

UNIVERSITATEA DIN ORADEA
FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM I SPORT
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT ȘI
KINETOTERAPIE

GHEORGHE DUMITRESCU

**METODICA PREDĂRII FOTBALULUI
ÎN LICEU**

ORADEA
2011

Cuprins

Programa colar	5
Programa pentru clasele cu profil sportiv	9
Lecția de educație fizică	21
Prevederi ale programei referitoare la predarea jocului de fotbal în liceu	30
<i>Procedee tehnice de bază în atac</i>	33
Lovirea mingii cu latul	33
Lovirea mingii cu iredul (interior, plin, exterior)	35
Lovirea mingii cu capul	39
Conducerea mingii	42
Preluarea mingii	43
<i>Procedee tehnice de bază în apărare</i>	46
Deposedarea	46
Respingerea mingii	46
<i>Acțiuni tactice în atac</i>	48
Demarcarea	48
Un-doi-ul (dă-i du-te)	48
<i>Acțiuni tactice în apărare</i>	48
Marcajul	48
Dublajul	48
<i>Sisteme de apărare</i>	50
Om la om	50
Apărarea în zonă	50
<i>Sisteme de joc</i>	51
Sisteme în jocul pe teren de dimensiuni regulamentare cu efectiv normal (11 jucători)	51
Sisteme folosite în jocul pe teren redus cu efectiv redus	53
Metodica învățării unui sistem de joc	53
Proiectarea unității de învățare	55
Bibliografie	63

Programa colar

Ca parte a învățământului preuniversitar, ciclul liceal trebuie să asigure pregătirea elevilor pe linia competențelor cheie europene, stabilite ca finalități ale sistemelor educaționale și de formare profesională din țările Comunității Europene, fiecare disciplină de învățământ fiind chemată să aducă o contribuție specifică la realizarea acestora.

Obiectivul general al disciplinei *Educație fizică* constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Disciplina *Educație fizică*, la clasele IX – XII este prevăzută, conform planului de învățământ, în aria curriculară *Educație fizică și sport* și are menirea să aducă contribuția specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a elevilor – finalitate prevăzută în Legea învățământului.

La baza revizuirii programelor de educație fizică pentru clasele IX – XII s-a avut în vedere adaptarea acestora la prevederile planurilor cadru în vigoare.

Programele colare au următoarea structură :

- nota de prezentare
- competențele cheie europene
- competențele generale
- valori și atitudini
- competențe specifice și conținuturi, pentru fiecare clasă
- sugestii metodologice
- normativ de dotare minimal /unitate de învățământ.

În afara orelor prevăzute pe săptămână, în trunchiul comun, pentru Educație fizică, există posibilitatea alocării unei ore, prin CD, destinate extinderii/aprofundării conținuturilor prevăzute de program.

În spiritul aspectelor mai sus menționate și pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă, cât și pe instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca în clasele IX - XII să se asigure dobândirea de către elevi a cunoștințelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și inițierea/consolidarea în practicarea unor discipline/ probe sportive, astfel:

în **clasa a IX-a:**

- două probe atletice, de preferat din grupe diferite
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică (din cele făcute în clasele V - VIII) și variante de legături de elemente
- o sesiune la aparatul de gimnastic, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de program
- două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de program

în **clasa a X-a:**

- cele două probe atletice făcute în clasa a IX-a
- gimnastică acrobatică
- sesiunea la aparatul de gimnastic prevăzută de program
- două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de program

în **clasa a XI-a:**

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele oferite de către profesor, conform programei
- gimnastică acrobatică

- o s ritur la aparatul de gimnastic , la alegerea elevilor, din cele învățate
- un joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de program

în **clasa a XII-a:**

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele oferite de către profesor, conform programei

- gimnastic , la alegere: aerobic , ritmic sportiv , artistic sportiv
- un joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de program

Disciplinele sportive alternative sunt predate, cu aprobarea directorului unității de învățământ, pe perioade precizate, numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnicomaterial ,cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și abilitarea profesională a cadrului didactic în disciplina sportiv respectiv .

Conținuturile și criteriile de evaluare aferente fiecărei discipline sportive alternative se elaborează de către profesorul clasei și se avizează de către inspectorul școlar de specialitate.

Programa de educație fizică , document reglator al procesului de învățământ, stabilește și permite fiecărui cadru didactic formarea competențelor specifice, utilizând, ca mijloace, categoriile de conținuturi pe care le consideră eficiente, corespunzător particularităților clasei și condițiilor concrete de activitate.

Ea are un caracter concentric, în sensul reluării conținuturilor pentru întărirea deprinderilor și pentru a preciza fenomenul de transfer în învățarea noilor deprinderi, în dezvoltarea capacităților, contribuind astfel la formarea competențelor.

Ca urmare, conținuturile predate într-un an de studiu vor fi reluate în anul de studiu ulterior, ca elemente de bază în predarea noilor conținuturi.

Conținuturile marcate cu asterisc (*) se predau în cadrul orelor de extindere/ aprofundare. În abordarea diferențiată a instruirii, în cadrul orelor din trunchiul comun, profesorul poate utiliza aceste conținuturi în cazul elevilor cu nivel de pregătire superior.

Conținuturile marcate cu dublu asterisc (**) se constituie într-o alternativă oferită elevilor nevăzători cu cecitate totală sau foarte slab văzători.

Este obligatorie prezența profesorului de educație fizică și sport la orele de educație fizică în echipament sportiv.

COMPETENȚE GENERALE

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare
2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului

VALORI I ATITUDINI

- **Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate**
- **Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii**
- **Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii**
- **Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport**
- **Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber**
- **Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice**
- **Spirit competitiv și fair-play**
- **Interes constant pentru fenomenul sportiv**
- **Simț estetic, deschidere pentru frumos**

SUGESTII METODOLOGICE

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei **educație fizică** să pună accent pe: construcția progresivă a cunoștințelor; flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat; coerența abordărilor inter- și transdisciplinare.

Venind în completarea numeroaselor variabile oferite de programele școlare, lecția de educație fizică rămâne o creație a fiecărui profesor, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de important, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin acest program, astfel:

Necesitatea prezentei de către profesor a locului de desfășurare, în interior și în aer liber, a cerințelor privind echipamentul.

Obligatorietatea reglementării participării la orele de educație fizică, prin adeverință medicală, a fiecăruia dintre elevi.

Importanța prezentei de către profesor a conținuturilor care vor fi abordate, a cerințelor și criteriilor de evaluare și a repartizării acestor conținuturi pe semestre.

Realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor.

Eliminarea din relația profesor-elev a oricărei forme de agresare verbală sau fizică asupra elevului.

Parcursul ciclurilor de inițiere/ consolidare a deprinderilor specifice practicării tuturor probelor atletice prevăzute în programe, în perioadele de lucru în aer liber;

Constituirea și parcursul unor cicluri de inițiere/ consolidare a deprinderilor specifice unui joc sportiv dintre cele prevăzute în programa școlară, pentru care există condiții de practicare în unitatea de învățământ respectiv, atât în aer liber, cât și în sală;

Proiectarea unor cicluri de inițiere/ consolidare a ramurilor gimnasticii, care pot fi practicate în unitatea de învățământ respectiv, dintre care nu vor lipsi gimnastica acrobatică și ținuturile.

Pe lângă abordarea conținuturilor noi, vor fi valorificate și cunoștințele, deprinderile, priceperile, capacitățile și atitudinile dobândite în anii școlari anteriori, în activități de învățare care să determine formarea competențelor specifice prevăzute de program.

Pentru formarea capacității de organizare, asigurarea dezvoltării fizice armonioase, consolidarea și extinderea fondului de deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative, dezvoltarea calităților motrice, se vor folosi conținuturi specifice și unitare pentru toți elevii clasei.

Pe parcursul semestrului al II-lea, având la bază observațiile și datele înregistrate, se poate acționa diferențiat, pe grupe de nivel valoric deschise, pentru dezvoltarea calităților motrice.

În finalul semestrului al II-lea, cadrul didactic va prezenta elevilor oferta sa de instruire pentru clasa următoare și va solicita elevilor precizarea opțiunilor.

În acest sens, profesorul va prezenta elevilor și va realiza practic cu aceștia **modele variate** de „încalzire”, de influențare selectivă și globală a aparatului locomotor, de dezvoltare a calităților motrice (izolate și combinate), de prevenire și corectare a atitudinilor corporale deficiente, angrenându-i și pe elevii care le manifestă în conceperea, conducerea și organizarea exercițiilor. Aceste componente ale instruirii se vor realiza cu întreaga clasă.

Pe baza opțiunilor exprimate de elevi, la finalul unei clase, cadrul didactic va organiza în clasa ulterioară instruirea în probe/disciplinele sportive pe grupe de opțiuni, după caz, separate după criteriul sexului sau mixte. La nivelul acestor grupe, instruirea va urmări aprofundarea și extinderea cunoștințelor și a componentelor pregătirii fizice și tehnico-tactice, dându-se o pondere crescută activităților de exercitare globală, inclusiv sub formă de întrecere, în regim de autoorganizare, cu îndeplinirea de către elevi (prin rotație) a rolurilor de arbitru, capitane de echipă, șef de grup.

În aceste domenii de instruire opțională, cadrul didactic, spre deosebire de varianta de lucru frontal cu întreaga clasă, va îndeplini rolul de organizator, mediator, consiliind alternativ fiecare grup și pe componenții acestora.

După caz, în cadrul fiecărei grupe opționale, se pot constitui subgrupe de nivel valoric, periodice și deschise, pentru care se stabilesc trasee particulare de instruire.

Sub aspect organizatoric, lecțiile vor trebui să asigure cadrul necesar de desfășurare a activităților, corespunzător opțiunilor elevilor, individuale și de grup, nivelului diferențiat de pregătire, particularităților de sex, interesului și motivației acestora.

Ca urmare, în lecții vor căpta prioritate activitățile pe grupe valorice, pe grupe de opțiuni și particularități de sex, pe microgrupuri de afinitate și interese comune și exercițiile individuale. Va fi mărită ponderea exercițiilor și a întrecerilor în **regim de autoorganizare** și **autoarbitrare**, cât și organizarea clasei pe formații/echipe constante.

Pentru valorificarea optimă a timpului destinat instruirii, se impune acționarea cu mijloacele activității influențabile polivalent, realizând atât consolidarea structurilor tehnico-tactice, cât și dezvoltarea calităților motrice.

Privind calitățile motrice, va predomină, în funcție de natura deprinderilor prin care se exersează, solicitarea manifestărilor combinate a acestora.

Soluția optimă pentru respectarea particularităților de sex o reprezintă organizarea exercițiilor demixtate, asigurându-se conținuturi, volume și intensități specifice ale efortului pentru fiecare categorie de elevi.

Probele de evaluare a elevilor (minimum două semestriale) vor viza:

1. dezvoltarea forței segmentare – exprimată printr-un cuplu de două probe, vizând două segmente corporale diferite, altele decât probele susținute în clasa anterioară;
2. o probă athletic aleasă dintre cele două practicate opțional;
3. un exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o sursă ritur la un aparat de gimnastic;
4. randamentul în jocul sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

Programa pentru clasele cu profil sportiv

Ca parte a învățământului preuniversitar, învățământul sportiv trebuie să asigure pregătirea elevilor pe linia competențelor cheie europene, stabilite ca finalități ale sistemelor educaționale și de formare profesională din Tratatul Comunității Europene, fiecare disciplină de învățământ fiind chemată să-și aducă contribuția specifică la realizarea acestora.

Disciplina **Pregătire sportivă practică** este prevăzută, conform planului de învățământ, în aria curriculară **Educație fizică și sport** și are menirea să-și aducă contribuția specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a elevilor – finalitate prevăzută în Legea învățământului.

Obiectivul general al disciplinei **Pregătire sportivă practică** constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competitivă, specifică categoriei de vârstă și nivelului de instruire, pe fondul meninerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în concursuri pun elevul în situații concrete de:

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, în limba română și în limbile străine cu profesorul antrenor, cu colegii de antrenament/ echipă, cu adversarii și cu arbitrii;
- sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament, precum și a substratului biochimic și fiziologic al reacțiilor organismului în efort;
- analizare a aspectelor biomecanice ale procedurilor tehnice specifice disciplinei sportive de specializare și acționarea, după caz, pentru ameliorarea unor componente ale acestora;
- culegere, stocare și comunicare, prin mijloacele tehnologiei informației și a comunicațiilor, de date vizând: componentele și metodologia pregătirii de specialitate în disciplina sportivă practică, performanțele actuale realizate pe plan național și mondial, tehnologii eficiente ale instalațiilor și echipamentelor din domeniul specialității etc.;
- inițiere și întreținere de relații interpersonale, autocontrolul relațiilor personale în concordanță cu comportamentele acceptate și interzise în disciplina sportivă practică, medierea situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor și al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimei sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază, în alegerea statutului de sportiv profesionist;
- utilizare a unor categorii de metode și mijloace eficiente de perfecționare a componentelor pregătirii sportive, precum și a instrumentelor de evaluare ale acestora, care pot fi folosite independent, corespunzător evoluției personale a parametrilor pregătirii sportive.

Întrucât practica avansată, națională și internațională, în domeniul pregătirii sportivilor de performanță, a confirmat că formație eficientă de instruire **grupa de nivel valoric**, programa de **Pregătire sportivă practică** a fost concepută pe cele trei grupe de nivel valoric, respectiv de **începători**, de **avansați** și de **performanță**, precizându-se, pentru fiecare grup, competențele specifice și conținuturile aferente, corespunzător vârstei optime a elevilor și stadiului de pregătire în aceeași grupă, specific fiecărei discipline sportive.

Programa de Pregătire sportivă practică stabilește și permite fiecărui cadru didactic formarea competențelor specifice, utilizând, ca mijloace, categoriile de conținuturi pe care le consideră eficiente, corespunzător particularităților grupei de elevi.

În învățământul sportiv integrat și suplimentar, grupele se constituie din elevi din aceeași clasă sau din clase diferite, având un caracter deschis, promovând la grupele de nivel superior realizându-se corespunzător capacității de performanță manifestată obiectiv (în concursuri) de către fiecare elev.

Pentru grupa de **începători** *conținuturile specifice* se referă la:

INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI

- troficitate musculară
- atitudine corporală corectă
- tonicitate musculară
- capacitate pulmonară și elasticitate toracică
- masă musculară a principalelor segmente ale corpului

DEPRINDERI ȘI PRICEPERI MOTRICE

- alergare
- sărituri cu desprinderi de pe unul și de pe ambele picioare
- aruncarea de la margine
- aruncarea cu una și cu ambele mâini

CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

Viteza

- de reacție, de execuție, de deplasare, de repetiție

Forța

- analitică a grupelor musculare

Îndemânarea

- coordonare, echilibru, ritm, precizie

Rezistența

- generală
- aerobă

Mobilitatea

- generală în articulații
- elasticitate articulară

INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI

- troficitate și tonicitatea musculaturii segmentelor inferioare
- stabilitatea articulațiilor gleznelor și genunchilor
- capacitate vitală

CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE

Viteza

- de reacție față de deplasarea mingii și față de acțiunile adversarilor și coechipierilor
- de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedurilor tehnice
- de deplasare pe distanțe mici și medii

Forța

- de lovire a mingii
- în contact (umăr la umăr, corp la corp) cu adversarul

Îndemânarea

- coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate
- coordonare spațio-temporală și vizual-motrică
- dexteritate generală și specifică

Rezistența

- în regim de viteză, în regim de forță, în marșuri

Mobilitatea

- articulară, coxofemurală, a genunchiului, a gleznei

METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE

- a rezistenței la eforturi (aerobe, anaerobe, mixte)
- a îndemânării în manevrarea mingii
- a mobilității și a supleiței

METODE/ PROCEDEE DE CREATIVITATE

- a masei musculare active
- a troficit ii
- a tonicit ii
- **PROCEDEE TEHNICE DE BAZ**

- **a) pentru to i juc torii:**

lovirea mingii cu piciorul:

- cu interiorul labei piciorului (latul)
- cu iretul plin, cu iretul exterior
- cu vârful labei piciorului
- cu genunchiul

preluarea mingii:

- rostogolite cu interiorul labei piciorului
- cu iretul plin din amortizare
- cu coapsa prin amortizare
- cu pieptul prin amortizare
- cu capul prin amortizare

deposedarea de minge:

- prin atac din fa , prin atac din lateral

conducerea mingii:

- cu interiorul labei piciorului
- cu exteriorul labei piciorului
- cu iretul plin

protejarea mingii:

- cu corpul i interiorul labei piciorului de pe loc i din mi care
- cu corpul i exteriorul labei piciorului de pe loc i din mi care

mi carea în el toare:

- cu trunchiul din pozi ia static
- cu piciorul din pozi ie static i din deplasare
- cu capul (primirea)
- **b) pentru portari:**

procedee tehnice fără minge:

- pozi ia fundamental , deplasarea în teren

procedee tehnice cu minge:

- prinderea mingii
- prinderea mingii cu plonjon
- boxarea mingii
- devierea mingii
- blocarea mingii
- repunerea mingii în joc cu mâna, cu piciorul

- **PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE**

- **INDIVIDUAL**

- de manevrare
- de finalizare

- **AC IUNI TACTICE SPECIFICE**

Acțiuni tactice colective de atac:

- ocuparea corespunz toare a zonelor aferente postului
- a ezarea în teren pentru jocul 6x6 (cu portar) în sal
- a ezarea în teren pentru jocul 8x8 pe ½ teren, pentru jocul 11x11 în
- sistemul cu 4 funda i
- pasa: structuri, direc ie, traiectorie: scurt (utilizare), medie (tactic), intensitate

Acțiuni tactice colective de apărare:

- replierea pe zonele libere din jumătatea proprie
- apărarea în zonă
- dublajul (noțiuni)

Sisteme de joc:

- primar, pentru jocul 6x6
- intermediar, pentru jocul 8x8 (pe ½ teren)
- final, pentru jocul de 11x11 (pe teren normal)

Conținutul modelului de joc:

a) în atac:

- trecerea rapidă a jucătorilor din apărare în atac
- apropierea cât mai rapidă de poarta adversă prin pase succesive
- directe sau cu preluare, din aproape în aproape
- sprijin acordat jucătorului cu mingea
- finalizarea furtivă din prima situație avută, în apropierea porții

b) în apărare:

- preocupare permanentă pentru intrarea în posesia mingii
- trecerea cât mai rapidă a întregii echipe în jumătatea proprie după pierderea mingii
- apărarea în zonă, cu 4 fundași
- apărarea la momentele fixe (cunoștințe)

ACȚIUNI TACTICE RECOMANDATE INDIVIDUAL

- deposedare a adversarului
- deprimare

TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE

- tenacitate, eliminarea sentimentului de teamă față de adversar
- concentrare, atenție distributivă, inițiativă, curaj
- stăpânire de sine, colaborare și înțelegere
- combativitate, spirit de echipă

PROTECȚIE INDIVIDUALĂ

- tehnici de reechilibrare
- modalități de atenuare a șocurilor
- cunoștințe teoretice despre:
 - importanța „încălzirii”
 - respirația cu caracter de refacere
- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

RANDAMENT SPORTIV

- factorii care condiționează instruirea
- cauzele care reduc randamentul
- criterii de apreciere a randamentului
- specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului
- criterii de analiză a rezultatelor
- specificul analizei de caz

PREVEDERI REGULAMENTARE

- regulamente de întrecere, greșeli de arbitraj
- abaterile frecvente de la prevederile regulamentare

REGULI DE COMPORTAMENT

- comportamentul în întrecere
- situațiile critice din întrecere
- relații specifice de subordonare

- caracteristicile rolurilor de responsabil de grup , arbitru
- criteriile de evaluare a arbitrajelor
- gre eli frecvente
- **CULTURALITATE**
- criteriile de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat
- valori sportive etalon, în sportul practicat

Pentru grupa de **avansați** *conținuturile specifice* se refer la:

INDICI SOMATO-FUNC IONALI GENERALI

- robuste e fizic
- capacitate motric general
- indici cardio-vasculari i respiratori

DEPRINDERI I PRICEPERI MOTRICE

- variante de alergare
- variante de s rituri
- variante de loviri i respingeri
- împingeri i opozi ii la împingerile adversarilor

CALIT I MOTRICE DE BAZ

Viteza

- sub toate formele de manifestare

For a

- exploziv izotonic

Îndemânarea

- în manevrarea mingii
- în coordonarea ac iunilor în raport de minge, parteneri i adversari

Rezisten a

- la eforturi aerobe i mixte

Mobilitatea

- articular , coxofemural , a genunchilor, a gleznei

INDICI SOMATO-FUNC IONALI SPECIFICI

- tonicitatea i troficitatea membrelor inferioare
- capacitate vital

CALIT I MOTRICE SPECIFICE

Viteza

- de reac ie i de execu ie în cadrul unor structuri de joc
- de deplasare cu implicarea direct în execu ia diferitelor procedee tehnico-tactice

For a

- masa muscular a segmentelor trenului inferior, solicitat în efectuarea procedeeelor tehnice (for a exploziv în regim de rezisten)
- de lovire a mingii cu piciorul i cu capul, de angajare fizic regulamentar cu adversarul i pentru desprindere pe vertical (detent)

Îndemânarea

- coordonarea specific în efectuarea procedeeelor tehnice în condi ii crescute ale solicit rilor privind aten ia i echilibrul în efectuarea înl n uit a 2-3 procedee tehnice
- în regim de tehnic (precizia execu iilor tehnice)

Rezisten a

- în regim de vitez
- aerob

Mobilitatea

- în articula ia coxofemural , a gâtului, coloanei vertebrale, genunchilor i a gleznei

METODE I MIJLOACE DE DEZVOLTARE

- a for ei (maxime, explozive, în diferite regiuni)
- a vitezei (de reac ie, de execu ie, de repeti ie, de deplasare)
- a rezisten ei la eforturi (aerobe, mixte)
- a îndemân rii
- a mobilit ii i a suple ei

METODE/ PROCEDEE DE CRE TERE

- a masei musculare active
- a troficit ii, a tonicit ii

PROCEDEE TEHNICE DE BAZ

a) procedee tehnice însușite anterior:

- lovirea mingii cu piciorul
- preluarea mingii
- conducerea mingii înso it de mi c ri în el toare i protejare cu corpul i piciorul
- lovirea mingii cu capul din alergare, s ritur , cu b taie pe unul (ambele) picioare
- aruncarea de la margine – de pe loc, cu elan
- lovitura de la col
- structuri tehnice înv ate anterior i înv area altora noi
- finalizarea din alergare

b. procedee tehnice noi:

- lovirea mingii cu c lcâiul
- prin deviere cu irectul exterior, latul sau exteriorul labei piciorului
- din semivole
- preluarea mingii
- cu capul prin amortizare
- cu talpa prin rico are
- deposedarea: din lateral, prin alunecare
- lovirea mingii cu capul: din alergare, din alergare cu s ritur
- din plonjon - de pe loc i din alergare
- utul la poart din situa i/ pozi ii variate
- preg tire tehnic individualizat

c. procedee tehnice specifice postului de portar:

- prinderea, boxarea i devierea mingii
- blocarea mingii
- repunerea mingii în joc cu mâna i cu piciorul
- degajarea mingii statice sau aflat în mi care

PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL

- de manevrare
- de finalizare
- de deposedare a adversarului

AC IUNI TACTICE SPECIFICE

AC IUNI TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC

- demarcajul
- finalizare prin dep irea unui adversar din ac iune individual
- declan area contraatacului, a atacului rapid, a atacului pozi ional
- p trunderea pe culoar
- înv luirea

AC IUNI TACTICE INDIVIDUALE DE AP RARE

- plasamentul
- marcajul om la om în zon în supraveghere, agresiv

- deposed rile din fa , din lateral, prin alunecare

AC IUNI TACTICE PENTRU PORTAR

- închiderea culoarului, dirijarea ap r rii, plasament la lovituri libere

AC IUNI TACTICE COLECTIVE DE ATAC

A ezarea în teren pentru jocul 11x11: în sistemul 1-1-3-3-3 i consolidarea sarcinilor pe posturi i zone:

- transmiterea mingii prin diferite forme de a pasa (suveici)
- combina ii în 2-3 juc tori pe zone de teren diferite
- atacul pe toat l rgimea terenului
- joc f r minge: lans ri pe culoare (zone) în sprijinul posesorului de minge
- jocuri tactice (cu diferite teme): 3x3, 4x3, 5x5, 6x5, 8x8, 11x10, 11x11
- atacul în faze fixe i specializarea a 3-4 juc tori

AC IUNI TACTICE COLECTIVE DE AP RARE

- trecerea rapid din atac în ap rare pe zonele de atac ini iate de adversar
- marcajul om la om efectuat la 3 m de poart
- dublajul
- schimbul de adversari la marcaj
- presingul
- închiderea culoarelor pentru blocarea utului i a pasei decisive
- ap rarea în fazele fixe: zid, lovituri de la col , arunc ri de la margine, penalty

SISTEME DE JOC

- cu 4 funda i în varianta 1-4-3-3
- ini ierea în varianta 1-4-4-2:

a) în atac

- consolidarea modelului de joc înv at la grupa de încep tori
- ie irea cu pas precis din ap rare
- demarc ri simultane i rapide
- jocul f r minge
- pasarea mingii conform cerin elor fazelor de joc
- schimbarea direc iei de atac prin circula ia mingii
- valorificarea fazelor fixe
- purtarea ac iunilor de atac pe toat l rgimea i adâncimea terenului (cuno tin e)
- finalizare din combina ii simple, ac iuni individuale, contraatac sincronizare juc tori

b) în ap rare

- consolidarea modelului de joc înv at la grupa de încep tori
- efectuarea presingului individual i colectiv (cuno tin e)
- efectuarea marcajului agresiv în zona de circula ie a mingii
- dublajul
- evitarea infrac iunilor în suprafa a de pedeaps
- anticiparea atacului echipei adverse prin prezen a a 2-3 juc tori pe pozi ii retrase
- „închiderea” culoarelor de p trundere prin plasament eficient i blocarea situa iilor de

finalizare

- evitarea i utilizarea jocului la ofsaid (cuno tin e)

AC IUNI TACTICE RECOMANDATE INDIVIDUAL

- preluarea din diferite pozi ii, cu piciorul stâng sau cu piciorul drept, cu pieptul
- pasa, alternativ cu piciorul stâng sau cu piciorul drept, din diferite pozi ii lansarea mingii

cu capul

TR S TURI PSIHICE DOMINANTE

- tenacitate, eliminarea sentimentului de team fa de adversar
- aten ie distributiv , curaj, st pânire de sine, colaborare i întrajutorare

- asumarea riscului, motivația pentru performanță, stabilitate emoțională

PROTECȚIE INDIVIDUALĂ

- tehnici de reechilibrare
- modalități de atenuare a accidentelor
- cunoștințe teoretice despre:
 - importanța „încălzirii”
 - respirația cu caracter de refacere
- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

RANDAMENT SPORTIV

- factorii care condiționează performanța
- cauzele care reduc randamentul
- criteriile de apreciere a randamentului
- componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire
- caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante
- criteriile de analiză
- specificul analizei de caz și al autoanalizei

PREVEDERI REGULAMENTARE

- regulamentul de concurs
- greșelile de arbitraj
- abaterile frecvente de la prevederile regulamentare

REGULI DE COMPORTAMENT

- relații de subordonare
- caracteristicile rolurilor de responsabil de grup și arbitru
- comportamentul în concurs
- situațiile critice din concurs
- criteriile de evaluare a arbitrajelor
- greșelile frecvente

CULTURALITATE

- criteriile de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat
- valori sportive etalon, în sportul practicat

Pentru grupa de **performanță** *conținuturile specifice* se referă la:

INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI

- raport talie-greutate specific postului
- capacitate vitală 4500-5000 cmc
- frecvență cardiacă până la 218/min
- perimetru toracic în inspirație 92-94 cm
- elasticitate toracică 5-6 cm
- capacitate la efort aerob 71-75 cm

DEPRINDERI MOTRICE

- variante de alergare
- variante de sărituri
- variante de loviră și respingeri
- împingeri și opoziții la împingerile adversarilor

CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

Viteza

- de reacție, de execuție, de deplasare în structuri motrice complexe

Forța

- exploziv

Îndemânarea

- coordonarea acțiunilor corpului în sărituri, ambidextrie, precizie

Rezistența

- la eforturi anaerobe, la eforturi mixte

Mobilitatea

- stabilitate articulară

INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI ÎN CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE

Portar

- talie 180 cm
- detent 65 cm
- viteză de execuție și robustețe corporală

Fundași laterali

- talie medie 175 cm
- capacitate de efort anaerob și mixt
- viteză de reacție de execuție și de decizie
- forță explozivă

Fundași centrali la marș și liberoul

- talie medie 175 cm
- rezistență la efort aerob-anaerob și mixt
- viteză de deplasare pe distanțe medii și lungi
- capacitate de coordonare a acțiunilor
- îndemânare în manevrarea mingii

Atacanți

- talie medie 175-180 cm
- viteză de execuție pe spații restrânse
- forță explozivă în contact cu adversarii
- rezistență la eforturi anaerobe
- detent

METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE

- a forței specifice probei
- a vitezei specifice probei
- a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte
- a suplimentelor musculaturii
- a îndemânelor
- a dexterității

METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE

- a masei musculare active
- a greutății corporale optime
- a troficității
- a tonicității

PROCEDEE TEHNICE

- procedee tehnice consolidate la grupa de avansată
- procedee tehnico-tactice sub presiunea adversarului
- lovituri fixe
- procedee de finalizare
- fenta de pas și ut
- tehnica cu conținut predominant tactic:
 - a. fundații și portarii
 - degajări, deposedări cu răsmanere în posesie
 - b. mijloace

- lansări, deschideri, schimbări de direcție de joc
- c. atacanții
- centrări din alergare, pasa înapoi, devieri, ut la poartă, cu adversitate
- în criză de spațiu și timp
- tehnica deplasărilor, din atac și apărare
- tehnica efecturii presingului, a deposedărilor și a jocului la intercepție
- dublajul
- schimbul de jucători la marcaj în apărare
- jocul cu capul

PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL

- specifice postului

AC IUNI TACTICE SPECIFICE

AC IUNI TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC

(acțiuni tactice învățate și aplicate la nivelul grupei de avansată)

- combinații și trasee pentru eficiența finalizării din atac rapid, pozițional, contraatac
- adaptarea mijloacelor tehnico-tactice la specificul echipei adverse

AC IUNI TACTICE INDIVIDUALE DE APĂRARE

- marcaj dublu, triplu în vederea realizării „triunghiului de forță” pentru deposedarea și anihilarea adversarului printr-un pas pe diferite culoare

AC IUNI TACTICE COLECTIVE

SISTEME DE JOC

- sistemul 1-4-4-2
- sistemul 1-3-5-2, elastic

a) în atac:

- modelul de joc la grupa de avansată
- acțiunile tactice cursive prin demarșuri rapide pe poziții viitoare:
- culoare-zone libere
- angajări (pase) precise pentru jucătorul cel mai bine plasat
- rolul de coordonator de joc asumat de fiecare jucător intrat în posesia mingii
- acțiunile tactice individuale și colective în cadrul atacului pozițional sau în circulație de minge și jucători, cu participarea jucătorilor din linia a doua la acțiunile de finalizare, în zonele 3 și 4

- modalitatea de acoperire a întregului spațiu de joc (lățime și adâncime) prin deplasarea jucătorilor fără minge, în scopul obținerii superiorității numerice și multiplelor posibilități de pasare a posesorului mingii

- schimbarea direcției de deplasare și schimbul de locuri al atacanților în zona a doua
- combinații de finalizare din atac rapid și atac pozițional

b) în apărare:

- modelul de joc învățat în grupa de avansată
- sistemul cu 4 fundași, a apărării cu libero și a principalelor sale variante
- jocul cu capul; în apărare
- presingul colectiv și replierea rapidă în caz de nereușită
- apărarea în zonă, coordonată cu cea om la om (apărare combinată)
- angajamentul total al jucătorilor în recuperarea mingii

TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE

- tenacitate, eliminarea sentimentului de teamă de adversar
- atenție distributivă, inițiativă, curaj/stăpânire de sine, încredere în sine
- colaborare și înțajutorare, amplificarea combativității
- încrederea în potențialul echipei și dorința de victorie

PROTECȚIE INDIVIDUALĂ

- tehnici de reechilibrare
- modalități de atenuare a ocurențelor
- cunoștințe teoretice despre:
- importanța „încălzirii”
- respirația cu caracter de refacere
- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuție

RANDAMENT SPORTIV

- factorii care condiționează performanța
- cauzele care reduc randamentul
- criteriile de apreciere a randamentului
- specificul autocaracterizării și evaluării randamentului
- personalizarea echipamentului de concurs
- caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante
- criteriile de analiză
- specificul analizei de caz și a autoanalizei

PREVEDERI REGULAMENTARE

- regulamentul de concurs
- principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora
- semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate

REGULI DE COMPORTAMENT

- relații specifice de subordonare
- caracteristicile rolurilor de responsabil de grup și arbitru
- comportamentul în concurs, situațiile critice din concurs
- relațiile cu oficialii concursului
- criteriile de evaluare a arbitrajelor, greșelile frecvente

CULTURALITATE

- criteriile de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat
- valori sportive etalon, în sportul practicat

SUGESTII METODOLOGICE

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin acest program, astfel:

- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale și financiare
- alegerea celor mai potrivite mijloace, procedee metodice și metode, în funcție de particularitățile de vârstă, sex și nivel de pregătire
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de program
- prezentarea de către cadrul didactic a conținuturilor care vor fi abordate, a cerințelor și criteriilor de evaluare și a repartizării acestor conținuturi pe semestre
- eliminarea din relația cadru didactic-elev a oricărei forme de agresare verbală sau fizică asupra elevului
- în alegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresiv crescători ca intensitate, complexitate și volum, cu precădere pe linia factorilor care condiționează în cea mai mare măsură capacitatea generală de performanță
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă de-a lungul întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar vacanțelor constituindu-se în prilejuri de intensificare a pregătirii

- analiza atentă și responsabilitatea profesorului antrenor în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal

- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grup de nivel, astfel încât pregătirea să fie motivată și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții.

Deoarece structurile de învățământ sportiv integrat și suplimentar au fost create în sensul atingerii scopului de afirmare în sportul de performanță a elevilor cu aptitudini sportive deosebite, sugestiile metodice prezentate anterior pot fi completate de o serie de aspecte, cum ar fi:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, punând accent corespunzător pe modelul de selecție specific fiecărei discipline sportive, pe componentele fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominantă a unor caractere temperamentale;

- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționanți ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;

- stabilirea conținuturilor pregătirii tehnico-tactice în concordanță cu evoluția actuală a acestora pe plan mondial;

- stabilirea unor trasee individuale, de pregătire sportivă cu precizie pentru elevii cu caracteristici atipice vârstei sub aspectul înălțimii, lungimii segmentelor etc., dar deosebit de eficiente pentru disciplina sportivă respectiv;

- asigurarea progresivă, pe măsură ce terții solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, de recuperare și de refacere;

- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cîror să se adapteze procesul de instruire;

- sprijinirea materială (alimentară, echipament performant, distincții) a elevilor cu performanțe sportive deosebite.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial și liceal, catedrele/profesorii vor stabili pentru fiecare grup și pentru fiecare semestru instrumentele de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectiv, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz al acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele mozaic.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și la cluburile sportive colare, poate fi realizată sub forma **elaborării anuale a unităților de învățare, a planificărilor calendaristice semestriale și a proiectării unităților de învățare** la grupele de începători și sub forma **planului de pregătire anual și a planurilor de pregătire pe etapă** la grupele de avansați și de performanță.

La grupele de performanță și înaltă performanță, în afara documentelor prezentate în alineatul anterior se recomandă și elaborarea **planului de perspectivă multianual**, cât și a **planurilor individuale de pregătire** pentru elevii cu perspective deosebite.

Lección de educație fizică

Lecciónile de educație fizică pot fi grupate în mai multe categorii, respectiv (P. Dragomir, E. Scarlat, 2004):

- a) lecții cu tematici și conținuturi unitare pentru toți elevii clasei
- b) lecții care cuprind o temă comună pentru întreaga clasă și câte o temă pentru fiecare grup stabil, constituit pe criteriul opțional
- c) lecții în care ambele teme sunt stabilite diferențiat pe grupele de opțiuni constituite și în care se realizează cu întreaga clasă numai unele situații de instruire (verigi) destinate încălzirii, dezvoltării fizice și dezvoltării calităților motrice
- d) lecții cu una sau două teme care se desfășoară integral, pe grupele de opțiuni constituite.

a) Lecția cu tematică și conținut unitar este necesar a fi folosită la clasa a IX-a care prin specificul ei (clasă nou constituită) impune realizarea unui demers didactic desfășurat sistematic și continuu sub direcția conducere a cadrului didactic. Aceste lecții au menirea de a pune bazele instruirii elevilor pe linia:

- capacității de organizare (terminologie specifică, formații de adunare, de deplasare și de lucru);
- optimizării dezvoltării fizice (terminologie, categorii de exerciții, criterii de evaluare etc.);
- formării și consolidării deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative;
- dezvoltării calităților motrice de bază;
- inițierii în practicarea disciplinelor sportive prevăzute de programe;
- formării sistemului de cunoștințe de specialitate.

Lecțiile din această categorie abordează, de regulă, teme din două unități de învățare diferite, ambele putând avea caracter principal sau una fiind principală și cealaltă secundară. Structura acestor lecții presupune parcurgerea următoarelor verigi (situații de instruire):

- organizarea colectivului de elevi (adunarea, alinierea, raportul, salutul, verificarea ținutei, înregistrarea frecvenței, comunicarea temelor lecției). După caz, se pot utiliza exerciții de captare a atenției, de dinamizare a colectivului sau de disciplinare a acestuia;
- pregătirea organismului pentru efort, "încălzirea" (angrenarea treptată a marilor funcțiuni în efort, prepararea aparatului locomotor)
- influențarea selectivă a principalelor grupe, lanțuri musculare și articulații (exerciții analitice libere sau cu obiecte portative, complexe de dezvoltare fizică)
- stimularea manifestării vitezei de reacție-execuție, de deplasare și a îndemânării, realizate prin tafete, jocuri dinamice, sub formă de întrecere
- abordarea primei teme din lecție, respectiv a aceleia care vizează învățarea sau verificarea, iar în cazul în care ambele teme au același scop didactic (consolidare), se abordează mai întâi tema care vizează manifestarea vitezei/îndemânării
- abordarea celei de-a doua teme de lecție
- după caz, se pot programa conținuturi destinate dezvoltării forței și/sau rezistenței
- revenirea organismului după efort
- încheierea organizată a lecției, incluzând aprecieri, observații și recomandări.

b) Lecția care cuprinde o temă comună pentru întreaga clasă și câte o temă pentru fiecare grup stabil, constituit pe criteriul opțional. La clasele a X-a, a XII-a, în condițiile în care instruirea s-a realizat în anii de studiu anteriori prin categoria de lecții descrisă anterior, se pretează să fie concepute lecții în care o temă este comună pentru toți elevii clasei și se desfășoară sub conducerea nemijlocită a profesorului iar cea de-a doua temă se stabilește diferențiat pentru fiecare grup de opțiuni constituită stabil, care se realizează în regim de autoorganizare a grupei, profesorul acordând alternativ îndrumarea și asistența.

Ca teme comune se pot stabili: dezvoltarea calităților motrice și proba athletică alergarea de rezistență sau de durată; gimnastica acrobatică și ritualurile la aparate, la unitățile școlare care dispun de spații de lucru în interior cu dimensiuni reduse.

Cealalt tem , care se realizeaz diferențiat pe grupe de opțiuni, vizează instruirea în proba athletic /jocul sportiv/ramura gimnasticii pentru care s-a optat i probele de aptitudini specifice examenelor de bacalaureat și de admitere în învățământul superior.

Lecțiile din această categorie, cuprind, situații de instruire (verigi) desfășurate sub conducerea nemijlocit a profesorului și situații de instruire realizate de către elevi în regim de autoorganizare, respectiv:

- organizarea colectivului de elevi;
- pregătirea organismului pentru efort;
- influențarea selectiv a aparatului locomotor;
- dezvoltarea calităților motrice viteză și/sau îndemânare, dacă sunt prevăzute ca temă comun ;
- cea de-a doua temă se desfășoară pe grupe de opțiuni, în regim de autoorganizare, sub conducerea efului de grup și îndrumarea alternativ a profesorului;
- tema de dezvoltare a forței sau rezistenței;
- revenirea organismului după efort;
- încheierea organizată a lecției.

În situațiile în care, pe perioadele de lucru în interior, baza materială nu permite realizarea unor teme pe grupe de opțiuni, lecțiile vor avea teme comune pentru toți elevii, fiind conduse integral de către profesor, conform prevederilor de la punctul "a".

Această modalitate de proiectare și desfășurare a lecțiilor este oportună atunci când, pe baza ofertei profesorului, toți elevii clasei s-au constituit în grupe stabile de practicare opțională a disciplinelor sportive și dispun de condițiile materiale necesare.

c) Lecțiile în care ambele teme se realizează pe grupe de opțiuni, având conținuturi diferite, sunt specifice perioadelor de lucru în aer liber sau în interior, când se beneficiază de o sală amenajată și cu mari dimensiuni, cu precizie în clasele a X-a – a XII-a. Astfel, elevii pot parcurge sisteme de lecții în care se cuplează practicarea opțională a uneia din probele atletice, cu practicarea opțională a uneia dintre jocurile sportive (din oferta profesorului) sau practicarea uneia din ramurile gimnasticii pentru care s-a optat, cuplat cu practicarea unui joc sportiv. În aceste lecții, profesorul va conduce nemijlocit întreaga clasă, în verigile: organizarea colectivului; pregătirea organismului pentru efort; influențarea selectivă a aparatului locomotor; solicitarea manifestării vitezei sau îndemânării; după caz, dezvoltarea forței sau rezistenței; revenirea organismului după efort; încheierea organizată a lecției.

d) Lecțiile cu una sau două teme care se desfășoară integral pe grupe de opțiuni, pot fi realizate la nivelul claselor a XI-a – a XII-a, dacă elevii au dobândit competențele specific necesare desfășurării în regim de autoorganizare a programelor de învățare generală și specifică, de dezvoltare a calităților motrice specific disciplinei sportive practicate, de exersare a structurilor tehnice în regim de efort și de organizare și desfășurare a concursului. În aceste lecții, rolul profesorului constă în elaborarea programelor mai sus menționate și în dirijarea alternativă a fiecărei grupe de lucru.

Soluții metodico-practice de creștere a eficienței lecției

Deși criteriul principal de apreciere a unei lecții de educație fizică îl reprezintă nivelul la care s-au realizat scopurile și obiectivele propuse pentru acea lecție, teoria, metodică și practica domeniului au statornicit și alte coordonate de apreciere, care concurează direct la eficiența lecției, cum sunt: densitatea motrică; densitatea funcțională; prezența formelor de aplicare în întrecere/concurs a cunoștințelor, deprinderilor, priceperilor însușite; angrenarea tuturor elevilor în procesul de exersare pe tot parcursul lecției; îmbinarea judicioasă a exersării frontale cu cea pe grupe și individual; alternarea activităților conduse nemijlocit de profesor cu cea desfășurată de elevi în regim de autoorganizare; varietatea, eficiența și atractivitatea mijloacelor utilizate, cantitatea și calitatea materialelor utilizate.

La realizarea eficienței globale a lecției concurează modul în care este concepută, organizată și desfășurată fiecare situație de instruire (verigă) a lecției, corespunzător specificului clasei (vârstă, sex, nivel de pregătire).

Ca urmare, în realizarea obiectivelor fiecărei dintre verigile lecțiilor se poate proceda după cum urmează (P. Dragomir, E. Scarlat, 2004):

a) Organizarea colectivului de elevi

Scopurile principale ale acestei verigi, indiferent de nivelul de complexitate, este acela de a asigura începerea organizată a lecției, asigurarea profesorului asupra capacității de lucru practice a elevilor (stare momentan de sănătate, echipament adecvat) și motivarea acestora pentru participarea la lecție. Pentru realizarea acestor elemente de conținut s-au stabilit: adunarea, alinierea, raportul, verificarea stării de sănătate și a echipamentului, înregistrarea frecvenței, comunicarea temelor lecției.

Față de aceste conținuturi, relativ obligatorii, în funcție de manifestarea concretă a colectivului se pot utiliza momente/secvențe destinate captării atenției, dinamizării colectivului sau disciplinării acestuia.

O caracteristică principală a acestei verigi o reprezintă concentrarea maximă care durează, astfel încât, în orice condiții, să nu depășească 2 - 3 minute.

Formația de adunare și alinierea, învățate în anii anteriori, devin obișnuite. Se recomandă prestarea stabilă a locului de adunare.

Raportul este acțiunea prin care un elev (prin rotație) prezintă clasa (efectiv, prezenți, scutiți, absenți și disponibilitatea pentru începerea lecției, după care are loc o formulă de salut între profesor și elevi). Formula completă de raport, incluzând și numărătoarea, se învață (se reamintește) de către toți elevii la începutul ciclului liceal.

În funcție de condițiile atmosferice în care se desfășoară lecția, se poate apela la o formă prescurtată de raport, în care se elimină numărătoarea, precizările privind compoziția colectivului, menținându-se doar prezentarea clasei și salutul.

Atunci când clasa se dispune corect în formația de adunare stabilă și manifestă o stare psihică apreciată de către profesor ca fiind corespunzătoare, raportul, cu precizie la clasele aflate în continuitate la cadrul didactic respectiv, se poate rezuma doar la formula de salut.

Verificarea stării momentane de sănătate și a echipamentului este obligatorie, ea asigurând evitarea unor posibile accidente pe parcursul lecției. În minimum de timp, prin adresarea întrebării "Este cineva care nu se simte bine?" sau prin observarea directă de către cadrul didactic a unor reacții neobișnuite la unii elevi (paloare, îmbujorare excesivă etc.), profesorul poate lua măsurile necesare (trecerea elevului în repaus, trimiterea la cabinetul medical).

Verificarea echipamentului se realizează cu privire la, asupra încălțămintei adecvate și a componentelor echipamentului de corp. Este obligatorie trecerea în repaus a elevilor cu echipament necorespunzător iar în situații repetate, luarea unor măsuri. Acest moment permite profesorului să facă recomandări repetate, pe fondul prestării unei exigențe constante, privind: starea de igienă a echipamentului, caracterul strict personal al acestuia (nu se împrumută), adecvarea acestuia la condițiile climatice (care să permită lejeritate, prestarea temperaturii corpului, expunerea organismului la bătăie de aer și de soare), utilizarea echipamentului numai la lecțiile de educație fizică. Referitor la încălțămintă, cu precădere în perioadele de lucru în interior, cadrul didactic va verifica starea de curățenie a tălpilor încălțămintei, interzicând, după caz, accesul în incinta de lucru, aspect care poate prilejui și subiect de educație igienico-sanitară dezbătut la nivelul clasei. Pentru că Regulamentul școlar interzice excluderea elevilor de la lecție și punerea de absențe pentru neprezentarea cu echipament sportiv corespunzător, profesorul va trebui să aibă dovada de suficient tact și .. elasticitate în relația cu elevii.

Comunicarea temelor lecției este momentul în care profesorul prezintă și elevul află ce îi revine pentru ce se va preda/învăța în lecția respectivă. Această comunicare trebuie să fie precisă, concisă și să determine motivarea elevilor pentru activitatea din lecție.

În situația în care lecția a fost concepută să se realizeze și pe grupe de opțiuni sau valorice, comunicarea temelor se va face pentru toată clasa la tema comună și diferențiat, pentru fiecare grup constituit.

Este foarte important ca prezentarea fiecărei teme să fie însoțită și de comunicarea finalității concrete, pe care aceasta o urmărește.

Dinamizarea colectivului de elevi poate interveni ca moment atunci când cadrul didactic constată o stare de apatie a clasei.

Se întâlnește, de regulă, la prima oră din tura de dimineață și la ultimele ore din programul zilnic. În asemenea cazuri, prin comenzi energice și dinamism personal, profesorul folosește, pe o durată scurtă, exerciții dinamice de împrăștiere și de regrupare, de deplasare rapidă către diferite repere, de grupare numerică a elevilor în formații și pe suprafețele/aparatele indicate, întreceri de scurtă durată, cuprinzând diferite forme de deplasare.

Disciplinarea colectivului de elevi se impune în situațiile în care, din diferite motive, clasa manifestă neastâmpul, dinamism necontrolat, volubilitate exagerată, nereacționând corespunzător la comenzile uzuale ale profesorului pentru începerea lecției. În aceste situații profesorul va interveni prin comenzi ferme, inclusiv prin utilizarea fluierului.

b) Pregătirea organismului pentru efort

Obiectivul principal al acestei verișii din lecție îl reprezintă angrenarea treptată a funcțiilor cardiovasculare și respiratorii în efort, pregătirea aparatului locomotor (mușchii, tendoane, articulații) pentru solicitările specifice temelor de lecție cât și dobândirea de către elevi a stării de excitabilitate optime a sistemului nervos.

Practica curentă, de multe ori devenită rutină, a statornicit pentru această verișii o durată de 4 – 5 minute, în care elevii execută variante de mers alternate cu variante de alergare, combinate sau nu și cu mișcări ale brațelor și trunchiului.

Caracterul relativ uniform al formației din care se realizează (coloană câte unu sau câte doi) și al exercițiilor utilizate (mers pe vârfuri, ghemuit, pe călcâie, alergare normală, cu genunchii sus, cu pendularea gambelor înapoi și mai rar deplasări laterale, cu pas adăugat în încrucișat) poate genera o stare de monotonie însoțită de lipsă de interes și de participare conștientă și activă a elevilor.

O primă cerință pentru *reabilitarea* acestei verișii din lecție o reprezintă conștientizarea elevilor asupra efectelor fiecăruia din exercițiile utilizate și asupra modalităților de constatare individuală a efectelor acestei încălziri. Ca urmare, variantele de mers trebuie justificate prin efectele pe care le au asupra musculaturii și articulațiilor membrelor inferioare, variantele de alergare prin efectele pe care le au asupra lanțurilor musculare și a aparatelor cardiovasculare și respirator, mișcările de brațe și de trunchi, prin efectele pe care le au asupra lanțurilor musculare și articulațiilor acestor segmente ale corpului.

Privind constatarea efectelor globale ale acestei verișii din lecție, elevii trebuie înzestrați cu tehnicile de determinare a valorilor funcției cardiace și respiratorii, respectiv de a-și autodetermina pulsul și frecvența respiratorie și de a compara valorile acestora cu cele specifice unui organism pregătit pentru efort, corespunzător vârstei și sexului. În același timp, pe parcursul derulării acestei verișii, elevul trebuie să primească de la profesor și informații privind consecințele pe care le suportă un organism nepregătit pentru efort (entorse, întinderi musculare, rupturi musculare, suprasolicitări cardiace și respiratorii).

O a doua cerință o reprezintă varietatea mijloacelor folosite și a formațiilor de lucru, de la o etapă de instruire la alta. Fără a nega utilitatea exercițiilor prezentate anterior, este necesar ca "încălzirea" să se realizeze și în alte formații cum sunt: pe linii succesive, în perechi, cu treceri prin contopire, din coloană câte unu, în coloană câte doi și invers, în cerc etc. Ca exerciții, trebuie extinse deplasările cu "joc de gleznă", cu pas adăugat, cu pas fanat, cu pas încrucișat, alergările cu ritmuri variate, cu pendularea gambei înainte și înapoi, alergarea laterală cu pas încrucișat, deplasările cu pas saltat și rit, deplasări prin sărituri successive pe unul sau ambele picioare etc.

Pentru etapele de lucru în aer liber, cu temperaturi mai scăzute, este necesară combinarea exercițiilor prezentate anterior cu exerciții pentru toate segmentele corpului, realizându-se astfel contopirea acestei verigi cu cea care urmează, respectiv “influențarea selectivă a aparatului locomotor”.

O cale de creștere a eficienței acestei verigi o reprezintă conceperea de către profesor a unor programe stabile de “încălzire” concordante ciclurilor tematice abordate, condițiilor atmosferice și spațiilor de lucru în care se desfășoară lecțiile. După două-trei lecții dintr-un asemenea ciclu tematic, elevii își însușesc și execută eficient exercițiile din programul stabilit, în ordinea dată, creându-se, la clasele mai mari, premise favorabile desfășurării acestora, inclusiv sub conducerea unui elev. Dacă asemenea programe de încălzire pe perioadele de lucru în interior sunt însoțite și de un fond muzical adecvat, starea emoțională și angajarea elevilor se amplifică semnificativ.

În lecțiile și la clasele la care se lucrează pe grupe stabile, constituite pe criteriul opțiunii, profesorul are obligația de a elabora programe de încălzire specific pentru fiecare disciplină/probă sportivă practică de aceste grupe, pe care le va dirija nemijlocit în prima fază, în vederea realizării lor ulterioare de către elevi în regim de autoorganizare. În acest mod, elevii vor căpăta competența de a-și realiza încălzirea și atunci când practic sportul respectiv în activități independente.

c) Influențarea selectivă a aparatului locomotor

Acest verig al lecției trebuie să asigure, printr-o acțiune continuă și sistematică, evoluția pozitivă a dezvoltării fizice a elevilor, concretizată în formarea reflexelor de atitudine corporală corectă în poziții uzuale și în deplasare, dezvoltarea proporțională a tuturor grupelor musculare, realizarea unor raporturi corecte între parametrii morfologici (statură, greutate, perimetre, diametre), evoluția în limitele normale a principalilor indici funcționali, prevenirea instalării unor atitudini deficitare și, după caz, corectarea acestora.

Numărul crescut al obiectivelor acestei verigi și importanța lor în evoluția personalității elevilor au determinat caracterul constant al acestora în fiecare lecție, indiferent de ciclul de învățământ și de tematica abordată.

Pentru a asigura eficiența acestei verigi este necesar (P. Dragomir, E. Scarlat, 2004):

- să se înțeleagă clar de către profesor și, prin el, de către elevi că un exercițiu de dezvoltare fizică trebuie să solicite, în cel mai eficient mod, o grupă /lanț muscular/segment având o localizare precisă, care începe dintr-o poziție inițială, precis determinată și se derulează pe timpuri, în direcții și planuri exacte, cu amplitudini maxime, pe toată durata execuției, atitudinea corporală corectă, globală și segmentară;

- să se conștientizeze faptul că efectul unui exercițiu de dezvoltare fizică este direct proporțional cu numărul de execuții ale acestuia, fiind necesari minimum 4 x 8 timpi;

- ca, în fiecare lecție, fie prin exerciții analitice de sine stătătoare, fie prin complexe de dezvoltare fizică utilizate, să fie angrenate în exercițiu toate grupele/segmentele corpului, în cel puțin unul din planurile funcționale ale acestora;

- ca, prin însumare de-a lungul lecțiilor, fiecare segment să fie prelucrat în toate planurile sale de acțiune, astfel încât, spre exemplu, trunchiul să beneficieze de exerciții care să solicite musculatura extensoare a acestuia (extensii), musculatura laterală (îndoiri laterale, răsuciri), musculatura anterioară (aplecări, îndoiri, extensii laterale ale brațelor, duceri înainte, sus, lateral și coborârea acestora);

- să se utilizeze materiale didactice care să asigure localizarea precisă a mișcărilor când creșterea nivelului solicitării musculaturii vizate. Exercițiile de dezvoltare fizică cu bastonul de gimnastic, cerul, banca, mingi umplute sau elastice, coarda, benzi elastice etc., pe lângă efectele superioare de localizare a mișcărilor și de creștere a nivelului de solicitare, asigură și o variabilitate și atractivitate a mijloacelor folosite în această verigă, capabile să înlăture lipsa de interes manifestată cu precădere de către elevii din clasele mari;

- ca fiecare exercițiu să fie prezentat corect terminologic și executat practic de către cadrul didactic, concomitent cu încunoștințarea elevilor asupra efectelor acestuia asupra segmentelor angajate în execuție. Formulări simple și concise de genul “cel mai bun exercițiu pentru dezvoltarea deltoizilor/pectoralilor/musculaturii abdominale etc.”, “cel mai prețios exercițiu pentru prevenirea deviațiilor coloanei”, devin principalele elemente de motivație pentru participarea conștientă și activă a elevilor la realizarea acestor verigi, îmbogățindu-le totodată sistemul de mijloace pe care îl pot utiliza independent corespunzător nevoilor personale;

- ca exersarea de către elevi să fie dirijată cu exigență sporită față de corectitudinea mișcărilor, ritmul de execuție, păstrarea permanentă a atitudinii corporale corecte, aspecte care implică intervenții repetate cu corectări și redemonstrări. După însușirea și execuția corectă a exercițiilor stabilite de către cadrul didactic, care se poate realiza într-un ciclu de câteva lecții, acestea pot fi asamblate într-un complex de dezvoltare fizică stabil în care exercițiile se realizează în ordinea stabilită, cu timpi de execuție, poziții inițiale și finale precis determinate. Asemenea complexe pot fi menținute pe durata lucrului în aer liber sau în interior. Acest mod de acționare reduce semnificativ timpul consumat cu prezentarea, explicarea și demonstrarea fiecărui exercițiu, elevii concentrându-se asupra corectitudinii localizării, încordării musculare, amplitudinii și cursivității întregului complex;

- ca pe parcursul exersărilor specifice din această verigă, elevii să fie angrenați în demonstrarea și conducerea unor exerciții, a unei părți din complex sau a complexului integral, acest lucru contribuind la abilitarea acestora cu capacitatea de a organiza și dirija exersarea, valorificabil în activitățile independente;

- ca profesorul să elaboreze, pentru toate clasele paralele dintr-un an de studiu sau pentru toate clasele din doi ani de studiu apropiați, minimum două complexe de dezvoltare fizică pentru perioadele de lucru în aer liber și două pentru perioadele de lucru în interior, corelate cu specificul ciclurilor tematice care se abordează în aceste perioade și materialele de care dispune;

- ca în spațiile de lucru, cu precădere în cele interioare (sală, holuri), elevii să beneficieze de posibilitatea de a se informa permanent asupra parametrilor morfologici și funcționali normali pentru vârsta și sexul lor, de a vedea ilustrate atitudinile corporale corecte și abaterile de la acestea, de a primi sugestii privind regimul zilnic de viață și de alimentare corect etc. De asemenea, în sălile destinate desfășurării lecțiilor de educație fizică, elevii trebuie să aibă posibilitatea de a-și determina înălțimea, greutatea corporală, perimetrele (toracic, abdominal și fesier) și de a-și vedea propria imagine corporală în oglindă. Ca urmare, în sălile de educație fizică și în spațiile aferente, profesorii trebuie să asigure prezența planșelor cu indici morfologici și funcționali medii pe țară, pe vârste și sexe, planșe cu atitudinea corporală corectă globală și segmentară și abaterile posibile de la acestea, exerciții corective, programe de regim zilnic optim, recomandări privind aportul alimentar necesar;

- să se diversifice sistemele de acționare, pe baza studierii atente și adaptării corespunzătoare a unor forme relativ nou constituite de practicare a exercițiilor fizice, cum sunt sportul aerobic și stretching-ul. Aceste izvoare ale practicii oferă numeroase posibilități de utilizare a unor exerciții noi și eficiente și chiar de constituire a unor programe de dezvoltare fizică, cuprinzând exerciții de tip aerobic sau de stretching;

- ca în etapele în care se operează cu complexe de dezvoltare fizică, acestea să fie însoțite de un fond muzical adecvat, care, pe de o parte, stimulează și dirijează exersarea iar, pe de altă parte, sporește atractivitatea și interesul elevilor;

- să se asigure, cu precizie la clasele mari, o tratare diferențiată a fetelor în raport cu băieții, aceasta realizându-se atât prin exerciții special elaborate cât și prin complexe diferențiate care se realizează simultan pe grupe de sex, în regim de autoorganizare;

- ca în această verigă să se asigure condiții de tratare diferențiată în situațiile în care în clasă există elevi cu atitudini deficiente evidente sau cu deficiențe de grad ușor, care rora fie li se vor

contraindica unele din exercițiile executate de ceilalți elevi, fie li se vor întocmi programe individuale de dezvoltare fizică, incluzând și exercițiile corective;

- să se manifeste preocupare pentru alternarea formațiilor de lucru, omniprezența coloană de gimnastică fiind înlocuită și cu alte formații cum sunt: semicercul, careul, cercul, două linii intercalate, pe perechi, inclusiv dispunere liberă în spațiul de lucru, sporind astfel atractivitatea.

În lecțiile desfășurate în aer liber, pe timp r coros, conținuturile specifice acestei veri se vor contopi și alterna cu conținuturile specifice pregătirii organismului pentru efort, păstrându-se însă caracteristicile de localizare precisă și de acționare consistentă, ca număr de execuții, pe fiecare segment vizat.

d) Realizarea temelor lecției

Teme de lecție pot fi

- învățare, consolidare, perfecționare de deprinderi motrice din probe/ramuri sportive (atletism, gimnastică, jocuri sportive);

- dezvoltarea calităților motrice;

Disciplinele sportive prevăzute particularizat în programele școlare se constituie în unități de învățare de sine stătătoare, generând, de regulă, temele principale ale majorității lecțiilor.

Unitatea de învățare atletism determină ca teme de lecție: alergarea de viteză cu start de sus/de jos, săritura în lungime în ghemuit/cu un pas și jumătate în aer, săritura în înălțime cu pășire, aruncarea greutății/mingii de oină de pe loc sau cu elan, alergarea de obstacole, alergarea de rezistență și alergarea de tafetă.

Fiecare dintre aceste teme presupune afectarea unui număr distinct de lecții rezervate învățării/consolidării/perfecționării componentelor probei, a cunoștințelor aferente și aplicarea acestora sub formă globală, respectiv de concurs.

Gimnastica, corespunzător programelor, se constituie în două unități de învățare, respectiv gimnastica acrobatică și săriturile la aparate.

Temele specifice gimnasticii trebuie să definească concret elementele acrobatice care se predau/învață, variantele de legare a elementelor acrobatice, linii acrobatice alcătuite din elemente, cerințe de alcătuire a unui exercițiu liber ales. Astfel de teme pot fi: rostogolirea înainte din depărtat în depărtat, stând pe omoplați, podul de jos/de sus, stând pe cap etc. sau legarea rostogolirilor înainte cu rostogolirile înapoi, legarea podului de jos sau de sus cu stând pe omoplați, stând pe mâini – rostogolire/cădere în pod (fete), linie acrobatică cuprinzând rostogolirea înainte – podul – stând pe omoplați – trecere în cumpănă pe un genunchi – semisfoară etc.

Temele aferente unității de învățare sărituri la aparate trebuie să exprime cu claritate denumirea săriturii prevăzute în program, respectiv săritura în sprijin depărtat la cap, săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică situată transversal, urmat de săritura cu extensie și aterizare etc. Fiecare temă, atât din gimnastica acrobatică cât și din sărituri, își are un volum precis de lecții și durată de realizare necesare învățării/consolidării componentelor mecanismului de bază al acestora, transmiterii cunoștințelor specifice și integrării lor în legări, linii și exerciții integrale, în cazul acrobaticii și execuției integrale, în cazul săriturilor.

Fiecare din jocurile sportive care se predau/învață se constituie în unități de învățare, generând teme care vizează tehnica, tactica individuală și colectivă, calitățile motrice specifice, cunoștințele de regulament și informațiile specifice.

În predarea jocului de fotbal elevii vor parcurge teme ca: lovirea mingii cu latul, lovirea mingii cu ăritul plin, lovirea mingii cu capul din săritură, aruncarea de la margine, pasa, marcajul om la om, un-doi-ul, sistemul de apărare în zonă etc. În realizarea fiecăreia din aceste teme,

predarea și exersarea în vederea învățării vor fi însoțite și de integrarea temei noi în structuri tehnico-tactice care cuprind procedeele tehnice și acțiunile tactice învățate anterior cât și aplicarea acestora în activități globale de genul jocurilor pregătitoare, cu temă, cu reguli adaptate sau bilaterale în condiții regulamentare. Pe parcursul predării/învățării se vor transmite și se vor aplica cunoștințele de regulament specifice procedeeului tehnic sau acțiunii tactice cât și informațiile din fotbal la nivel național și internațional.

În domeniul **dezvoltării calităților motrice**, conform programelor, se constituie următoarele (sub)unități de învățare: viteza, forța, rezistența, îndemânarea (capacitatea coordinativă), mobilitatea, calitățile motrice combinate.

Unitatea de învățare *viteza* se realizează prin teme ca: viteză de reacție și execuție la stimuli vizuali/auditivi, viteză de deplasare pe direcții și distanțe variabile.

Forța poate genera teme ca: procedee și mijloace de dezvoltare a forței explozive a membrilor inferioare, procedee și mijloace de creștere a troficității musculaturii spatelui.

Rezistența presupune programarea unor teme de genul: procedee și mijloace de dezvoltare a rezistenței la eforturi aerobe, procedee și mijloace de dezvoltare a rezistenței la eforturi mixte, procedee și mijloace de dezvoltare a rezistenței musculare locale.

Îndemânarea trebuie concretizată prin teme cum sunt: coordonarea mișcării segmentelor față de corp, coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp, coordonarea acțiunilor de manevrare a obiectelor cu mâna/mâinile/picioarele, coordonarea acțiunilor în relație cu parteneri și adversari.

Mobilitatea trebuie dezvoltată prin proiectarea unor teme ca: procedee și mijloace de creștere a mobilității articulațiilor coxo-femorale, procedee și mijloace de creștere a stabilității articulației gleznei/umărului.

Calitățile motrice combinate presupun ealonarea unor teme ca: procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare în regim de îndemânare, a forței musculaturii picioarelor în regim de viteză, a rezistenței în regim de viteză, a rezistenței în regim de forță.

Numai asemenea teme, care presupun din partea profesorului o documentare atentă a metodelor, procedeele metodice și a mijloacelor (exercițiilor) vor avea efecte asupra capacității elevilor cu competența de a-și întreține și ameliora propriile calități motrice pe parcursul întregii vieți, așa cum stipulează obiectivele cadru și competențele generale prevăzute în programe, consonante cu domeniul de competență cheie “a învăța să înveți”. Calitățile motrice trebuie să fie abordate ca teme distincte cu caracter principal sau secundar, în care se acționează cu metode și mijloace specifice fiecăreia dintre ele, unele dintre acestea constituind și obiect al evaluării sumative a elevilor, cu nota. Calitățile motrice se dezvoltă prin intermediul a două verigi integrate în structura lecției cu caracter constant sau periodic, respectiv “dezvoltarea vitezei și/sau îndemânării”, plasat imediat după influențarea selectivă a aparatului locomotor și “dezvoltarea forței și/sau rezistenței” plasat după realizarea celei de-a doua teme de lecție.

O a treia modalitate de acționare asupra calităților motrice ale elevilor o reprezintă exersarea unora dintre conținuturile specifice temelor lecției și a celorlalte verigi ale acestora în condiții de efort specific calităților motrice. De exemplu, exersarea pasei din alergare sau a contraatacului cu impunerea unor cerințe de viteză, a numărului de repetări și a pauzelor de revenire, pot contribui la dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare sau a fiecăreia dintre acestea în regim de rezistență.

Acționând în modul prezentat se creează condiții propice de realizare independentă de către elevi, inclusiv la domiciliu, a unor programe individuale de dezvoltare a calităților motrice (de regulă forță și rezistență) elaborate și recomandate de către profesor.

În realizarea temelor de lecție, eficiența este direct proporțională cu:

- raționalizarea mijloacelor, urmare a selectării permanente a acelor care i-au dovedit efectele pe linia fiecărei teme;
- selectarea și adaptarea celor mai eficiente metode;
- asigurarea cantitativ și calitativ a materialelor didactice necesare exersării specifice fiecărei teme (aparate, mingi etc.);
- utilizarea formațiilor de exersare care să asigure cea mai bună densitate motrică;
- integrarea conținuturilor predate-învățate în activitățile globale specifice fiecărei teme, realizate sub formă de întrecere/concurs (tafete, trasee aplicative, jocuri dinamice/cu temă/bilaterale, întreceri atletice) sau desfășurate în condiții de arbitraj/evaluare/măsurare (exerciții acrobatică, sări la aparate, circuite, alergări de durată cronometrate);
- calitatea de demonstrant și capacitatea de tratare diferențiată a elevilor manifestate de cadrul didactic.

e) Revenirea organismului după efort

Revenirea organismului după efort s-a constituit în verigă stabilă, situată după realizarea temelor lecției, având ca scop principal reducerea nivelului solicitărilor funcționale și relaxarea musculară, asigurând prezentarea elevilor la lecția următoare din programul zilnic, în condiții corespunzătoare. Durata și conținuturile specifice acestei verigi variază în funcție de natura efortului depus de elevi în finalul realizării verigii anterioare. De regulă, categoriile de exerciții care se folosesc în acest scop sunt: deplasări în ritm lent însoțite de mișcări de respirație, mișcări ample ale segmentelor, intercalate de scuturări ale acestora, adopții de poziții relaxante.

Trebuie înțeles faptul că pauza (eficientă, incompletă) de refacere a organismului, după efortul depus, este o componentă constantă a parametrilor efortului fizic (alături de structură, volum și intensitate) care favorizează obținerea efectelor propuse în următoarele execuții.

Ca urmare, revenirea organismului după efort este o procedură metodică cu care se operează pe tot parcursul lecției, facilitând realizarea scopurilor verigii de revenire generală a organismului.

f) Încheierea organizată a lecției

Veriga de încheiere organizată a lecției prilejuiește cadrului didactic ocazia de a aprecia global, pe grupe și individual activitatea realizată de elevi și, mai ales, de a face recomandări bazate pe rezultatele evaluărilor și a observării sistematice, privind componentele instruirii, a unor aspecte de grup sau individualizate, care să fie abordate în activitățile independente ale elevilor. Durata de 1 – 2 minute asigură totodată și diminuarea în continuare a valorilor indicilor marilor funcțiuni, apropiindu-i de starea de repaus în ortostatism.

Prevederi ale programei referitoare la predarea jocului de fotbal în liceu

Clasa a IX –a

Competențe specifice

Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor.

Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice.

Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe.

Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs.

Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan.

Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs.

Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare.

Exprimarea estetică a atitudinii corporale.

Selectarea modelelor de reuite din lumea sportului.

Conținuturi

Procedee tehnice folosite în atac:

- lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare
- preluarea mingii cu piciorul și pe piept
- oprirea mingii (stopul)
- conducerea mingii, liber și în prezența adversarului

Procedee tehnice folosite în apărare:

- depozitarea din față și *din lateral
- respingerea mingii cu capul și cu piciorul

Acțiuni tactice folosite în atac:

- demarcajul
- pândirea
- depășirea
- „un-doi”-ul
- *încrucișarea
- *așezarea pe posturi în atac

Acțiuni tactice folosite în apărare:

- marcajul adversarului cu și fără minge
- interceptarea
- sistem de apărare om la om

Joc bilateral

- pe teren redus și/sau normal

Regulile jocului: fault, hen, auturile laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor.

Informații din fotbal.

Clasa a X –a

Competențe specifice

Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate.

Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice.

Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe.

Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs.

Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan.

Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs.

Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport.

Exprimarea estetică a atitudinii corporale.

Selectarea modelelor de reu și din lumea sportului.

Conținuturi

Procedee tehnice folosite în atac.

Procedee tehnice folosite în apărare.

Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac.

Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare.

Un sistem de joc în atac.

Un sistem de joc în apărare.

Regulamentul de joc.

** Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal.*

Clasa a XI –a

Competențe specifice

Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate.

Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelelor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs.

Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan.

Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate.

Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport.

Selectarea modelelor de reu și din lumea sportului.

Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor.

Conținuturi

- variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare

- variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare

- sistemul de apărare om la om

- sistemul de atac cu două vârfuri

- regulamentul de joc

- ** informații locale, naționale și internaționale, din fotbal*

Clasa a XII –a

Competențe specifice

Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate.

Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelelor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs.

Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan.

Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate.

Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport.

Selectarea modelelor de reu și din lumea sportului.

Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor.

Conținuturi

C. JOCURI SPORTIVE

- handbal
- baschet
- **fotbal**
- volei
- badminton
- tenis de masă
- tenis de câmp
- rugby
- * torball-goalbal.

Procedee tehnice de bază în atac

Lovirea mingii cu latul

Majoritatea exercițiilor pentru lovirea mingii cu latul sunt execuții de lovire-pasare. Se va lucra mai mult pentru pase medii și scurte, cu accent pe precizie și mai puțin pentru degajări, respingeri sau finalizări.

Exerciții individuale

În exersarea individuală se pot folosi zidul, panoul sau mingea atârnată. Ele permit realizarea unei densități ridicate a loviturilor și de asemenea, micorează pierderile de timp pentru readucerea mingii.

Executarea pe loc, fără minge, a mișcărilor care alcătuiesc lovitura.

Lovirea mingii medicinale fixată de antrenor. Jucătorii lovesc mingea, exersând aezarea piciorului de sprijin, pendularea piciorului de lovire etc.

Lovirea cu latul a mingii atârnată.

Din minge statică, trimiterea ei în panou de la 5 – 10 m distanță.

Lovirea mingii la panou, cu pas de apropiere. Aezat la un pas în spatele mingii jucătorul pune piciorul de sprijin pe linia mingii, în lateral și apoi lovește.

Lovirea mingii statice după câștigarea pașii de alergare ușoară, spre zid.

Mingea ținută în mâini, trimiterea ei în panou de la 5 – 10 m distanță, prinderea ei după revenire și repetarea loviturii.

Lovirea panoului la punct fix, de la 10 – 15 m distanță, din minge statică.

Lovirea panoului la punct fix, de la 10 – 15 m distanță, din conducere.

Jucătorul, dispus între două panouri aflate la 10 – 12 m distanță unul de celălalt, trimite mingea alternativ în fiecare dintre ele.

Trimiterea mingii în două panouri dispuse perpendicular unul față de celălalt. Se execută alternativ lovituri din întoarcere spre cele două panouri. La început cu preluare apoi fără.

Jucătorul, dispus între două panouri, execută serii de 5 – 6 lovituri, fără preluare, la fiecare panou.

Jucătorul, dispus între trei panouri aezate în formă de triunghi, trimite alternativ mingea în fiecare dintre ele, la început cu preluare apoi fără.

Deplasându-se paralel cu 3 – 4 panouri aezate în linie, jucătorul lovește cu latul spre fiecare dintre ele, în așa fel încât mingea să-i vină pe poziția viitoare.

Exerciții între 2 – 3 jucători

Pase între doi jucători dispuși față în față, la distanță de 5 – 10 m. Fiecare pas se execută după o prealabilă preluare a mingii.

Pase între doi jucători dispuși față în față, la distanță de 5 – 10 m. Unul dintre jucători preia, potrivit-și mingea și o trimite ușor partenerului care lovește fără preluare. Rolurile se schimbă.

Pase fără preluare între doi jucători dispuși față în față, la distanță de 5 – 10 m. Fiecare jucător atacă mingea și după ce a lovit-o se retrage 2 – 3 pași înapoi.

Doi jucători față în față pasează continuu, fără preluare, mărind și micșorând distanța dintre ei.

Doi jucători față în față la distanță de 10 – 15 m pasează între ei printr-o porțiță cu lățimea de 1 – 2 m. Pasele se execută după preluare și apoi direct.

Pase între doi jucători cu ricoșare din panou. Fiecare jucător lovește mingea în așa fel încât ea să ajungă la partener.

Pase între doi jucători din alergare în jurul unui punct fix. Jucătorii sunt pe circumferința cercului median, iar mingea lovită de ei trebuie să treacă prin punctul de la centrul terenului. Se execută la început cu o preluare apoi direct.

Pase în doi din alergare pe o lungime de teren. Distanța între jucători este de 10 – 12 m, se pasează după preluarea și conducerea mingii, apoi direct. Se lovește cu piciorul exterior deplasării, iar mingea este trimisă pe poziția viitoare. Exercițiul se execută dus-întors pentru a angrena în execuție ambele picioare.

Suveic între doi jucători cu ajutorul panoului (zidului). La 8 – 10 m de panou jucătorii trimit alternativ mingea în acesta și apoi se retrag 1- 2 m. Cel care urmează să lovească mingea vine în întâmpinarea ei.

Pase în doi din alergare cu schimb de locuri. Fiecare jucător pasează mingea spre înaintea partenerului, trecând pe locul acestuia prin înapoia sa. Jucătorul care primește mingea preia spre interior și pasează pe poziția viitoare coechipierului.

Doi jucători așezați față în față la distanță de 10 – 12 m. Unul alergă cu spatele și celălalt cu față. Jucătorul care alergă cu față pasează puternic partenerului care oprește mingea și îi continuă deplasarea. Rolurile se schimbă.

Doi jucători așezați față în față la distanță de 3 – 5 m. Unul alergă cu spatele și celălalt cu față. Jucătorul care alergă cu spatele oferă mingea cu mâna partenerului care lovește din voleu. Se execută alternativ, stângul-dreptul. Rolurile se schimbă.

Doi jucători față în față la distanță de 10 – 12 m. Unul din ei are mingea în mână și i-o trimite partenerului care după o ricoșare o lovește cu latul. Rolurile se schimbă.

Pase pe terenul de tenis cu piciorul, peste fileu. La început după 1 – 2 ricoșări și ulterior din voleu.

Doi jucători, față în față la distanță de 15 m unul de altul, exersează lovirea din demi-voleu. Mingea este lăsată să cadă din mână și apoi este lovită.

Pase în trei jucători din suveic cu trecere la împrindere.

Pase între trei jucători, din mijloc pe loc. Jucătorii sunt așezați în triunghi și execută pasele în sens unic. Se execută la început cu preluare și apoi direct. Mingea se pasează cu diferite tehnici. Sensul de pasare se schimbă pentru a realiza execuția cu ambele picioare.

Pase în trei din alergare cu schimb de locuri. Mingea se pasează continuu spre jucătorul care temporar se află la mijloc. Se execută cu două atingeri (preluare - pas). Cel care a lovit mingea schimbă locul ocolindu-și prin spate coechipierul.

Trei jucători sunt așezați în linie la distanță de 10 – 20 m. Jucătorii din margine au câte o minge și sunt orientați spre cel din mijloc. Ei îi pasează alternativ celui din mijloc, care le va repasa. După fiecare pas cel din mijloc va face o întoarcere de 180° pentru a pasa cu celălalt jucător. El lovește “dintr-o bucată” în timp ce coechipierii pot face o preluare. Rolurile se schimbă.

În aceeași așezare se lucrează cu o singură minge. Unul din jucătorii din extreme îi pasează celui din centru, acesta preia, se întoarce 180° și îi pasează celuilalt jucător. De data aceasta jucătorii din margine lovesc “dintr-o bucată” iar cel din mijloc după preluare și întoarcere.

Exerciții între 4, 5, 6 jucători

Suveic între 4 – 8 jucători la distanță de 10 – 12 m:

- varianta 1: cu trecere la împrindere;
- varianta 2: cu trecere la împrindere.

Jucătorii sunt așezați pe o linie la intervale de 3 – 4 m între ei. Un jucător este așezat în față de linie și lateral față de aceasta, având o minge. El o pasează și o reprimite pe rând de la fiecare jucător, deplasându-se în față de linie (arj). Când ajunge la capătul liniei se așează lângă ultimul jucător, pasând în prealabil mingea jucătorului din capătul opus al liniei, care reîncepe exercițiul.

Jucătorii sunt dispuși pe două linii față în față la intervale de 3 – 4 m. Distanța dintre linii este de 8 – 10 m. Mingea pornește de la primul jucător al uneia din linii care o pasează omologului său din cealaltă linie și de aici va circula în zig-zag până la capătul liniei și înapoi. La început cu o preluare și apoi cu o singură atingere.

Același exercițiu cu două mingi care pleacă în circulație de la capetele opuse ale rândurilor.

Pasarea mingii în cerc. În centrul cercului median se așază un jucător iar pe circumferința sa alți 6 – 7. Jucătorul din centru pasează pe rând celor așezați pe circumferință iar aceștia îi retransmit mingea. Pasele vor fi executate alternativ spre stânga și spre dreapta. Fiecare jucător trece prin centru.

Exerciții sub formă de joc sau întrecere

Jucătorii sunt împărțiți în două echipe așezate în coloană. În față fiecărei coloane la 15 m distanță este o poartă (1 – 1,5 m). Fiecare jucător trage la poartă cu latul. Câștigă echipa cu cele mai multe goluri marcate. Se poate executa o dată cu stângul și o dată cu dreptul.

Concurs de doborâre a popicelor, prin lovituri cu piciorul. Popicele pot fi improvizate din diferite materiale (jaloane, fanioane etc.). Ele se așază la 10 – 20 m de linia de tragere. Câștigă echipa cu numărul cel mai mare de popice doborâte. Se poate executa cu fiecare picior.

Concurs “cine nimerește stâlpul porții”. Linia de tragere este situată pe linia suprafeței de poartă (5,5 m) în dreptul uneia din stâlpii porții. Concursul poate fi individual sau pe echipe. Se consideră corect lovitura în urma căreia mingea, după ce a atins stâlpul porții, revine în teren.

Concurs de meninere a mingii în aer prin lovire cu latul. Fiecare jucător are dreptul la trei încercări. Se apreciază cea mai bună încercare sau totalul celor trei serii de încercări. Se poate executa cu un picior sau cu ambele.

Concurs de meninere a mingii în aer în perechi. Fiecare pereche încearcă să mențină cât mai mult mingea în aer prin lovituri cu latul. În momentul în care mingea cade, perechea este eliminată din concurs. Câștigă perechea care rămâne ultima. Se poate executa cu o preluare sau “dintr-o bucată”.

Concurs de pase. Echipe de 5 – 7 jucători pe o jumătate de teren. Echipa care este la minge încearcă să realizeze un număr cât mai mare de pase, fără ca adversarul să atingă mingea. Aceste pase se numără de fiecare dată când echipa este la minge și apoi la sfârșitul jocului se totalizează. Echipa care nu este la minge încearcă depozitarea, pentru a trece ea la realizarea unui număr cât mai mare de pase. Se lucrează din două atingeri (preluare-pas).

Lovirea mingii cu ăretul (interior, plin, exterior)

Lovirea mingii cu ăretul contribuie la realizarea unei bogate palete de acțiuni. Fiind o lovire de forță ridicată vor apărea în exercițiile prezentate atât pase lungi: degajări, lansări, deschideri, centrări cât și respingeri sau finalizări prin tras la poartă.

Exerciții individuale

Trimiterea mingii în zid de la 20 – 25 m distanță, precedată de preluare și manevrare.

Mingea ănut în mâini, trimiterea ei în panou de la 20 – 25 m distanță, prinderea ei după ricoșe și repetarea loviturii (se poate executa din vole sau din demi-vole).

La 10 – 15 m de panou, lovirea mingii din vole după o cădere. Se execută alternativ cu fiecare picior.

Lovirea mingii în sus (2 – 3 m) și relovirea ei după fiecare ricoșe. Se execută din deplasare pe teren.

Meninerea mingii în aer prin lovituri alternative cu piciorul.

Un jucător așază mai multe mingi în diferite unghiuri față de poartă. El execută lovituri la poartă cu fiecare picior prin procedee diferite.

Un jucător își așază mingea pe linia de poartă între suprafața de pedepși și steagul de col. De aici va încerca să-o introducă în poartă prin lovituri cu efect (fie cu ăretul interior fie cu cel exterior). Pentru îngreuierea execuției mingea va fi așezată în spatele liniei porții.

Un jucător are un grup de mingi la distanță de 30 – 40 m de poartă în poziție centrală. El conduce pe rând fiecare minge și execută trasul la poartă din dreptul liniei suprafeței de pedeapsă.

Un jucător are un grup de mingi la 16 m lateral de poartă, pe linia porții. El conduce mingea până la punctul de 11m, pe care îl ocolește și trage la poartă. Execută alternativ serii de 5 – 10 lovituri de pe partea stângă și de pe partea dreaptă.

Un jucător are un grup de mingi la distanța de 30 – 40 m de poartă în poziție centrală (apoi în seriile următoare în porțile laterale). El își autopasează mingea la distanța de 10 – 15 m spre centru, alarg după ea și trage la poartă.

Un jucător are un grup de mingi în mijlocul suprafeței de pedeapsă. El își oferă mingea din mână sus, în fața olovei din vole la poartă. Execută cu fiecare picior. Acesta este exercițiul pentru lovirea din demi-vole.

Un jucător are un grup de mingi la distanța de 30 – 40 m de poartă, în poziție centrală sau laterală. Lovește mingea în sus-înainte și după 1, 2, 3 ricoșuri trage la poartă. Se execută cu fiecare picior.

Un jucător are un grup de mingi în mijlocul suprafeței de pedeapsă, în poziție centrală. El își oferă mingea stând lateral față de poartă, la 2 – 3 m înainte și după ce aceasta ricoșează de 2-3 ori, trage la poartă din întoarcere. Se execută de pe ambele părți, și cu stângul și cu dreptul;

Acesta este exercițiul cu executarea loviturilor din vole.

Un jucător are un grup de mingi și este așezat la 25 – 30 m de poartă, cu spatele spre aceasta. El lovește mingea cu piciorul peste cap și după ce aceasta face 2 – 3 ricoșuri, se întoarce și trage la poartă.

Acesta este exercițiul cu jucătorul aflat pe linia suprafeței de pedeapsă și lovire din vole.

Un jucător are un grup de mingi și este așezat cu spatele la poartă în interiorul suprafeței de pedeapsă. El își oferă mingea sus, înaintea sa și din foarfecă trage la poartă.

Un jucător conduce mingea printre jaloane plecând de la 30 – 40 m de poartă și ștează de la marginea suprafeței de pedeapsă.

Un jucător conduce mingea de la 20 – 30 m de poartă, la aproximativ 18 m, pasează mingea într-un panou orientat cu fața spre interior și după ricoșare trage la poartă.

Un jucător, după ce conduce mingea 30 – 40 m, efectuează succesiv două pase la două panouri orientate față în față asimetric și încheie acțiunea cu trasul la poartă.

Trasul la poartă pe lângă zid. Mingea se așază pe sol la 18 – 22 m de poartă. Zidul se plasează la 9,15 m de balon în așa fel ca lovitura directă la poartă să nu poată fi posibilă. Se va executa din stânga, din dreapta și din partea centrală a terenului.

Exerciții cu antrenorul

Antrenorul pasează jucătorului alternativ la piciorul stâng și drept, iar acesta i-o retransmite după o prealabilă preluare.

Antrenorul pasează pe sus mingea jucătorului aflat la 5 – 15 m distanță. Acesta o retransmite după ce mingea ricoșează de la sol.

Antrenorul pasează pe sus mingea pentru jucător. Acesta, după ce mingea ricoșează de 1, 2, 3 ori, o retransmite antrenorului prin întoarcere sau peste cap.

Acesta este exercițiul din vole.

Acesta este exercițiul prin forfecare.

Jucătorul alargă în jurul antrenorului și îi repasează mingile pe care acesta i le trimite. Se execută în ambele sensuri.

Doi jucători stau față în față la 30 – 40 m distanță. Între ei este plasat antrenorul care pasează alternativ fiecare dintre jucătorii. Jucătorul care primește mingea o degajază peste antrenorul partenerului său, care o retrimite antrenorului pe jos.

Antrenorul are un grup de 5 – 6 mingi. Lângă el, în lateral, stă unul dintre jucătorii care îi va oferi din mână o minge pe care acesta o va degaja din întoarcere spre partenerul aflat la 35 – 40 m distanță. Rolurile se schimbă, fiecare dintre jucătorii transmițând și primind mingea.

Centrare din pasa antrenorului și finalizare pe centru. Antrenorul pasează la întâlnire jucătorului din lateral care preia, conduce și centerază partenerului care trage la poartă.

Centrare din vole din serviciul antrenorului. Din colțul suprafeței de pedeapsă antrenorul oferă pe sus mingea pentru centrare. Finalizare pe centru.

Exerciții între 2 – 3 jucători

Pase cu boltă între doi jucători dispuși față în față la distanță de 25 – 30 m. Fiecare pas se execută după o prealabilă preluare a mingii.

Pase în doi, cu lovituri din vole. Exercițiul se efectuează din alergare ușoară, cu un interval de 2 – 6 m între jucători, cu una sau cu două atingeri.

Pase în trei forma mingea scade. Jucătorii sunt așezați în formă de triunghi. Fiecare dintre ei menține mingea în aer prin lovituri cu piciorul (4 - 5) și apoi o transmite partenerului care preia și o menține în aer.

Trei jucători sunt așezați în linie la distanță de 25 – 30 m. După o pas scurt cu jucătorul din mijloc, unul din jucătorii din margine trimite lung jucătorului din cealaltă parte. Acesta, după preluare, pasează scurt cu jucătorul din mijloc și apoi lung celuilalt partener.

Pase în doi peste jucătorul din mijloc. Doi jucători sunt așezați la 25 – 30 m unul de celălalt. Un al treilea se așează între ei. Mingea este trimisă cu traiectorie înaltă peste jucătorul din mijloc. Dacă acesta atinge mingea, jucătorul care a greșit îi va lua locul.

Portarul oferă mingea pe jos jucătorului aflat în afara suprafeței de pedeapsă. Acesta alerge spre minge și trage puternic la poartă.

Același exercițiu dar mingea este aruncată cu traiectorie înaltă. După 1 – 2 ricoșuri ea este lovită de jucător fie din aer fie din demivole.

Pase între doi jucători (distanță de 10 – 25 m) de la centrul terenului, din poziții centrale și laterale, încheiate cu tras la poartă de la marginea suprafeței de pedeapsă.

Un jucător conduce mingea de la 30 – 40 m de poartă urmărind fiind de un adversar, la început semiactiv și apoi activ. După depășirea acestui adversar, atacantul trage la poartă.

Încrucișare între doi jucători cu tras la poartă. Cel care sosită cu mingea pasează partenerului și trece înapoia lui. Cel care primește mingea, preia, conduce câțiva metri și trage la poartă.

Același exercițiu dar de data aceasta cel care primește mingea, după ce o conduce, o retrimite partenerului care l-a învins și acesta din urmă trage la poartă.

Pase în doi din deplasare cu schimb de locuri și tras la poartă. Exercițiul se efectuează din poziții centrale și laterale.

Pase din vole în doi din deplasare spre poartă, de la 30 – 40 m, încheiate cu tras la poartă. Distanța între cei doi jucători este de 2 – 5 m.

Lovitura de la poartă spre un jucător în mișcare. Mingea așezată în suprafața de poartă este trimisă coechipierului care traversează în alergare terenul de joc în dreptul liniei mediene. Jucătorul nu se va deplasa numai în lateral ci și în adâncime.

Centrări între doi jucători așezați la distanță de 20 – 25 m, peste un obstacol. Înaintea fiecărei centrări, jucătorul va prelua și va manevra mingea.

Centrări din conducere înainte din alergare, între doi jucători. Distanța între ei este de 20 – 25 m. Înaintea fiecărei noi centrări mingea se manevrează 3 – 4 m. Între jucători, la mijlocul distanței, se află un al treilea, care este pasiv și urmează deplasarea celorlalți doi, având rolul de a-i obliga să treacă mingea peste el. Se exersează cu fiecare picior.

Centrare cu tras la poartă. Jucătorul aflat în lateral centerază din poziție statică la coechipierul aflat față în față, care de la 11 – 16 m ține din vole.

Centrare din conducere și tras la poartă. Unul dintre jucători conduce mingea 5 – 10 m, pe partea laterală a terenului și de la linia de poartă centerază, pe sus, în spațiul dintre 11 și 16 m. Coechipierul sușpleacă de la 20 – 22 m de poartă, central și din alergare trage la poartă din vole.

Pase în doi din alergare, cu schimb de locuri pe partea laterală a terenului, spre poartă. La aproximativ 25 m de poartă, perechea se desparte. Unul dintre jucători conduce mingea spre linia de

poart , de unde paseaz pe jos celui de-al doilea aflat la punctul de pedeaps , care de aici trage la poart .

Pase în doi din alergare cu dep irea unui adversar semiactiv. Se pleac din mijlocul terenului, pe una din p r ile laterale, în deplasare cu pase în doi (interval 3 - 7 m) dep ind adversarul care intervine la aproximativ 25 m. Dup dep irea acestuia, juc torul care prime te pasa trage la poart .

Pase în doi cu finalizare dep ind un adversar activ. Cei doi coechipieri se afl pe linia median , unul în cercul median i cel lalt pe linia de margine. Cel de-al treilea (ap r torul) se afl în col ul suprafe ei de pedeaps . Juc torul din cercul median paseaz lateral coechipierului pe care îl înv luie. În acest moment ap r torul iese în întâmpinarea lor. În func ie de interven ia ap r torului juc torul care a primit mingea paseaz mai departe sau ia ac iunea pe cont propriu i trage la poart . Ac iunea, cu tras la poart , se termin în cel mult 10 secunde, iar juc torul care prime te pasa trebuie s fie în pozi ie regulamentar (s nu dep asc linia funda ului).

Pase în trei din alergare, cu schimb de locuri i tras la poart . Cei trei juc tori pleac în deplasare de la mijlocul terenului (interval 5 – 25 m), pasând continuu i schimbând locurile prin înapoia juc torului c ruia i s-a pasat. Juc torul la care ajunge mingea în preajma suprafe ei de pedeaps trage la poart .

Reluarea mingii peste cap cu irtul. Doi juc tori se a eaz la 8 – 10 m unul de cel lalt, iar un al treilea se afl la mijloc. Unul dintre juc torii din margine ofer cu mâna mingea celui din mijloc, care o reia peste cap, stând pe loc sau l sându-se s cad pe spate. Apoi se ridic i se întoarce la cel lalt partener.

Degajarea mingii între trei juc tori, a eza i în triunghi, având distan a între ei de 25 – 30 m. Se degajaz cu sau f r preluare, din vole sau din rico area mingii de la sol.

Trei juc tori se afl pe linia median , unul la linia de margine i ceilal i în cercul median. Unul din juc torii din mijloc îl lanseaz pe cel din lateral care preia, conduce i centreaz în fa a por ii. Mingea ajunge la juc torul care a pasat care o paseaz celui de-al treilea pentru finalizare.

Exerci ii între 4, 5, 6 juc tori

Degajarea mingii în patru, dintr-o a ezare în p trat. Se degajaz într-o ordine indiferent .

Degaj ri între patru juc tori cu dou mingi simultan, în sensuri diferite, având grij ca un juc tor s nu primeasc dou mingi concomitent.

Trei juc tori se afl pe linia median , unul la linia de margine i ceilal i în cercul median. Unul din juc torii din mijloc îl lanseaz pe cel din lateral care preia, conduce i centreaz în fa a por ii. Cei doi juc tori din cerc vor veni la finalizare, unul pe col ul scurt i cel lalt pe col ul lung. Între ei va fi un ap r tor activ care va încerca respingerea mingii.

Un juc tor se afl în suprafa a de pedeaps . În jurul s u, în afara suprafe ei de pedeaps , lateral i central, se afl 4 – 5 juc tori. Fiecare din ei are o minge pe care o paseaz , pe sus sau pe jos, celui din suprafa a de pedeaps . Acesta, din maximum dou atingeri, trage la poart . Portar activ. Fiecare din juc tori trece în postura de finalizator.

Exerci ii sub form de joc sau întrecere

Concurs de tras la poart . Cele dou echipe sunt a ezate în cele dou col uri ale suprafe ei de pedeaps i execut lovituri cu piciorul. Fiecare juc tor poate executa un num r de 2 – 4 lovituri, dup cum se stabile te. Portar activ, câ tig echipa cu cel mai mare num r de goluri marcate.

Tras la poart din mingi statice. Pe zid se deseneaz dimensiunile por ii, suprafa ei fiind împ rit în careuri de o anumit valoare (cele de la col uri, jos i sus având cele mai multe puncte). Lovitura va fi apreciat dup locul în care nimere te mingea, iar câ tig tor va fi juc torul care dintr-un num r de lovituri dinainte stabilit va ob ine cel mai bun punctaj.

Cine love te la distan mai mare ? Lovitura se execut de pe sol sau juc torul i-o ofer din mân lovind din aer (din vole) sau din demivole. Se pot face întreceri cu piciorul drept i stâng sau prin adi ionarea ambelor lovituri prin totalizarea celor mai bune lovituri realizate cu un picior.

Concurs de lovire, individual sau pe echipe a b rii transversale a por ii. Juc torii sunt a eza i pe linia suprafe ei de pedeaps i se consider reu it mingea care lovind bara revine în teren.

Concurs de men inere a mingii în aer. Se desf oar individual sau pe echipe. Fiecare juc tor are dreptul la trei serii de încerc ri, pentru a men ine prin lovituri mingea în aer cât mai mult timp. Se apreciaz cea mai bun încercare din cele trei serii sau totalul celor trei serii de încerc ri.

Concurs de men inere a mingii în aer în perechi. Fiecare echip încearc s men in cât mai mult mingea în aer prin lovituri cu piciorul. În momentul în care mingea cade perechea este eliminat din concurs. Câ tig perechea care r mâne ultima.

Variant : perechile schimb mingea avansând, cu sau f r preluare. Va învinge echipa care parcurge distan a cea mai mare. Se poate juca acordând un punct de gre al la fiecare atingere a balonului cu solul. Astfel, se poate ajunge mai departe. Aici câ tig echipa care parcurge o distan , dinainte fixat , cu mai pu ine gre eli.

Concurs de tras la poart din întoarcere. Echipele sunt aliniat e înapoia stâlpilor por ii. Fiecare echip are o minge a ezat pe linia suprafe ei de pedeaps , în punctul cel mai apropiat de stâlpul respectiv. La semnal juc torii unei echipe aleg i trag la poart din întoarcere. Câ tig echipa care înscrie mai multe goluri în timp mai pu in. Cronometrarea începe la startul primului juc tor de la stâlpul por ii i se termin în momentul în care ultimul juc tor atinge (uteaz) mingea. Lovirea mingii este i startul pentru urm torul coechipier.

Acela i exerci iu dar juc torii aleg spre mingea situat în dreptul celui alt stâlp al por ii.

Concurs de degaj ri. Joc între dou echipe formate din 2 – 4 juc tori, fiecare pe o jum tate de teren. Fiecare echip are câte o linie de ap rare i între echipe se traseaz o linie de mijloc. Fiecare echip încearc s trimit mingea peste linia de ap rare advers , f r s dep asc linia de mijloc, ob inând în acest caz un punct. Juc torii din aceea i echip pot face cel mult dou pase între ei. Câ tig echipa care face prima un punctaj oarecare.

Joc cu dou mingi în terenul advers, între dou echipe a 3 – 6 juc tori. Scopul jocului este de a degaja în a a fel mingile, încât la un moment dat s apar ambele mingi în terenul echipei adverse, caz în care echipa respectiv prime te un punct penalizare. Jocul se desf oar pe întreg terenul. Juc torii unei echipe nu au dreptul s dep asc linia de mijloc. Jocul începe cu o minge în terenul fiec rei echipe.

Lovirea mingii cu capul

Element foarte important în jocul de fotbal, lovirea mingii cu capul, se va însu i gradat i cu mare aten ie atât pentru înv area corect a mi c rii cât i pentru a dep i teama care uneori apare la această execu ie.

Exerci ii individuale

Juc torul are mingea în mâini i o arunc la aproximativ 1 m în sus, deasupra lui, apoi o love te cu capul i o prinde din nou sau o preia cu piciorul.

Juc torul se deplaseaz înainte, în mers sau în alergare, î i arunc mingea deasupra lui i o love te cu capul oblic în sus.

Juc torul aleg încet, î i arunc mingea deasupra capului i o trimite cu capul (f r s ritur) într-un perete.

La mingea atârnat , juc torul exerseaz lovirea cu capul: de pe loc, din s ritur .

Juc torul trimite mingea la perete, cu capul, de cât mai multe ori, f r ca aceasta s cad .

Un juc tor la marginea suprafe ei de pedeaps , î i arunc mingea în sus, aleg i trage cu capul la poart .

Juc torul încearc s men in mingea în aer cu capul prin lovituri u oare.

Juc torul izbe te mingea de sol i dup rico are o trimite cu capul în perete.

La mingea atârnat , juc torul încearc s o loveasc din s ritur de pe loc.

Men inerea mingii în aer prin lovituri cu capul din mers i apoi din alergare.

Din ezând, men inerea mingii în aer prin lovituri cu capul.

Exerci ii cu antrenorul

Antrenorul ofer mingea în dreptul liniei suprafe ei de poart unui juc tor, care din mers (apoi din alergare) trage cu capul spre poart .

Antrenorul centrez mingea, iar juc torii o trimit cu capul spre poart din plonjon.

Exerci ii între 2 – 3 juc tori

Un juc tor ofer din mân mingea unui partener, care o retrimite cu capul de pe loc. Distan a este variabil i procedeele diferite. Trimite cu capul mingea în perete.

Men inerea mingii în aer între doi juc tori, prin lovituri cu capul.

Un juc tor ofer mingea unui partener, care printr-o întoarcere de 90^0 trimite cu capul mingea în perete.

Un juc tor ofer mingea cu mâna unui partener care st în ghemuit. Acesta, din plonjon, trimite mingea cu capul spre partenerul s u. Rolurile se schimb .

Un juc tor ofer mingea unui partener care o retrimite din mers.

Un juc tor ofer mingea unui partener care o retrimite din alergare.

Un juc tor ofer mingea unui partener care o retrimite din s ritur .

Pase în doi cu capul, precedate de o preluare.

Pase în doi cu capul, precedate de o întoarcere de 360^0 .

Pase în doi cu capul din deplasare lateral .

Pase în doi cu capul. Un juc tor love te mingea, atunci când traiectoria o permite, din plonjon. Rolurile se schimb .

Pase în doi cu capul, dintr-o mi care în care unul din juc tori se deplaseaz înainte, iar cel lalt înapoi.

Pase în doi din deplasare, cu tras la poart .

Pase în doi cu capul, dintr-o deplasare în jurul unui punct fix.

Pase în trei cu capul. Fiecare juc tor ofer mingea partenerului din dreapta, care o transmite în acela i sens.

Pase în trei cu capul, f r întrerupere. Se execut în sensuri libere. Se execut de pe loc i din deplasare.

Pase între trei juc tori. Un juc tor se retrage, ceilal i doi, la distan a de 2 – 3 m, înainteaz . Mingea se paseaz continuu juc torului care se retrage.

Pase cu capul în suveic , între trei juc tori.

Pase cu capul între trei juc tori, a eza i în triunghi, în ezând.

Trei juc tori dispu i în linie. Cei din margine sunt a eza i cu fa a spre cel din centru, c ruia îi paseaz continuu cu capul. Acesta, primind mingea de la un partener, trimite mingea înapoi, pe urm face stâga împrejur i reprimind mingea, o trimite de data aceasta primului juc tor. Juc torul din mijloc, care execut tot timpul lovituri cu capul înapoi, va schimba din când în când locul cu juc torii de la margine.

Trei juc tori dispu i în linie. Cei din margine sunt a eza i cu fa a spre cel din centru, c ruia îi paseaz continuu cu capul. Acesta, primind mingea de la un partener, o preia, apoi, din întoarcere de 180^0 , o paseaz celui lalt. Rolurile se schimb continuu.

Un juc tor centreaz înalt unui partener care din alergare i din s ritur trage la poart .

Un juc tor centrez mingea spre centru suprafe ei de pedeaps . Aici sar la minge doi juc tori, unul încercând s trag cu capul la poart , cel lalt s-o resping în teren.

Un juc tor centreaz înalt unui partener, care cu capul paseaz mingea unui al treilea coechipier. Acesta trage la poart cu piciorul sau cu capul.

Exerci ii între 4, 5, 6 juc tori

4 – 5 juc tori formeaz un cerc. Unul dintre ei, stând în mijlocul cercului, ofer mingea pe rând fiec ruia; acesta îi retrimite mingea printr-o lovitur cu capul. Se pot executa lovituri de pe loc, din mers, din alergare i din s ritur . Juc torul care este la mijloc va fi schimbat.

4, 5, 6 juc tori sunt aezate în linie, având între ei intervale de 2 – 3 m. Un juc tor, stând în fața formei, oferă mingea cu mâna pe rând fiecărui juc tor. Când ajunge la capătul formei, mingea ultimului juc tor, care îi ia locul.

4, 5, 6 juc tori sunt aezate în cerc și pasează mingea între ei cu capul. Sensul de circulație al mingii este indiferent.

Suveic de 4, 5, 6 juc tori și pase cu capul.

Pase cu capul între patru juc tori, în careu. Mingea circulă alternativ în cele două sensuri.

Un juc tor centrează, iar 3 – 4 juc tori sar, în același timp spre mingea, încercând să o trimită spre poartă.

Patru juc tori sunt dispuse în careu. Mingea se pasează înalt, în diagonală și se respinge cu capul, lateral, juc torilor alăturați.

Două linii de juc tori (3 – 4 în fiecare linie) sunt dispuse la distanță de 25 – 30 m, față în față. Juc torii unei linii degajază de jos, înalt, spre juc torii celeilalte linii. Această respingere a mingii se face cu capul.

Exerciții sub formă de joc sau întrecere

Jocul “Cine lovește mingea de mai multe ori cu capul”. Concurs individual de prindere a mingii în aer prin lovituri succesive cu capul.

Concurs de meninere a mingii în aer între perechi. Mai multe perechi de juc tori încep la semnalul pasului cu capul. Perechea care scapă mingea pe sol este eliminată din concurs. Perechea care rămâne ultima în joc, câștigă întrecerea.

Concurs de meninere a mingii în aer, prin lovituri cu capul, între grupe de trei juc tori. Juc torii care după semnalul de începere scapă mingea pe sol, sunt eliminați din concurs. Câștigă perechea care rămâne ultima în joc.

Concurs “Cine înscrie mai multe goluri cu capul”, individual sau pe echipe. De la o linie aflată la 6 – 7 m de poartă, fiecare juc tor execută (cu mingea pe care și-o oferă singur) 5 – 8 lovituri cu capul spre poartă. La sfârșit se stabilește un clasament.

Concurs “Cine înscrie mai multe goluri cu capul”, pe echipe. Juc torii sunt plasați pe două coloane la 8 – 10 m în față și spate, în dreptul stâlpilor porții. La 1 m lateral de fiecare stâlp al porții este postat câte un juc tor care aruncă mingea cu traiectorie înaltă în apropierea liniei suprafeței ei de poartă (5 – 6 m). Juc torul aflat în fruntea coloanei respective, alergă spre mingea și din ritm trage cu capul spre poartă. După fiecare rotație juc torul care aruncă mingea se schimbă.

Concurs individual “Cine trimite mingea mai departe”. Fiecare juc tor își oferă mingea și o degajază cât mai departe. Locul unde cade mingea este marcat. La sfârșit se stabilește clasamentul.

Întrecere de joc cu capul la mingea atârnată. Juc torii lovesc pe rând, cu capul din ritm mingea atârnată și pusă în mișcare prin pendulare. După ce fiecare a făcut o încercare, mingea este ridicată mai sus. Juc torii încearcă din nou să lovească mingea care pendulează. Cel care atinge mingea continuă jocul, cel care nu reușește să o atingă este eliminat din joc. Câștigă juc torul care rămâne ultimul. Exercițiul poate fi executat de pe loc sau cu elan.

Jocul “Gol la poarta mică”. Juc torii se împart în număr egal în două echipe. În față și spate se stabilește o poartă de dimensiuni reduse (1 m lățime). De la o linie stabilită, fiecare juc tor al uneia dintre echipe încearcă să introducă mingea în poartă. Apoi efectuează aceeași încercare și juc torii echipei adverse.

Joc la două porți cu capul. Se alege două porți față în față, la o distanță de 10 m. Se dispută un joc între două echipe (fiecare echipă are 2 sau 3 juc tori), după următorul regulament: într-o echipă un juc tor este portar, iar ceilalți juc tori de câmp; portarul poate prinde mingea cu mâinile; între juc torii uneia dintre echipe se permit oricâte pase cu capul; scopul jocului este de a înscrie cât mai repede un anumit număr de goluri.

tafetă între două sau mai multe echipe. Echipele sunt dispuse în fața uneia dintre linii, în față câte unul. Câte un juc tor din fiecare echipă se află în față și spate propriei sale echipe, la distanță de 2 – 3 m, având în posesia lui o minge. La semnal, juc torii plasați în față aruncă mingea la cap, primului

din echipa proprie, care o repasează înapoi cu capul, a ezându-se. Apoi, jucătorul din față aruncă în continuare mingea fiecărei componente al echipei sale, care execută aceleși manevre (pas cu capul și a ezare). Echipa care termină mai repede jocul, câștigă concursul.

Tafet în suveic, cu echipe de trei jucători, pasele executându-se cu capul. După pas, fiecare jucător se deplasează la coada irului opus. Câștigă echipa ai cărei jucători ajung mai repede la locurile inițiale.

Concurs de pase înapoi cu capul. 2 – 3 echipe sunt aezate într-o câră unul înapoia unei linii de plecare. Primii jucători din fiecare echipă, pasează la semnal, cu capul, înapoi, partenerilor din spate și apoi mai departe până la sfârșitul irului. După aceasta, întregul ir se întoarce stânga împrejur și reîncepe concursul de la ultimul jucător, devenit acum primul. Câștigă echipa care, fără să scape mingea pe sol, o readuce la primul jucător.

Joc de volei cu capul. Pe un teren de volei sau pe altul improvizat, se plasează două echipe de câte 4 – 9 jucători. Jocul decurge după următorul regulament: serviciul se execută de la 2 – 3 m de fileu cu capul; pasele se efectuează identic – se permit 3, 4, 5 pase în cadrul aceleiași echipe; când mingea atinge solul, după ricoșare, poate fi preluată cu capul; se înregistrează punct, când mingea nu mai poate fi jucată cu capul; se joacă trei sau cinci seturi, fiecare până la 15 puncte.

Joc de baschet cu capul. Se joacă la un coș sau la două coșuri. Mingea se poate pasa numai cu capul sau și cu capul și cu piciorul. La coș se trage numai cu capul.

Conducerea mingii

Vor fi predate și exersate toate procedeele de conducere a mingii (cu iredul interior, cu iredul exterior, cu latul etc.) lăsând apoi jucătorilor libertatea de a le folosi în funcție de situația de moment, personalitate sau predispoziții.

Exerciții individuale

Jucătorul conduce mingea într-un spațiu delimitat. Se conduce alternativ, cu fiecare picior.

Jucătorul conduce mingea până la un jalon pe care îl ocolește și revine la locul inițial.

Jucătorul conduce mingea printr-un ir de jaloane dispuse la distanțe mereu mai reduse. Se poate conduce cu un picior sau alternativ cu ambele picioare.

Jucătorul conduce mingea printre jaloane aezate într-o câră, ocolindu-le pe fiecare.

Jucătorul conduce mingea printre jaloane, aezate dispersat într-un spațiu delimitat.

Jucătorul conduce mingea într-un cerc marcat de jaloane. Se execută în ambele sensuri, cu fiecare picior.

Jucătorul conduce mingea de-a lungul unei linii, fără să se abată în plan lateral de la aceasta.

Jucătorul conduce mingea înapoi, călcând alternativ cu fiecare picior.

Jucătorul conduce mingea 4 – 5 m înainte, apoi 4 – 5 m înapoi, călcând alternativ cu fiecare picior.

Jucătorul conduce mingea în sensuri diferite, pe spații de teren și cu schimbări de ritm liber alese.

Jucătorul conduce mingea pe circumferința cercului median, în ambele sensuri angrenând în lucru iredul interior și cel exterior.

Exerciții între 2 – 3 jucători

Pase în doi din alergare cu prelungirea timpului de conducere (5 – 15 m).

Conducerea mingii în tandem (1). Doi jucători sunt dispuși unul înapoia celuilalt, la distanță de 5 – 6 m. Ambii se vor deplasa înainte. Jucătorul din spate conduce mingea, îl depășește pe cel din față și apoi îi cedează mingea călcând-o, el încetinind viteza. Cel din față, rămas înapoi, preia mingea și continuă exercițiul. Se lucrează pe lungimea terenului.

Conducerea mingii în tandem (2). Doi jucători sunt dispuși unul înapoia celuilalt, la distanță de 5 – 6 m. Ambii se vor deplasa înainte. Primul jucător conduce mingea 6 – 8 m, după care o pasează ușor înainte. Cel din spate accelerează, depășește partenerul, preia mingea, o conduce și o pasează din nou înainte. Se lucrează pe lungimea terenului.

Conducere în doi din alergare cu schimb de locuri.

Conducere în trei din alergare cu schimb de locuri.

Conducerea individuală a mingii în condițiile urmării de către trei adversari. Doi jucători pleacă unul lângă altul în alergare înainte. Unul conduce mingea cu protecție, iar celălalt îl urmărește la început semiactiv și apoi activ. Rolurile se inversează.

Exerciții între 4, 5, 6 sau mai mulți jucători

Conducerea mingii printre partenerii dispuși în linie. 7 – 10 jucători sunt așezați în linie sau în cer, câte unul, stând pe loc sau se deplasează. Un jucător conduce mingea printre parteneri. După ce ajunge la ultimul, îi cedează mingea și se așează în continuare forma ei.

Conducere printre 8 – 10 jucători dispuși în cerc.

Conducerea mingii în interiorul cercului format de parteneri, cu cedarea ei unuia dintre aceștia și așezare pe locul respectivului jucător.

3 – 8 jucători, având fiecare câte o minge, o conduc, unul printre ceilalți, pe un spațiu limitat.

Exerciții sub formă de joc sau întrecere

Concurs de conducere a mingii între echipe, în linie dreaptă. 2, 3, 4 echipe sunt dispuse în cer de câte unul, înapoia liniei de plecare. La semnal, primii jucători ai fiecărei echipe conduc mingea până la un jalon, îl ocolesc, revin la echipa lor și cedează mingea următorilor. Jocul este câștigat de către echipa care termină mai repede.

tafet printre jaloane. Concurs de conducere printre jaloane, așezate în cer, între 2, 3, 4 echipe.

tafet cu conducere. Jucătorii conduc mingea în prima parte a traseului cu stângul, iar după ocolirea jalonului cu dreptul, cedând apoi mingea următorului partener.

tafet cu conducere și pas. Jucătorii conduc mingea în prima parte a traseului, iar după ocolirea jalonului o pasează următorului din forma ei.

tafet de conducere cu rostogolire. Jucătorii conduc mingea în prima parte a traseului, iar la întoarcere execută o rostogolire înainte, conducând apoi mingea spre următorul din forma ei.

tafet cu conducere înapoi și înainte. În prima parte a traseului, mingea se conduce înapoi, prin călcarea și tragerea ei cu talpa și după ocolirea jalonului mingea este condusă normal (înainte) până la următorul partener.

Concurs individual de conducere printre jaloane. Stabilirea câștigătorului se face prin cronometrare.

Preluarea mingii

Învățarea preluării trebuie să înceapă în prima etapă a instruirii, odată cu procedeele de lovire a mingii. Diferitele procedee de oprire a mingii vor fi folosite la început pentru a ușura exersarea. Treptat se va ajunge la execuțiile din mișcare, specifice fotbalului actual.

Exerciții individuale

Lovirea mingii în perete și oprirea ei din rostogolire înapoi. Se efectuează cu piciorul (latul, talpa, ăritul) stâng și drept.

Aruncarea mingii în sus cu mâna și preluarea cu talpa.

Aruncarea mingii în sus și preluarea ei cu ăritul prin amortizare.

Aruncarea mingii peste cap, întoarcerea și preluarea ei prin diferite procedee.

Din ezând, aruncarea mingii în sus, ridicarea și efectuarea preluării acesteia.

Aruncarea mingii în sus sau lovirea ei cu piciorul și preluarea pe coapsă.

Aruncarea-lovirea mingii în sus și oprirea ei cu ajutorul ambelor gambe.

Aruncarea-lovirea mingii în sus și oprirea-preluarea ei cu ajutorul abdomenului după ricoșare.

Aruncarea-lovirea mingii în sus și oprirea-preluarea ei cu ajutorul pieptului. Se poate executa prin amortizare sau prin contralovire.

Lovirea mingii în zid și din ricoșare oprirea-preluarea ei cu pieptul.

Lovirea mingii în zid și din rico are preluarea ei concomitent cu o întoarcere de 90^0 spre stânga sau spre dreapta.

Aruncarea-lovirea mingii în sus și oprirea-preluarea ei cu capul prin amortizare sau contralovire.

Exerciții cu antrenorul

Preluarea mingii pe care antrenorul o pasează din mai multe direcții, de la distanța de 10 – 40 m, prin diferite procedee și apoi pas spre antrenor.

Preluarea mingii din pasa antrenorului peste capul jucătorului. Se execută prin toate procedeele tehnice de preluare de pe sol și din aer.

Preluarea mingii oferită cu mâna de antrenor.

Preluarea mingii cu capul din pasa antrenorului aflat la 10 – 20 m distanță. Se execută preri cu amortizare, contralovire, întoarcere etc.

Preluarea mingii cu capul și întoarcere de 180^0 cu deplasare într-o nouă direcție, cu conducerea mingii. Exercițiul se efectuează dintr-o pas înalt a antrenorului.

Exerciții între 2 – 3 jucători

Pase între doi jucători aflați la distanță de 10 – 15 m. Toate pasele sunt precedate de opriri sau preri cu piciorul. Este indicat ca pasele să fie date cu tîrie crescând.

Pase și preri între doi jucători, la distanță de 5 – 15 m. Înaintea fiecărui preri jucătorii efectuează câte o întoarcere de 360^0 .

Pase și preri între doi jucători, cu efectuarea unei întoarceri de 90^0 la stânga sau la dreapta.

Pase înalte între doi jucători, cu opriri și preri din aer prin amortizare. După fiecare preluare, jucătorii efectuează câteva menineri de control ale mingii în aer.

Un jucător oferă mingea cu mâinile sau printr-o pas cu piciorul, partenerului aflat la 2 – 10 m. Acesta preia mingea peste cap, se întoarce 180^0 , o preia din nou prin amortizare și o ridică apoi partenerului care execută aceleași manevre.

Pase în doi din deplasare, la un interval de 2 – 20 m, cu preluarea mingii înaintea fiecărui loviri.

Pase în trei dintr-o așezare în triunghi, cu oprirea și preluarea mingii înaintea fiecărui pase. Acestea se dau cu tîrie crescând.

Suveic între trei jucători cu oprire-preluare înaintea fiecărui pase. Distanța între capetele suveicii este de 10 – 30 m.

Pase între doi jucători la distanță de 7 – 15 m, la înălțimea pieptului, cu preluarea mingii cu pieptul.

Pase în doi la distanță de 10 – 20 m, la înălțimea capului, cu preluarea mingii cu capul. Se pot realiza întoarceri de 90^0 , concomitent cu preluarea.

Pase între trei jucători, din deplasare înainte, având între ei un interval de 5 – 20 m, cu preluarea mingii. Mingea circulă pe jos, apoi la semiînălțime. Se preia cu piciorul exterior deplasării.

Pase între trei jucători din deplasare, cu schimb de locuri și preluarea mingii. Intervalul dintre jucători este de 20 – 40 m. Pasele se dau puternic pe jos, la 3 – 5 m înaintea jucătorului.

Trei jucători sunt așezați în linie, intervalul dintre ei fiind 5 – 25 m. Jucătorii din extreme sunt orientați cu fața spre cel din mijloc, ambii având câte o minge. Cei doi jucători cu mingea pasează alternativ spre cel din mijloc care preia și retrimite partenerilor. Fiecare jucător trece pe rând la mijloc.

Exerciții între 4, 5, 6 jucători

Pase între patru jucători dispuși în dreptunghi. Pasele se dau într-o ordine indiferentă, pe jos, pe sus și la semiînălțime, cu diferite tîrie fiind precedate de preluare.

Pase în 5 – 6 jucători dispuși în cerc cu oprirea și preluarea mingii. Circulația mingii este indiferentă ca sens și ca tîrie, dar mereu alternată.

Un jucător stă în mijlocul cercului median de unde pasează pe rând jucătorilor situați pe circumferință. Aceștia efectuează preluări și retransmit mingea. Exercițiul este îngreuiat dacă mingea nu trebuie să cadă.

5 – 6 jucători sunt dispuși pe o linie, la intervale de 3 – 6 m. Un jucător este așezat la capătul flancului drept sau stâng, la distanță de 15 – 20 m, având o minge la picior. El pasează pe rând fiecărui jucător din linie, reprimind pasiv și executând preluări. Când ajunge la capătul liniei cedează mingea primului și se așează în continuare în forma ei.

5 – 6 jucători circulă liber, în alergare ușoară, pe o jumătate de teren. Ei execută pase puternice pe jos fiecare având dreptul să paseze oricărui partener. Se execută preluări din pasele primite din orice direcție. Se poate lucra cu 2 – 3 mingi concomitent.

5 – 6 jucători circulă liber pe o jumătate de teren. Ei lovesc în sus (15 – 30 m) cele 2 – 3 mingi cu care se lucrează, în orice direcție. Fiecare jucător va căuta să oprească și să preia oricare dintre mingile care cad de sus. După ce va face acest lucru jucătorul va degaja mingea în sus și va porni în căutarea altei mingi pentru a o prelua.

Exerciții sub formă de joc sau întrecere

Jocul “Opre-te mingea în cerc”. Concurs individual. Se trasează un cerc cu diametrul de 1 m. Antrenorul pasează puternic pe jos sau la semiînălțime spre jucătorul aflat în interiorul cercului. Acesta trebuie să preia mingea fără ca ea să ricoșeze în afara limitelor cercului.

5 – 6 jucători lovesc mingea în sus (5 – 10 m), după care fiecare încearcă să preia oricare altă minge decât cea în care a tras. Jucătorul care nu reușește să preia nici o minge este penalizat cu un punct sau pierse concursul.

Concurs de preluare. Două echipe sunt așezate în coloană. Fiecare jucător din capul coloanelor are câte o minge pe care o aruncă partenerului care urmează, acesta preluând și repasând la rândul său. După ce aruncă mingea el trece la coada propriului rând. Câștigă echipa care revine prima la așezarea de start.

Procedee tehnice de bază în apărare

Deposedarea

Exerciții între doi jucători

Un jucător conduce mingea din mers sau din alergare ușoară, iar un adversar încearcă deposedarea din față.

Un jucător conduce mingea, iar un adversar încearcă deposedarea din lateral.

Un jucător conduce mingea, iar un adversar încearcă deposedarea prin urmărire.

Un jucător conduce mingea cu mișcări în eltoare, iar un adversar încearcă deposedarea din față, din lateral sau prin urmărire.

Un jucător conduce mingea cu mișcări în eltoare, iar un adversar încearcă deposedarea prin alunecare.

Exerciții între mai mulți jucători

2 – 3 jucători, fiecare având câte o minge, le conduc într-un spațiu limitat, iar un adversar încearcă deposedarea alternativă a acestora. Rolurile se schimbă continuu.

Doi jucători conduc mingea într-un spațiu limitat, iar alții doi încearcă deposedarea. Rolurile se schimbă.

3, 4, 5, 6, 7 jucători conduc mingea cu fente într-un spațiu limitat, iar alții 2, 3, 4 încearcă deposedarea, la oricare dintre ei.

4, 5, 6 atacanți, plecând de la mijlocul terenului spre poartă pentru finalizare, sunt atacați de unul sau doi apărători, care îi deposedează succesiv.

Exerciții sub formă de joc sau întrecere

Joc 1 la 1 la două porți mici.

Joc 2 la 1 la două porți mici.

Joc 2 la 2 la două porți mici.

6 – 7 jucători conduc mingea într-un spațiu limitat, iar 3 – 4 jucători fără minge îi deposedează pe oricare dintre ei; în caz de reușită rolurile se schimbă.

Jocul “Eful la mijloc” 2 la 1, 3 la 1, 4 la 1, 4 la 2 etc. jucători. Jucătorii la minge pasează între ei, iar cei din mijloc încearcă deposedarea. Când reușesc acest lucru, îi schimbă pe cei care au greșit.

Jocul “Apărarea porții”. 2, 3, 4 apărători încearcă deposedarea atacanților (2, 3, 4, 5), care încearcă finalizarea. După deposedare, apărătorii degajază mingea spre centrul terenului, de unde se reiau atacurile.

Apărătorii deposedează pe atacanții care circulă în fața porții, încercând să tragă la poartă. Când reușesc acest lucru, încep să paseze între ei, iar atacanții, deveniți apărători, încearcă prin presing recuperarea mingii.

Jocul “Pasează partenerului și apoi deposedează”. Un apărător la 30 m de poartă pasează unui partener, care vine spre el de la mijlocul terenului. Acesta preia mingea și o conduce pentru finalizare, iar apărătorul încearcă deposedarea. Rolurile se schimbă.

Același joc cu doi apărători.

Jocul “Cine deposedează de mai multe ori”. Joc între două echipe, de câte 5 – 6 jucători, la două porți mici. Fiecare echipă este la minge sau la deposedare un timp limitat. Se numără deposedările efectuate de fiecare echipă în cadrul timpului de joc și apoi se stabilește câștigătoarea.

Joc cu deposedare, la o poartă. O echipă susține 10 – 15 atacuri, încercând finalizarea împotriva celeilalte care se apără. Rolurile se schimbă. La sfârșit, după același număr de atacuri, se stabilește scorul final.

Respingerea mingii

Exerciții de respingere cu piciorul

Exerciții individuale

De la 3 – 5 m distanță, lovituri directe în panou (fără preluare), alternativ cu ambele picioare. Pasând cu latul, fără preluare, jucătorul merge și mic orează distanța față de panou.

Trimiterea mingii pe sus în zid și apoi lovire după o singură ricoșare. Se execută alternativ cu stângul și cu dreptul.

Trimiterea mingii pe sus în zid și apoi lovire fără ca mingea să mai cadă. Se execută alternativ cu stângul și cu dreptul.

Exerciții cu antrenorul

Antrenorul pasează jucătorului alternativ la piciorul stâng și drept, iar acesta i-o retransmite după o prealabilă preluare.

Antrenorul pasează pe sus mingea jucătorului aflat la 5 – 15 m distanță. Acesta o retransmite după ce mingea ricoșează de la sol.

Jucătorul aleargă în jurul antrenorului și îi repasează mingile pe care acesta i le trimite. Se execută în ambele sensuri.

Exerciții între 2 – 3 jucători

Pase între doi jucători dispuși față în față la distanță de 25 – 30 m. Unul dintre parteneri pasează pe sus, după o prealabilă preluare iar celălalt respinge precis lovind mingea din vole. Rolurile se schimbă după 10 – 12 execuții.

Pase în doi pe un teren de tenis cu piciorul. Mingea se lovește din vole peste plasă, din demi-vole sau după 1 – 2 ricoșări.

Exerciții de respingere cu capul

Exerciții cu antrenorul

Antrenorul oferă mingea din mână de la distanță mică (2 – 3 m) jucătorului care o retrimite cu capul de pe loc sau din săritură.

Antrenorul pasează mingea de la distanță unui jucător și acesta o respinge cu capul cât mai precis.

4, 5, 6 jucători se deplasează în cerc, în jurul antrenorului. Acesta oferă mingea pe rând fiecărui jucător în deplasare, care o retrimite cu capul. Sensul deplasării se schimbă continuu.

Antrenorul pasează înalt de la distanță; doi jucători sar împreună la mingea, fiecare încercând să o respingă.

Exerciții între 2 – 3 jucători

Un jucător oferă din mână mingea unui partener, care o retrimite cu capul de pe loc.

Un jucător pasează mingea unui partener cu piciorul, de la distanță de 15 – 20 m, la semiînălțime. Acesta o respinge cu capul, din plonjon. Rolurile se schimbă.

Doi jucători sunt așezați unul în spatele celuilalt. Un al treilea oferă mingea cu mâna jucătorului din spate, care o respinge cu capul din săritură. Fiecare jucător trece prin cele trei roluri.

Doi jucători aruncă alternativ mingea unui al treilea, care o respinge cu capul spre jucătorul de la care a primit-o.

Exerciții sub formă de joc sau întrecere

Jocul “Apără cu capul”. Un jucător de câmp ia locul portarului, iar ceilalți jucători execută trasul la poartă (la înălțimea de 1,5 – 2 m). Portarul are dreptul să apere doar cu capul. Jocul poate decurge și sub formă de concurs.

Ațiuni tactice în atac

Demarcarea

Joc de urmărire între 2, 3, 4, 5 jucători, pe perechi. Jucătorii care se demarcă, caut să scape de sub urmărirea adversarilor inițial stabiliți.

Jocuri între echipe de 2 la 2, 3 la 3, 4 la 4, fără finalizare. Se urmărește printr-o strângere a mingii și demarcarea continuă.

Joc fără finalizare între două echipe inegale numeric (3 la 2, 4 la 3 etc.). Se urmărește cursivitatea circulației mingii și realizarea demarcajelor eficiente.

Joc la o poartă. Echipa care atacă este în superioritate numerică și are ca temă demarcarea. Echipa în apărare marchează atacanții și respinge atacurile, fără să atace.

Joc între două echipe, pe întreg terenul de joc. Prima echipă este la minge și circul liber pe tot terenul, având ca temă demarcarea. Echipa a doua este la urmărire și efectuează (pasiv - activ) marcajul, fără să execute deposeri.

Un-doi-ul (dă-i du-te)

Combi-nația "1 - 2" efectuată pe porțile laterale ale terenului. Jucătorii, pe perechi, plasați la 30 m de poartă, combină la 18 - 20 m de poartă la început cu un adversar semiactiv și apoi activ.

Aceeași acțiune executată în zona centrală a terenului.

Jucătorii sunt dispuși pe două rânduri la interval de 5 - 6 m între ei, pe perechi. De-a lungul terenului, pe mijloc se plasează în linie 3 - 4 jaloane la 15 m între ele. Jucătorii, câte 2 la minge, execută în dreptul fiecărui jalon combinația "un-doi". În apropierea jalonului jucătorul cu mingea pasează lateral partenerului și sprintează scurt 2 - 3 m. Partenerul transmite mingea direct la întâlnire. După ce depășește ultimul jalon, partenerii se întorc executând aceleași procedee.

Jucătorii sunt dispuși pe două rânduri la interval de 5 - 6 m distanță, pe perechi. De-a lungul terenului se plasează 3 - 5 jucători (adversari pasivi) la distanță de 20 m între ei. Jucătorii execută din alergare ușoară în dreptul fiecărui adversar pasiv combinația "un-doi". În dreptul adversarului pasiv jucătorul cu mingea pasează lateral partenerului și sprintează 2 - 3 m. Partenerul o transmite prin spatele adversarului, direct la întâlnire. După ce se depășește prin pas direct ultimul adversar pasiv se trage la poartă.

Ațiuni tactice în apărare

Marcajul

Exerciții pentru învățarea/consolidarea marcajului

Exerciții de urmărire a adversarilor. 3, 4, 5 jucători se deplasează liber pe o anumită porțiune de teren. Același număr de jucători pleacă în urmărirea lor. Fiecare jucător urmărește numai un adversar. Rolurile se inversează.

Jocuri (fără poartă) în 2 (3, 4, 5) contra 2 (3, 4, 5) jucători, pe un spațiu limitat. Jucătorii la minge circulă, executând cât mai multe pase iar adversarii îi urmăresc și-i marchează. Jucătorii care execută marcajul nu deposează. Rolurile se inversează.

Spațiul din apărare se împarte în 4 - 6 zone egale. Jucătorii apărători îi urmăresc și îi marchează pe atacanții care temporar intră în zona lor. Apărătorii nu urmăresc și în zonele vecine.

Joc atac - apărare. Jucătorii din apărare, dispuși pe posturile lor, urmăresc și marchează pe jucătorii atacanți care circulă spre poartă. Marcajul se efectuează prin urmărirea continuă în toate zonele de apărare a adversarului stabilit inițial.

Jucătorii din apărare (fundași + mijlocași), dispuși în zonă, marchează pe atacanții care circulă spre poartă: fundașii marchează în zonă, adică în următoarele adversarii care intră în zonele lor iar jucătorii mijlocași marchează "om la om", pe tot terenul.

Lotul de jucători este împărțit în două echipe egale (9 la 9, 10 la 10). Una dintre echipe este la minge într-o circulație liberă pe tot terenul. Cealaltă echipă este la marcaj. Jucătorii echipei la marcaj își aleg câte un adversar pe care îl urmăresc permanent. După un anumit timp, rolurile se schimbă.

Dublajul

3 – 4 – 5 jucători sunt așezați în linie, la intervale de 4 – 7 – 10 m între ei. Antrenorul degajează mingea, de la 30 – 35 m, spre unul dintre jucători. Acesta ieșea în întâmpinare și respinge mingea. ceilalți jucători din linie îl dublează pe jucătorul care a ieșit la minge (plasament corect). Exercițiul continuă cu mingi oferite și celorlalți jucători.

4 – 5 jucători sunt plasați în linie, la intervale mari. Antrenorul pasează continuu de la distanță mare aceluiași jucător, însă mereu în alte locuri. În funcție de ieșirea la pasă a acestui jucător, ceilalți se deplasează și execută dublajul.

4 – 5 jucători sunt plasați în linie în zonele specifice de apărare. Doi jucători sunt așezați în pozițiile laterale, la mijlocul terenului și pasează între ei. În acest timp, cei 4 – 5 jucători din zonă se deplasează, în funcție de direcția mingii, astfel încât cel care atacă să fie dublat de coechipierul apropiat. Jucătorii care pasează, după ce primesc mingea, o rețin câteva clipe, pentru ca în acest timp apărătorii să realizeze plasamentul corect.

Jucătorii din apărare sunt dispuși în zonele lor. 2 – 3 atacanți circulă cu mingea spre poartă, prin toate zonele. Apărătorii, fără să deposedeze, efectuează, în funcție de poziția atacanților, dublajul.

Sisteme de apărare

Om la om

Jucătorii din apărare se plasează în formație de 4 + 2 (patru apărători ajutați de doi mijlocași) la 30 – 40 m de propria poartă iar 3, 4, 5 atacanți circulă liber în toată zona de apărare, încercând finalizarea. Apărătorii acționează prin marcaj strict cu urmărirea atacantului pe toată suprafața terenului plus un jucător liber. Antrenorul este cel care oferă mingea atacanților. După fiecare atac finalizat sau respins, antrenorul repune altă minge în atac.

Zona jucătorilor din apărare este dispusă într-o formație inițială de 4 + 2. Cinci jucători atacanți, acționând liber pe toată jumătatea de teren, execută cu două mingi concomitent atacuri și finalizări asupra grupului defensiv care încearcă deposedarea și respingerea atacului. Dintre apărători jucătorul liber dirijează efectuarea marcajului și asigură dublajul acolo unde este cazul.

Jucătorii apărători sunt dispuși în sistemul 4 + 1 în propria jumătate de teren. Două grupe de câte trei atacanți se află la mijlocul terenului, una pe partea stângă, cealaltă pe partea dreaptă. Alternativ se execută atacuri pe cele două poziții ale terenului. După ce un atac este finalizat sau respins, se execută altul pe partea opusă. Apărătorul lateral de pe partea atacului, mijlocașul și fundașul central de pe aceeași parte fac marcaj iar celălalt fundaș central asigură dublajul. Lucrurile se petrec asemănător la atacul de pe partea opusă.

Apărarea în zonă

Jucătorii din apărare se plasează în zonă, în formație de 4 + 2 (patru apărători ajutați de doi mijlocași) la 30 – 40 m de propria poartă iar 3, 4, 5 atacanți circulă liber în toată zona de apărare, încercând finalizarea. Apărătorii acționează prin marcaj strict la atacantul care intră în zona

fiecare dintre ei. Antrenorul este cel care oferă mingea atacanților. După fiecare atac finalizat sau respins, antrenorul repune altă minge în atac.

Zona jucătorilor din apărare este dispusă într-o formație inițială de 4 + 2. Cinci jucători atacanți, acționând liber pe toată jumătatea de teren, execută cu două mingi concomitent atacuri și finalizări asupra grupului defensiv care încearcă deposedarea și respingerea atacului. Apărătorii acționează fiecare în zona sa iar la schimbul de locuri al atacanților reacționează cu schimbul de adversari.

Jucătorii apărători sunt dispuși în sistemul 4 + 1 în propria jumătate de teren. Două grupe de câte trei atacanți se află la mijlocul terenului, una pe partea stângă, cealaltă pe partea dreaptă. Alternativ se execută atacuri pe cele două părți ale terenului. După ce un atac este finalizat sau respins, se execută altul pe partea opusă. Cei trei atacanți sunt marcați de apărătorii în zona cărora intră. Colaborarea dintre ei este importantă, la fel plasamentul care va fi făcut în așa fel încât să acopere toate zonele de prundere spre poartă.

Sisteme de joc

De obicei destul de rar există totuși posibilitatea ca elevii de liceu să poată juca pe teren de dimensiuni regulamentare. În acest caz prezentăm în continuare două sisteme de joc pentru meciurile cu efectiv normal.

Sisteme în jocul pe teren de dimensiuni regulamentare cu efectiv normal (11 jucători)

Sistemul 4 – 4 – 2

Compartimente, posturi și sarcini

Compartimentul apărării are ca sarcină de bază organizarea defensivei și împiedicarea adversarului de a marca.

Fundații centrale au ca sarcină organizarea apărării porții pe culoarul central. În atac sarcinile lor se rezumă la pasarea precisă a mingii către coechipierii din compartimentele mai avansate. Cei doi joacă în scară, atunci când unul atacă celălalt dublează, zonal, fiecare pe poziția sa, asigurând și dublajul fundațiilor laterali de pe partea fiecăruia. Sunt, în general, jucători de gabarit, cu detentă și cu o bună lovitură de cap pentru că în zona centrală spațiul aerian trebuie securizat.

Pe lângă calitățile pe care trebuie să le aibă oricare apărător, viteză, forță, agresivitate, cei doi fundații centrale care joacă în zonă trebuie să posede un bun plasament și capacitate de anticipație.

Existența unui jucător cu tehnicitate bună, care să iasă din apărare cu mingea la picior și să creeze spații, este în avantajul jocului constructiv al echipei.

Fundații laterale sunt jucători rapizi cu o bună rezistență în regim de viteză. Ei au ca sarcină marcarea jucătorilor care acționează pe părțile laterale ale terenului (extreme, mai rar, mijlocași laterali sau chiar fundații laterali adversari). Aezarea în zonă le permite ca în momentul recuperării mingii de către propria echipă să participe în jocul de atac fie prin sprijinirea coechipierilor apropiați (superioritate la mijlocul terenului) fie prin pătrunderi urmate de centrări precise. Prezența fundațiilor centrale dar și a mijlocașilor de acoperire le permite urcarea în atac cu siguranța că vor fi "acoperiți".

Compartimentul median asigură legătura dintre fundași și atacanți și organizarea jocului la mijlocul terenului. *Mijlocașii* sunt jucători cu suplețe, îndemânare, rezistență deosebită pentru participarea eficientă într-o zonă mare de acțiune, tehnicitate ridicată exprimată prin precizie în pase

și conducerea mingii, forță și combativitate în deposedare, simțul plasamentului și al colaborării cu ceilalți jucători.

Mijlocașii centrali au rolul de a asigura echilibrul echipei, ei pot fi ambii defensivi sau unul defensiv și unul ofensiv. Tehnicitatea lor poate da jocului cursivitate și creativitate exprimate mai ales prin soluții utile de realizare a desfășurării atacului și prin angajarea atacanților cu pase utile.

Mijlocașii laterali vor deschide jocul prin demarcări pe părțile laterale unde vor intra în combinații care să le permită crearea superiorității numerice și posibilitatea de centrări iar în momentul pierderii mingii vor reveni în linia mediană participând la efortul defensiv al echipei.

Atacanții, în număr de doi în acest sistem, pot acționa în interiorul sau în afara zonei centrale. Poziția lor poate fi fie în cuplu, ambii avansați, fie în tandem, unul avansat și celălalt mai retras. În funcție de posibilitățile echipei, de caracteristicile celor doi jucători, va fi aleasă dispunerea atacanților centrali. Poziționarea cu un atacant mai retras permite acestuia participarea la faza de construcție, realizarea superiorității în zona de mijloc dar și avansarea din linia a doua liber, fără marcaj.

Sistemul 4 – 3 – 3

Compartimente, posturi și sarcini

Compartimentul apărării are ca sarcină de bază organizarea defensivei și împiedicarea adversarului de a marca.

Fundașii centrali au ca sarcină organizarea apărării porții pe culoarul central. În atac sarcinile lor se rezumă la pasarea precisă a mingii către coechipierii din compartimentele mai avansate. Cei doi joacă în scară, atunci când unul atacă celălalt dublează, zonal, fiecare pe poziția sa, asigurând și dublajul fundașilor laterali de pe partea fiecăruia. Sunt, în general, jucători de gabarit, cu detent și cu o bună lovitură de cap pentru că în zona centrală spațiul aerian trebuie securizat.

Pe lângă calitățile pe care trebuie să le aibă oricare apărător, viteză, forță, agresivitate, cei doi fundași centrali care joacă în zonă trebuie să posede un bun plasament și capacitate de anticipație.

Existența unui jucător cu tehnicitate bună, care să iasă din apărare cu mingea la picior și să creeze spații, este în avantajul jocului constructiv al echipei.

Fundașii laterali sunt jucători rapizi cu o bună rezistență în regim de viteză. Ei au ca sarcină marcarea jucătorilor care acționează pe părțile laterale ale terenului (extreme, mai rar, mijlocași laterali sau chiar fundași laterali adverși). Acțiunea în zonă le permite ca în momentul recuperării mingii de către propria echipă să participe în jocul de atac fie prin sprijinirea coechipierilor apropiați (superioritate la mijlocul terenului) fie prin pătrunderi urmate de centrări precise. Prezența fundașilor centrali dar și a mijlocașilor de acoperire le permite urcarea în atac cu siguranța că vor fi "acoperiți".

Compartimentul median asigură legătura dintre fundași și atacanți și organizarea jocului la mijlocul terenului. *Mijlocașii* sunt jucători cu suplețe, îndemânare, rezistență deosebită pentru participarea eficientă într-o zonă mare de acțiune, tehnicitate ridicată exprimată prin precizie în pase și conducerea mingii, forță și combativitate în deposedare, simțul plasamentului și al colaborării cu ceilalți jucători.

Poziționarea celor trei mijlocași poate fi: fie unul central, mijlocaș de acoperire, dispecer și doi laterali fie doi mijlocași mai retrași, cu sarcini defensive și unul mai avansat, ofensiv având ca sarcină principală organizarea atacului și sprijinirea atacantului avansat.

Mijlocul central defensiv, mai retras, va asigura echilibrul defensiv al echipei colaborând cu cei doi fundași centrali și "acoperind" și plecările fundașilor laterali. Va urca mai rar.

Mijlocii laterali vor deschide jocul prin demarșuri pe părțile laterale unde vor intra în combinații care să le permită crearea superiorității numerice și posibilitatea de centrări iar în momentul pierderii mingii vor reveni în linia mediană participând la efortul defensiv al echipei. Nu vor urca atât de mult alimentând atacul cu mingi utile dar asigurând și densitatea la mijlocul terenului.

Atacanții, în acest sistem în număr de trei, vor fi dispuși unul pe centru și ceilalți doi pe extreme. Acest lucru dă posibilitatea deschiderii jocului, asigurând centrări pentru atacant din ambele părți ale terenului și posibilitatea schimbării direcției de joc. În faza de apărare atacanții de pe părțile laterale vor participa la efortul colectiv al echipei de recuperare a mingii și de crearea unei densități care să împiedice echipa adversă să-și organizeze atacul.

Sisteme folosite în jocul pe teren redus cu efectiv redus

În majoritatea cazurilor elevii de liceu joacă pe teren de dimensiuni reduse (cel mai des pe terenul de handbal). Acesta este și motivul pentru care în rândurile următoare sunt prezentate sisteme de joc folosite pe teren de dimensiuni reduse cu efective de 6 + 1 jucători.

Sistemul pe două linii 3 – 3

Echipa este dispusă pe două linii, trei apărători și trei atacanți. Jucătorii de pe culoarul central, apărătorul și atacantul au sarcini preponderent defensive respectiv ofensive iar jucătorii de pe părțile laterale au sarcini mai complexe. Fundașii laterali vor sprijini apărătorul central în faza defensivă și vor iniția atacuri în momentul recuperării mingii. Ei vor intra în combinație cu extremele și cu atacantul central.

Cei doi atacanți laterali (extremele) vor intra în combinație cu atacantul central pe care îl vor alimenta cu mingi utile dar vor participa și ei la finalizare. În faza de apărare se vor retrage ușor, închizând culoarele de pătrundere și ajutând linia de apărători.

Sistemul pe trei linii 3 – 2 – 1

Trei apărători cu sarcini predominant defensive, doi mijlocii care au posibilitatea de a sprijini vârful central dar și de a pătrunde și finaliza. Jucătorul cel mai avansat este finalizatorul dar și cel care face culoare de pătrundere pentru cei din linia a doua sau intră în combinații cu jucătorii veniți din spate la finalizare.

Sistemul pe patru linii 1- 2 – 1 - 2

Un apărător central cu sarcini predominant defensive, doi mijlocii laterali rapizi având rolul de a sprijini singurul mijlociu și apărătorul central, coordonatorul de joc de la mijlocul terenului, putând juca pe postul de atacant central și două extreme dinamice, care pot forma triunghiuri mobile sau se pot deplasa pentru a ataca sau a centra către coordonatorul de joc.

Metodica învățării unui sistem de joc

În învățarea jocului întâmplător și practicarea unui sistem organizat se realizează dacă la învățarea sistemului de joc se respectă o anumită succesiune în predare și dacă se folosesc rațional formele pregătirii teoretice și practice.

Învățarea aplicării unui sistem de joc începe odată cu predarea și exersarea celor mai simple exerciții tactice și continuă ani de-a rândul, adugându-se mereu noi cunoștințe, din ce în ce mai perfecționate.

Pregătirea, teoretică și practică, trebuie planificată astfel încât toate cunoștințele predate să contribuie în mod treptat și sistematizat la învățarea și sistematizarea sistemului de joc ales.

Pregătirea teoretică prezintă următoarele forme (M. Bârsan, 1980):

1. Prezentarea verbală a sistemului de joc. În primul rând se vor arăta importanța și avantajele ce decurg din aplicarea sistemului, apoi se vor preciza:

- caracteristicile și principiile de bază ale sistemului de joc;
- zonele de acțiune ale jucătorilor în atac și apărare (se folosesc tabla și macheta terenului);
- sarcinile de bază ale jucătorilor pe compartimente și posturi.

2. Îndrumări și recomandări înainte și în timpul jocurilor școlare.

3. Analize făcute după disputarea jocurilor.

4. Vizionarea în comun a unor jocuri ale echipelor de valoare.

La recomandarea antrenorului (profesorului), la aceste jocuri se fixează fiecărui jucător anumite sarcini pentru observare. În general acestea vor fi legate de activitatea jucătorului observat și de regulă acesta are același post ca al celui care efectuează observarea.

Pregătirea practică

Învățarea sistemului trebuie realizată pe factorii antrenamentului considerați atât izolat cât și în corelația lor logică sub aspect metodic și conform cerințelor jocului competițional.

Sistemul de joc presupune un suport indispensabil de pregătire fizică adaptat fotbalului, cunoștințe elementare de tehnică și o pregătire tactică mai pretențioasă decât nivelul existent de pregătire fizică și tehnică.

Pregătirea fizică reprezintă o bază sigură și indispensabilă a învățării și aplicării sistemului de joc. Accentul în pregătirea fizică trebuie pus pe dezvoltarea tuturor calităților motrice și, în special, pe dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și a rezistenței la durată a jocului.

Pregătirea tehnică trebuie să asigure mijloacele concrete de realizare a sistemului de joc. Este știut că tehnica fotbalului se învață și se consolidează pe parcursul mai multor ani. Fiind vorba de etapa de învățare, nu se va aștepta ani de-a rândul pentru a însuși toată tehnica ci se va începe încă de acum învățarea tacticii și a sistemului de joc. Sub aspect tehnic, jucătorii trebuie să posede un minimum de procedee tehnice solicitate de aplicarea sistemului în condiții satisfăcătoare. De asemenea, este necesară o specializare minimală pe posturi, în raport de particularitățile jucătorilor și de cerințele sistemului.

Aplicarea sistemului de joc mai pretinde și existența unei pregătiri tactice minimale. Aceasta trebuie să asigure:

- cunoașterea și aplicarea acțiunilor tactice individuale în atac și în apărare (demarcare, marcaj, plasament, depășire etc.), legate de folosirea eficientă a procedeelelor tehnice însușite;
- însușirea și aplicarea principiilor de colaborare specifice tacticii colective de atac și de apărare (combinații în doi și trei, dublaj etc.).

O bună cunoaștere a acestor principii asigură începătorilor posibilitatea să poată participa la jocurile rezervate lor. În plus, ele duc treptat la formarea omogenității tactice deci la realizarea a ceea ce se numește "echipă".

Mijlocul cel mai eficient pentru învățarea și perfecționarea sistemului îl constituie "jocul" propriu-zis indiferent de forma lui de aplicare (joc școlar, de verificare sau competițional). Aadar, este necesară planificarea unui număr corespunzător de jocuri bilaterale.

Jocurile școlare cu opriri și corectări, analiza meciurilor disputate contribuie la învățarea aplicării sistemului de joc.

Proiectarea unității de învățare

Fotbal baieți, clasa a IX-a

Număr de lecții alocate: 26. Timp de exersare 15 minute

Conținuturi cuprinse în instruire:

- lovirea mingii cu latul și cu ăretul plin de pe loc
- depozitarea adversarului de minge din față
- ăutul la poartă
- alergări variate, schimbări de direcție sărituri – opriri
- conducerea mingii cu piciorul îndemânatic
- demarcajul
- pasa în doi
- demarcajul – aruncarea de la margine
- depășirea
- conducerea mingii
- joc bilateral
- marcajul
- ăutul la poartă

Nr. lecție	Obiective de referință	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orientativ	Evaluare
1	2	3	4	5	6
1	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Lovirea mingii cu latul Întreceri	- exersarea lovirii mingii cu latul de pe loc - demonstrații - tafetă cu pasarea mingii - joc pregătitor (pase în cerc cu un jucător la mijloc) particip grupe de 5-6 elevi fiecare	10 x 2x 2x 5 min	Predictiv
2-3	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Lovirea mingii cu latul Conducerea mingii cu piciorul Întreceri	- exersare în perechi a lovirii mingii de pe loc, din deplasare, mărind progresiv distanța dintre executanți - conducerea mingii din deplasare cu piciorul îndemânatic - demonstrații - tafete cu pase și conducerea mingii	10x 4x30m 2x 5x	Predictiv
4	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Lovirea mingii cu latul și cu ăretul plin Conducerea mingii Joc bilateral	- exersarea în perechi a lovirii mingii în doi de pe loc cu latul și cu ăretul plin - demonstrații, corectări - conducerea mingii cu piciorul îndemânatic crescând viteza de deplasare (exersare în perechi) - joc bilateral cu temă: lovirea și conducerea mingii (corect)	10x 4x 6x 7 min	Observare sistematic
5-6	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Lovirea și conducerea mingii cu partea interioară și cea exterioară a labei piciorului Joc bilateral	- exersarea structurii: pase în doi cu partea interioară și exterioară a labei piciorului intercalat cu conducerea mingii - demonstrații, corectări - lovirea mingii de pe loc cu „șăretul plin”, demonstrație - joc bilateral cu temă: lovirea corectă a mingii cu latul	10x 4x 10x 7 min	Observare sistematic
7-8	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	ăutul la poartă și preluarea mingii cu piciorul Joc bilateral (pregătitor)	- exersarea lovirii mingii cu ăretul la perete și preluarea mingilor ricoșate cu piciorul, individual și în perechi - demonstrații, corectări - joc bilateral la porți mici (fără portar) organizat în curtea interioară respectând regulile stabilite	10x 4x 8 min	Observare sistematic
9-10	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Demarcajul Aruncarea de la margine Sutul la poarta de pe loc și precedat de dribling Joc bilateral la porți mici	- exersarea demarcajului și depășirea prin accelerări și schimbări de direcție, demonstrație - exersarea aruncării de la margine cu două mâini de deasupra capului - exersarea ăutului la poartă (perete) precedat de conducerea mingii și oprire - demonstrație - joc bilateral (pregătitor) la porți mici în curtea interioară la porți desenate pe pereți	2x 10 x 10x 2x 8 min	Observare sistematic
11	2.2 S realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și se integreze în acțiunile desfășurate sub formă de întrecere	ăutul la poartă precedat de conducerea mingii Joc bilateral	- exersarea structurii: pase în doi din deplasare, conducerea mingii 3 – 4 m, ăutul la poartă cu ăretul plin - demonstrații, corectări - depozitare din față - joc bilateral la două porți cu tema: demarcarea, restricții la conducerea prelungită a mingii (3 atingeri) - aplicarea regulii de fault - arbitraj realizat de profesor cu intervenții pe parcurs	10 x 2 x 5x 8 min	Temă la grup
12-14	2.2 S realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și se integreze în acțiunile desfășurate sub formă de întrecere	Pasa în doi din alergare ăutul la poartă Joc bilateral	- exersarea structurii: pase în doi din deplasare, urmate de ăutul la poartă cu ăretul plin - joc bilateral respectând regula de fault	10 x 10 min	Auto evaluare

15	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Alergări variate Lovirea mingii Întreceri	- exersarea alergării moderate și accelerate, cu schimbări de direcție – sărituri – opriri - exersarea lovirii mingii cu lateralul și cu „siretul” de pe loc și din alergare - corectări - tafete specifice	6 x 6 x 2 x 4 x	Predictiv
16	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Deposedarea adversarului de minge Depășirea Joc bilateral	- exersarea în perechi a conducerii mingii și depășirea unui adversar care încearcă deposedarea din față - demonstrație - corectări - joc 6 x 6 cu temă: deposedarea și depășirea	8 x 2 x 2 x 9 min	Observare sistematică
17	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Conducerea mingii printre jaloane Tras la poartă Joc bilateral	- exersarea structurii: conducerea mingii printre jaloane și tras la poartă (la perete) - demonstrații - corectări - joc bilateral cu temă: conducerea mingii cu protejare	10 x 2 x 2 x 9 min	Observare sistematică
18	2.2 S realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și se integreze în acțiunile desfășurate sub formă de întrecere	Demarcajul Lovirea cu lateralul Tras la poartă cu ăritul plin Joc bilateral	- exersarea în perechi a lovirii mingii în doi din alergare în prezența unui apărător – demarcajul – oprirea mingii și tras la poartă cu ăritul plin - demonstrații, corectări - joc bilateral cu temă: demarcajul, aplicarea regulilor de joc privind acțiunile portarului - arbitraj prestat de profesor	8 x 2 x 9 min	Tema la grup
19	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	Lovirea mingii cu lateralul și cu ăritul Deposedarea adversarului de minge din față Întrecere	- exersare pe perechi: lovirea alternativă a mingii în perete (cu lateralul și cu ăritul plin în funcție de ricoșarea mingii) - demonstrații - exersarea în perechi a conducerii mingii cu încercarea de deposedare din față de către un adversar - corectări individualizate - ștafetă utilizând procedeele tehnice învățate	8 x 2 x 6 x 2 x 4 x	Predictiv
20	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite în structuri simple	ăritul la poartă Joc bilateral	- exersarea ăritului la poartă desenat pe perete, din minge transmisă de partener, din diferite unghiuri - corectări - joc bilateral cu aplicarea regulilor de fault, henț și acțiunile portarului	10 x 2 x 9 min	Predictiv
21	2.2 S realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și se integreze în acțiunile desfășurate sub formă de întrecere	Preluarea mingii cu lateralul și cu ăritul plin Deplasări alternative cu schimbări de ritm și direcție Joc bilateral	- exersarea pe perechi a lovirii mingii și preluării cu piciorul de pe loc - corectări - alergare cu accelerare – schimbări de direcție și sărituri - joc bilateral cu efective de 6x6 cu respectarea regulilor de henț și fault - arbitraj realizat de elevi prin rotație	10 x 2 x 6 x 9 min	Investigație
22	2.2 S realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și se integreze în acțiunile desfășurate sub formă de întrecere	Conducerea mingii prin lovirea cu lateralul și cu ăritul plin ăritul de pas ăritul la poartă Joc bilateral	- exersarea conducerii mingii urmată de pasă la partener și schimbarea locurilor - demonstrație - exersarea ăritului la poartă din minge rostogolită - corectări - joc bilateral cu respectarea regulilor stabilite pentru jucătorii de câmp și pentru portar	8 x 2 x 6 x 2 x 7 min	Observare sistematică
23	2.2 S realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și se integreze în acțiunile desfășurate sub formă de întrecere	Demarcajul Marcajul jucătorului ăritul cu minge Întrecere	- exersarea structurii: pasă în doi din alergare în prezența a doi apărători care efectuează marcajul - demonstrare - corectări - tafetă: conducerea mingii pasă laterală – reprimire – conducerea mingii cu ocolirea unui fanion – pasă lungă la grup	8 x 2 x 2 x 4 x	
24-26	2.2 S realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și se integreze în acțiunile desfășurate sub formă de întrecere	Pregătirea probelor de evaluare pentru care au optat elevii Susținerea probei de evaluare (la cerere)	- exersarea pe grupe opționale a variantelor de evaluare pentru care au optat elevii - efectuarea procedeele tehnice izolate - efectuarea unei structuri tehnico-tactice - joc bilateral		Sumativă (optional)

Proiectarea unității de învățare

Fotbal baieți, clasa a X-a

Număr de lecții alocate: 40. Timp de exersare 15 minute

Conținuturi cuprinse în instruire:

- lovirea mingii cu latul de pe loc și din deplasare
- lovirea mingii cu „iretul plin”
- marcajul adversarului cu minge
- joc bilateral
- utul la poartă de pe loc și din deplasare
- deposedarea adversarului de minge din față
- conducerea mingii cu piciorul drept și stâng
- preluarea mingii cu piciorul din deplasare

Nr. lecției	Obiective de referință	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orientativ	Evaluare
1	2	3	4	5	6
1-3	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber	Joc bilateral Evaluarea stadiului de stăpânire a deprinderilor însușite în clasa a IX-a	- joc bilateral cu respectarea regulilor însușite în clasa a IX-a - arbitraj prestat de profesor cu intervenții pe parcurs	15 min	Predictiv
4-5	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite respectând regulile cunoscute.	Lovirea cu latul <ul style="list-style-type: none">utul la poartă Joc bilateral	- exersarea în perechi a lovirii mingii cu latul de pe loc, precedat de deplasări laterale dreapta-stânga cu un jucător apărător la interceptie - exersarea lovirii mingii cu „iretul plin” și a <ul style="list-style-type: none">utulului la poartă de pe loc - joc bilateral cu temă : demarcare permanentă de apărători	8 x 6 x 9 min	Observare sistematic
7-8	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber	utul la poartă din deplasare Marcajul jucătorului cu minge Joc bilateral	- exersarea <ul style="list-style-type: none">utulului la poartă din alergare din pasa venită de la partener; - exersarea în perechi a marcajului și demarcajului - joc bilateral cu temă : marcajul și demarcajul	10 x 3 x 10 min	Tema la grup
9-15	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber	Deposedarea adversarului cu minge Joc bilateral cu temă	- exersarea conducerii mingii alternând lovirea cu piciorul drept și cel stâng având în față un apărător care încearcă deposedarea - joc bilateral cu temă : demarcajul și pândirea, marcarea jucătorului fără minge și cu minge	10 x 10 min	Tema la grup
16-18	1.2 S cunoască principalele procedee pentru dezvoltarea musculaturii și să le utilizeze sistematic.	Dezvoltarea musculaturii trenului inferior și detentei Conducerea de balon cu ambele picioare tafet pe spații mici utilizând lovirea și conducerea mingii	- efectuarea unor exerciții specifice pentru musculatura abdomenului, forței în picioare și a detentei - tafet conducând mingea printre fanioane dispuse variat, alternativ cu piciorul drept și stâng, pasa cu latul la grup - demonstrații, corectări	8 x 8 x 4 x	Predictiv
19-21	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite respectând regulile cunoscute.	Conducerea mingii <ul style="list-style-type: none">utul la poartă Joc bilateral	- exersarea conducerii mingii printre fanioane, alternativ cu piciorul stâng și cel drept, urmat de <ul style="list-style-type: none">utul la poartă cu iretul plin - corectări individualizate - joc bilateral cu temă : acțiuni de apărare (marcarea jucătorilor fără minge și cu minge) la atac pozițional	6 x 2 x 9 min	Observare sistematic
22	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite respectând regulile cunoscute.	Preluarea mingii cu piciorul din deplasare Joc bilateral	- exersarea pasei cu boltă în perechi de pe loc, din mers și alergare ușoară - preluarea mingii cu latul - joc bilateral arbitrat de elevi prin rotație	8 x 8 x 9 min	Observare sistematic
23-25	2.1 S aplice procedee tehnice și acțiuni tactice însușite respectând regulile cunoscute.	Depășirea cu minge <ul style="list-style-type: none">utul la poartă din deplasare Joc bilateral	- exersarea alergării cu schimbări de direcție, a depășirilor cu mingea la picior în prezența unui apărător - demonstrații, corectări - exersarea conducerii mingii alternativ cu piciorul stâng și drept urmat de <ul style="list-style-type: none">utul la poartă - joc bilateral cu temă : depășirea	6 x 2 x 4 x 9 min	Investigații

26-27	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber	Aplicarea procedeeelor însușite în condiții de întrecere Joc bilateral	- exersarea sub formă de tafet a structurii: pas lateral – alergare – reprimirea mingii și preluare – conducerea mingii printre jaloane – pasarea mingii într-o țintă fixă. Se penalizează fiecare execuție greșită - joc bilateral respectând regulile stabilite - arbitraj de către elevi prin rotație	10 x 10 min	Tema la grup
28-30	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber	Pase în trei jucători finalizate cu prindere și ut la poart Joc bilateral	- exersarea pasei oblice înainte în 3 jucători finalizat cu accelerare, primirea mingii și șut la poartă în prezența a 2 jucători semiactivi - demonstrație, corectări pe parcursul exersării - joc bilateral cu temă: marcarea jucătorului cu mingea în sistemul om la om - aplicarea regulilor de joc predate	8 x 2 x 10 min	Tema la grup Observare sistematic
31	3.2 S desfășoare activități practice fără a periclita integritatea corporală a partenerilor și a adversarilor	Cunoașterea măsurilor de protecție personală și înțelegerea agresiunilor fizice Joc bilateral	- echipare corespunzătoare stării atmosferice - autoprotecția individuală prin evitarea expunerii la contactele dure cu adversarii - joc bilateral - cunoașterea regulilor de joc și aplicarea lor - arbitraj realizat de profesor cu intervenții pe parcurs		Chestionare oral
32	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber		- exersarea șutului la poartă din diferite unghiuri de la diferite distanțe, de pe loc și precedat de conducerea mingii - pregătirea și realizarea intervențiilor portarului - joc bilateral cu respectarea postului în echipă și a regulamentului de joc	8 x 10 min	Tema la grup
33-34	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber	Executarea loviturilor libere Marcarea jucătorului fără minge Demarcajul Joc bilateral	- exersarea loviturilor libere peste zid - exersarea în perechi a marcajului jucătorului fără minge în timp ce adversarul adoptă procedeeele de deplasare specifice și demarcarea - joc bilateral cu temă: marcaj – demarcaj - arbitraj asigurat de elevi prin rotație - prezentarea scalei și a cerințelor de evaluare	6 x 6 x 8 min	Tema la grup
35-36	2.2 S se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, colii și în timpul liber	Pregătirea și susținerea opțională a probelor de evaluare (la cerere) Concurs între grupe	- exersarea variantei de evaluare pentru care a optat elevul potrivit prevederilor „Sistemului Colar de Evaluare” - joc bilateral între grupe sub forma unui campionat pe clasă - arbitraje realizate de profesor și intervenții pe parcurs	6 x 10 min	Sumativ opțional
	3.1 S cunoască formele de manifestare ale funcțiilor organismului în efort și să le determine	Cunoașterea valorilor opționale ale marilor funcții ale organismului la efort	- reprezentarea valorilor optime ale sistemului circulator și a actului respirator în condiții de efort, precum și a modalităților de determinare a acestora - însușirea probelor de evaluare - joc bilateral în condiții regulamentare - susținerea probelor de evaluare cu toți elevii care nu au făcut-o anterior	6 x 10 min	Sondaje Auto evaluare

Proiectarea unității de învățare

Fotbal baieți, clasa a XI-a

Număr de lecții alocate: 33. Timp de exersare 15 minute

Conținuturi cuprinse în instruire:

- lovirea mingii cu latul
- utul la poart de pe loc i din deplasare
- deposedarea adversarului de minge din față și din lateral
- stoparea mingii
- conducerea mingii alternativ cu piciorul drept i stâng
- preluarea mingii cu piciorul din deplasare
- lovirea mingii cu iredul de pe loc i din deplasare
- lovirea mingii cu capul
- marcajul-demarcajul
- joc bilateral
- deposedarea
- utul la poart cu latul i „ iredul plin”

Nr. lecții	Obiective de referință	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orientativ	Evaluare
1	2	3	4	5	6
1	1.3 S realizeze acțiuni motrice cu structuri i eforturi variate	Lovirea mingii cu latul i cu iredul plin Joc bilateral	- exersarea lovirii mingii cu latul i cu iredul protejând-o cu corpul în condiții de îndemânare (exersarea individuală într-un spațiu restrâns în care se află întreaga grupă) - corecții - lovirea mingii în perechi crescând viteza de execuție - demonstrații - joc bilateral cu tem : protecția mingii și schimbări de direcție cu mingea la picior	3 min 2 min 10 min	Predictiv
2-3	2.1 S integreze procedeele tehnice învățate în acțiuni tactice simple.	Lovirea mingii cu capul utul la poart Joc bilateral	- exersarea lovirii mingii cu capul de pe loc din minge aruncat de partener pe direcții variate - exersarea utului la poart din unghiuri diferite (de la 9 m) - joc bilateral cu tem : marcarea regulamentară a jucatorului cu mingea i f r minge	10 x 10 x 8 min	Tema la grup
4-5	2.1 S integreze procedeele tehnice învățate în acțiuni tactice simple.	Lovirea mingii cu capul Stoparea mingii cu piciorul Joc bilateral	- exersarea lovirii mingii cu capul în perechi (de pe loc i din deplasare) - demonstrații - exersarea stopului cu laba piciorului, cu genunchiul sau cu pieptul, din minge aruncat de partener - demonstrații - joc bilateral cu tem : stoparea mingii - aplicarea regulilor: henț, fault, repunerea mingii din lateral i cornere	6 x 2 x 8 x 2 x 8 min	Observare sistematic
6	2.1 S integreze procedeele tehnice învățate în acțiuni tactice simple.	Marcajul Demarcajul Stopul Lovirea mingii cu capul din deplasare Joc bilateral	- exersarea marcajului jucatorului i a demarcajului, în perechi, pe tot terenul, în prezența unui adversar - exersarea loviturilor libere i trasul la poart cu capul - demonstrație - stopul cu piciorul i pe piept - joc bilateral cu tem : lovirea mingii cu capul i stopul - aplicarea regulilor stabilite - arbitraj efectuat de elevi prin rotație	3 min 6 x 2 x 6 x 8 min	Investigație oral
7-8	2.1 S integreze procedeele tehnice învățate în acțiuni tactice simple.	Pasa în doi i centrarea Lovirea mingii cu iredul plin i cu capul Joc bilateral	- exersarea structurii: pase în doi din alergare urmat de pas lung în zona de 9 m de unde se execut (direct) ut la poart cu piciorul sau cu capul - joc bilateral cu tem : marcajul adversarului cu mingea i far minge - arbitraj de c tre elevi prin rotație	8 x 10 min	Observare sistematic
9-12	2.2 S aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a disciplinelor i a probelor sportive cu respectarea principalelor reguli	Procedeele tehnice de baz (pasa, driblingul, utul la poarta)	- exersarea sub forma de „înc lizare specific ” a paselor, conducerii mingii i utului la poarta - joc bilateral sub form de întrecere între grupe, respectând regulamentul de joc - arbitraj realizat de profesor cu intervenții pe parcurs	5 min 10 min	Auto evaluare
	3.1 S cunoască valorile optime ale indicilor morfologici și funcționali pentru	Indicii morfologici funcționali optimi la această vârst	- prezentarea tabelelor cu indicii morfologici funcționali specifici vârstei - exersarea modalităților de autocontrol privind indicii funcționali		Auto evaluare

	vârsta respectiv i s - i compare cu indicii proprii		Luarea pulsului, înregistrarea frecvenței respiratorii, determinarea capacității generale de efort		
13-16	1.2 S utilizeze eficient tehnicile de acționare pentru dezvoltarea tonicității musculaturii segmentelor corpului	Dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a picioarelor Mânuirea mingii cu piciorul și cu capul	- exersarea dezvoltării forței specifice, în cadrul unor circuite special concepute - exersarea controlului mingii cu piciorul și capul - tafete specifice - joc bilateral	3 min 3 min 3 min 6 min	Observare sistematic
17-20	1.2 S utilizeze eficient tehnicile de acționare pentru dezvoltarea tonicității musculaturii segmentelor corpului	Dezvoltarea forței generale Preluarea mingii cu talpa Întreceri	- efectuarea unor programe special elaborate, folosind gantere, benzi elastice, banca de gimnastic sau partenerul - exersarea preluării mingii cu piciorul individual, din mingi aruncate de sus - tafet cu elemente de îndemânare	3x6 x 10 x 4 x	Predictiv
21	1.3 S realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi variate	Conducerea mingii cu interiorul și exteriorul labei piciorului Lovirea mingii cu piciorul, capul și coapsa	- exersarea conducerii mingii printre jaloane lovind-o alternativ cu interiorul și exteriorul labei piciorului - efectuarea de „jonglerii” cu mingea lovind-o succesiv cu capul, pe coapsa și cu laba piciorului. Se execută pe perechi sub formă de concurs - joc pregătitor „Cine ține mai mult mingea”. Două echipe pe tot terenul, utilizând procedeele tehnice cunoscute	6 x 5 min 6 min	Observare sistematic
22	2.1 S integreze procedeele tehnice învătate în acțiuni tactice simple.	Preluarea și conducerea mingii Joc bilateral	- exersarea în perechi a conducerii mingii alternativ cu piciorul drept și stâng, ut la poart (perete), partenerul preia mingea ricochet cu piciorul și continuă exercițiul inversând rolurile - joc bilateral cu temă: preluarea și conducerea mingii	8 x 9 min	Tema la grup
23	2.1 S integreze procedeele tehnice învătate în acțiuni tactice simple.	ut la poart prin lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și exterior Joc bilateral	- demonstrație, explicație - exersarea trasului la poart (perete, ținte) prin lovirea mingii cu șiretul plin, interior și exterior, execuția efectuându-se de la distanțe crescute progresiv și din unghiuri diferite față de poart - corecții - joc bilateral cu temă: marcajul jucătorului cu mingea și furtul mingii - respectarea regulilor de joc	2 x 8 x 2 x 8 min	Observare sistematic
24	2.1 S integreze procedeele tehnice învătate în acțiuni tactice simple.	Tras la poart din lovituri libere Executarea cornerului și a trasului la poart prin lovirea cu capul Joc bilateral	- exersarea loviturilor libere la poart de la distanțe și din unghiuri variate - demonstrații, corecții - exersarea cornerului și a loviturilor cu capul (furt adversari în rol de aparator) - demonstrații - joc bilateral arbitrat de profesor care intervine pe parcurs și efectuează corecții sau precizări	6 x 2 x 6 x 2 x 8 min	Autoevaluare Tema la grup
25	2.1 S integreze procedeele tehnice învătate în acțiuni tactice simple.	Preluarea cu piciorul din deplasare Conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și stâng efectuând o depășire și tras la poart Joc bilateral	- exersarea în perechi a preluării cu piciorul de pe loc și din deplasare din pasa transmisă cu bolta de coechipier - corecții individualizate - exersarea demarcajului, primirea pasei de la partener, - preluare, conducere, 3-4 m, urmat de ut la poart - corecții - joc bilateral cu temă: stopul, preluarea, demarcajul - arbitraj realizat de profesor cu intervenții pe parcurs	10 x 2 x 8 x 2 x 8 min	Observare sistematic
26-27	2.2 S aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a disciplinelor și a probelor sportive cu respectarea principalelor reguli	Intercepția Joc bilateral cu aplicarea regulilor de joc pe teren redus	- exersarea intercepției în grup de trei cu un jucător la mijloc (concurs „cine reușește mai multe intercepții într-un minut”) - joc bilateral cu aplicarea tuturor regulilor jocului pe teren redus - arbitraj efectuat de profesor cu intervenții pe parcurs	5 min 10 min	Observare sistematic
28-31	2.2 S aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a disciplinelor și a	Exersarea probelor de evaluare Evaluări la cerere Joc bilateral	- exersarea pe grupe a conținutului probei de evaluare pentru care au optat elevii potrivit prevederilor „Sistemului Național colar de Evaluare” - joc bilateral cu aplicarea regulilor pe teren redus - arbitraj realizat de elevi prin rotație	8 x 10 min	Sumativ (la cerere)

	probelor sportive cu respectarea principalelor reguli		- prezentarea cerințelor de evaluare		
31-36	2.2 S aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a disciplinelor și a probelor sportive cu respectarea principalelor reguli	Joc bilateral sub formă de competiție intergrupe Evaluarea tuturor elevilor care nu au susținut proba de evaluare	- joc bilateral intergrupe în forma unui minicampionat - arbitraj asigurat de elevi prin rotație - susținerea probei de evaluare de către elevii care nu au făcut-o anterior - aprecieri realizate de profesor		Sumativ

Proiectarea unității de învățare

Fotbal baieți, clasa a XII-a

Număr de lecții alocate: 20. Timp de exersare 15 minute

Conținuturi cuprinse în instruire:

- lovirea cu ăretul interior, exterior și plin
- conducerea mingii în relație cu adversarul
- fente de corp și de privire
- marcajul
- joc bilateral
- oprirea mingii (stopul) – preluarea mingii pe piept sau cu piciorul
- deposedarea din față și din lateral
- demarcajul, p trunderea și dep ăirea
- tatonarea
- interceptăia

Nr. lectiei	Obiective de referință	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Dozaj orientativ	Evaluare
1	2	3	4	5	6
1-2	1.3 S rezolve, adecvat posibilite ăilor proprii, solicit rile motrice impuse de practicarea exercițiilor fizice și de activitățile independente	Preluarea și conducerea mingii, utul la poart Joc bilateral	- exersarea structurilor: preluarea (sau stoparea) mingii venite cu bolt de la partener; conducerea ei ocolind dou obstacole, ut la poart (cu ăretul plin, interior sau exterior) - demonstrații - corect ri - joc bilateral cu tema: preluarea (stoparea) și utul la poart - arbitraj realizat de elevi prin rotație	8 x 2 x 2 x 9 min	Observare sistematic
3	2.1 S foloseasc adecvat procedeele tehnice și acțiunile tactice în condiții de ăntrecere	Conducerea mingii în relație cu adversarul Dep ăirea prin fente utul la poart Joc bilateral	- exersarea în perechi a structurii: conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și cu cel stâng, utilizând fenta de corp cu dep ăirea unui adversar care încearc scoaterea mingii, ut la poart - demonstrație - corect ri - joc bilateral cu tema: patrunderea și marcarea juc torilor cu minge și fără minge, interceptăia - arbitraj realizat de elevi prin rotație	10 x 2 x 2 x 8 min	Tema la grup
4-6	1.3 S rezolve, adecvat posibilite ăilor proprii, solicit rile motrice impuse de practicarea exercițiilor fizice și de activitățile independente	Lovirea mingii din deplasare între 3 juc tori Interceptăia Joc bilateral	- exersarea structurii: pase în trei cu schimb de locuri, lovind mingea cu latul, în funcție de situație, în prezența unui adversar care urmarește interceptăia, șutul la poartă - demonstrații, corectări - joc bilateral	10 x 2 x 9 min	Observare sistematic
7-9	2.1 S foloseasc adecvat procedeele tehnice și acțiunile tactice în condiții de ăntrecere	Exersarea procedeele tehnice de baz Joc bilateral	- exersarea pasei, conducerii mingii, demarcajului și p trunderii cu mingea la picior - stopul pe piept - joc bilateral cu tema: integrarea procedeele tehnice specifice de atac și ap rare - arbitraj prestat de profesor cu aprecieri și intervenții după caz	5 min 6 x 8 min	Auto evaluare
10-15	1.3 S rezolve, adecvat posibilite ăilor proprii, solicit rile motrice impuse de practicarea exercițiilor fizice și de activitățile independente	Dezvoltarea forței abdominale și a detentei Ăndemanarea în condiții de viteză de reacție Joc bilateral funcție de condițiile atmosferice	- exersarea programelor speciale constituite pentru dezvoltarea forței abdominale, detentei - exersarea mănuirii mingii prin loviturii succesive cu capul, cu genunchiul, cu laba piciorului (concurs în perechi) - în caz de timp favorabil conținuturile sus amintite se înlocuiesc cu joc bilateral în condiții de autoorganizare și autoarbitrare	3 min 3 min 9 min	Observare sistematic
16-20	2.2 S aplice eficient cunoștințele și deprinderile însu ite în practicarea global a ramurilor și probelor sportive, cu respectarea regulamentului oficial	Lovirea mingii însoțită de fente Conducerea mingii Marcajul, tatonarea și interceptăia Joc bilateral Sușinerea probelor de evaluare	- exersarea structurii: conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și cel stâng și pasarea la partener în prezența a doi aparatori care urm resc interceptăia și deposedarea - corect ri - joc bilateral cu tema: demarcaj, p trundere în atac, marcaj, deposedare și interceptie - arbitraj prestat de elevi prin rotație, se aplică toate regulile pentru fotbal redus - prezentarea cerințelor privind probele de evaluare - sușinerea la cerere, a probei de evaluare potrivit cu opțiunile individuale	6 x 2 x 8 min	Tema la grup Sumativ

La conținuturile de instruire se trec conținuturile din programa școlară.

Bibliografie

- Bârsan M., *Fotbal Tactica jocului Metodica fotbalului în coală*, București, 1980.
- Cojocaru V., *Curs de fotbal – specializare - vol.I*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 1994.
- Cojocaru V., *Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică*, București, Edit. Topaz, 1996.
- Colibaba-Evule D., Bota I., *Jocuri sportive Teorie și metodică*, București, Edit. ALDIN, 1998.
- Csanadi A., *Fotbal vol.I Tehnica*, București, Edit. Tineretului Cultur fizică și sport, 1958.
- Demian M., *Curs de fotbal*, Universitatea de Vest – Arad, 1998.
- Dragomir P., Scarlat E., *Educație fizică școlară Repere noi – mutații necesare*, București, Edit. Didactică și pedagogică R.A., 2004.
- Dumitrescu G., *Fotbal Terminologie*, Edit. Universității din Oradea, 2004.
- Dumitrescu G., *Fotbal Tehnica jocului Pregătirea tehnică*, Edit. Universității din Oradea, 2006.
- Dumitrescu G., *Fotbal Tactica jocului Pregătirea tactică*, Edit. Universității din Oradea, 2007.
- Dumitrescu G., *Legile jocului de fotbal pe înțelesul tuturor*, Edit. Universității din Oradea, 2007.
- F.I.F.A., *Legile jocului*, editat de F.R.F, 2007/2008.
- Ionescu I., *Culegere de exerciții pentru predarea jocului de fotbal*, Timișoara, Tipografia Universității, 1969.
- Ionescu I., *Football Tehnica și tactica jocului*, Timișoara, Edit. Helicon, 1995.
- Miuștă, Velea F., *Fotbal Specializare*, București, Edit. Fundației România de mâine, 2002.
- Motroc I., Cojocaru V., *Fotbal – Curs de bază*, București, AEFS, 1991.
- Motroc I., *Fotbal de la teorie la practică*, București, Edit. Rodos, 1994.
- Motroc I., Motroc F., Motroc A., *Fotbal Curs de specializare*, Edit. Universității din Pitești, 1999.
- Niculescu A., Ionescu I., *Fotbal Metode și mijloace*, București, Edit. Stadion, 1972.
- Roșcule N., *Curs de fotbal*, București, Edit. Didactică și pedagogică, 1963.
- Roșcule N., *Fotbal Probleme de joc și antrenament*, București, Edit. UCFS, 1966.
- Roșcule N., *Fotbal Curs de specializare*, București, Edit. Didactică și pedagogică, 1968.
- Roșcule N., Voica I., *Lecții de fotbal*, București, Edit. CNEFS, 1970.
- Stănculescu V., *Ghidul antrenorului de fotbal*, București, Edit. Sport-Turism, 1982.
- Stănculescu V., *Ghidul antrenorului profesionist de fotbal pentru 364 zile ale unui an competițional*, Brașov, Edit. Transilvania Express, 1999.
- Stoica D. (coordonator) *Fotbal Tactica jocului*, Craiova, Edit. Universitaria, 2001.
- Șiric B., *Exerciții sub formă de joc în antrenamentul de fotbal*, București, Edit. UCFS, 1962.
- www.fifa.com
- http://curriculum2009.edu.ro/Ciclul_liceal/