE ADMITERE FIIND 5 (CINCI).

DACĂ MEDIA PRIMULUI SAU PRIMILOR CANDIDAȚI PICAȚI ESTE EGALĂ CU CEA A ULTIMULUI ADMIS, ACEȘTIA SUNT DECLARAȚI ADMIȘI.

!!! OCUPAREA LOCURILOR (DACĂ NUMĂRUL DE CANDIDAȚI DEPĂȘEȘTE NUMĂRUL DE LOCURI) ADMITEREA SE VA FACE ÎN ORDINEA MEDIILOR FINALE OBTINUTE, CU PRECIZAREA CA MEDIA MINIMĂ DE PROMOVARE TREBUIE SĂ FIE 5 (CINCI).

NUMĂRUL DE LOCURI ESTE DE 25.

REZULTATELE PRELIMINARII VOR FI AFIȘATE LA AVIZIERUL SFA-FRF/SITE SFA-FRF LA DATA DE 07 AUGUST.

CONTESTAȚIILE SE DEPUN ÎN PERIOADA 08–09 AUGUST. CONTESTAȚIILE VOR FI DEPUSE ÎN SCRIS (DATATE ȘI SEMNATE) ȘI ÎNREGISTRATE LA REGISTRATURA FRF.

Contestațiile vor fi soluționate de către Comisia de contestații numită de Conducerea SFA-FRF.

REZULTATELE FINALE VOR FI AFIȘATE LA AVIZIERUL SFA-FRF/SITE SFA-FRF ÎN DATA DE 13 AUGUST 2019.

În conformitate cu **art. 9 din Convenția UEFA 2015** - ”1. În principiu, un cursant trebuie să participe în proporție de 100% la cursurile de formare a antrenorilor organizate de o parte la convenție, în baza prezentei convenții.

2. În urma unei solicitări scrise și motivate a unui cursant, partea la convenție îi poate permite acestuia să recupereze unitățile din curs la care a absentat, cu condiția ca **numărul total al absențelor să nu depășească 10%**. Toate unitățile de curs la care a absentat trebuie recuperate în termen de 2 ani, recuperarea neputându-se întinde pe mai mult de un curs suplimentar.”

NOTĂ:

Din comisia de evaluare și examinare vor face parte angajați ai SFA-FRF precum și colaboratori ai SFA-FRF.



**TAXA DE ÎNSCRIERE LA CURSUL DE LICENȚA UEFA B este de 400 lei
(ACEASTA NU ESTE RAMBURSABILĂ).**

TAXA DE CURS ESTE DE 2100 lei.

CALENDAR:

LICENȚA B UEFA – IAȘI

05 - 06 AUGUST

14 - 19 OCTOMBRIE

21 - 25 OCTOMBRIE

11 - 15 NOIEMBRIE

28 - 29 NOIEMBRIE

EXAMEN ADMITERE

MODULUL 1

MODULUL 2

MODULUL 3

EXAMEN FINAL

NOTĂ:

*EXAMENUL FINAL se va desfășura în perioada 28 – 29 NOIEMBRIE 2019 și va cuprinde **două probe:***

- 1. PROBĂ SCRISĂ*
- 2. PROBĂ PRACTICĂ*

- 1. **PROBA SCRISĂ** – test tip GRILĂ (50 de întrebări cu o singură variantă de răspuns) fiecare răspuns fiind notat cu 0,18 puncte + 1 punct din oficiu. Nota de promovare este de minimum 5 (cinci).*
- 2. **PROBA PRACTICĂ** – se extrage bilet, iar cursantul are 10 minute la dispoziție să organizeze exercițiul / antrenamentul (evaluarea probei practice se va face cu ajutorul unor grupe de copii cu vârste cuprinse între 12 – 18 ani). Nota de promovare este de minimum 5 (cinci). Nota de promovare se va calcula: membrii comisiei de evaluare și examinare vor acorda o notă (cuprinsă între 1 – 10), iar media aritmetică a notelor va fi nota finală.*

**NOTA FINALĂ DE PROMOVARE A EXAMENULUI FINAL - TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 5 (CINCI)
ȘI VA REPREZENTA MEDIA ARITMETICĂ ALE CELOR DOUĂ PROBE.**