

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

FOTBAL
FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE
CAIET DE LUCRĂRI PRACTICE
SORIN D. BUHAȘ

ORADEA, 2015

NOȚIUNI INTRODUCTIVE

Caietul de lucrări practice conține modalitatea optimă de învățare a cunoștințelor elementare și minim necesare studenților la disciplina *Fotbal – fundamente științifice*, din cadrul studiilor de licență. Sunt prezentate modalitățile concrete, precum și mijloacele de intervenție folosite pentru însușirea adecvată a elementelor și procedeele tehnice și tactice specifice jocului de fotbal, în cadrul orelor de lucrări practice. Structura acestei lucrări prezintă:

- componente de ordin tehnic și
- componente de ordin tactic

A. COMPONENTE DE ORDIN TEHNIC

Tehnica reprezintă fundamentul pe care se dezvoltă și se perfecționează jocul de fotbal.

În cadrul analizei tehnicii jocului de fotbal vom identifica spre studiu și învățare șase elemente tehnice care au în compunere o serie de procedee tehnice.

A.1. lovirea mingii cu piciorul

- A.1.1. lovirea mingii cu latul
- A.1.2. lovirea mingii cu șiretul plin
- A.1.3. lovirea mingii cu șiretul interior
- A.1.4. lovirea mingii cu șiretul exterior

A.2. lovirea mingii cu capul

- A.2.1. lovirea mingii cu capul de pe loc
- A.2.2. lovirea mingii cu capul din săritură

A.3. conducerea mingii

- A.3.1. conducerea mingii cu șiretul interior
- A.3.2. conducerea mingii cu șiretul exterior
- A.3.3. conducerea mingii cu șiretul plin

A.4. preluarea mingii

- A.4.1. preluarea mingii cu traiectorie înaltă
- A.4.1. preluarea mingii cu traiectorie rostogolită

A.5. aruncarea de la margine

- A.5.1. aruncarea de la margine de pe loc

- A.5.2. aruncarea de la margine din alergare
- A.6. elementele portarului
 - A.6.1. prinderea mingii
 - A.6.2. repunerea mingii în joc
 - A.6.3. respingerea mingii

B. COMPONENTE DE ORDIN TACTIC

Tactica reprezintă suma acțiunilor individuale și colective ale jucătorilor unei echipe, în limitele regulamentului, cu scopul de a obține victoria.

În cadrul analizei tacticii jocului de fotbal vom identifica spre studiu și învățare șase structuri de acțiuni tactice:

- B.1. acțiuni tactice individuale de atac – demarcajul
- B.2. acțiuni tactice individuale de atac – depășirea individuală
- B.3. acțiuni tactice colective de atac – pasa
- B.4. acțiuni tactice colective de atac – un-doi – ul
- B.5. acțiuni tactice colective de atac – schimbul de locuri
- B.6. acțiuni tactice de apărare – marcajul

În cadrul orelor de lucrări practice la disciplina *Fotbal – fundamente științifice*, se va pune accent pe componentele de **învățare - consolidare**, respectând principiul de la necunoscut la cunoscut, de la ușor la greu și de la simplu la complex. Acest caiet cuprinde informațiile necesare, structurate și esențializate, în vederea asimilării metodicii de însușire și predare a elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de fotbal, precum și a acțiunilor tactice individuale sau colective, atât în atac cât și în apărare. De asemenea se vor evidenția structurile biomecanice utilizate în executarea elementelor și procedeelor tehnice, descrierea tehnicii de execuție, utilizarea lor în cadrul jocului, exerciții care contribuie la învățarea și consolidarea lor dar și greșelile frecvente care pot apărea.

Pentru o mai bună înțelegere, amănunte sau detalii, recomandăm studierea lucrării intitulată **Fotbal – curs**, elaborată de prof. univ. dr. Gheorghe Dumitrescu, dar și a bibliografiei recomandată în cadrul cursului.

Acest caiet este structurat astfel încât să cuprindă toate cele 14 lecții de lucrări practice prevăzute în fișa disciplinei, pentru a putea îndeplini obiectivele

disciplinei: dobândirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice specifice jocului de fotbal care vor fi evaluate pe perioada lucrărilor practice.

1. ÎNVĂȚAREA /CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ ALE JOCULUI: LOVIREA MINGII CU LATUL

Suprafața de lovire o reprezintă partea interioară a labei piciorului. Fiind o suprafață relativ mare, contactul cu mingea este mult mai precis asigurându-se o transmitere mai exactă. Lovirea mingii cu latul se poate executa atât cu elan cât și fără.

Biomecanica și tehnica lovirii mingii cu latul:

Piciorul de sprijin:

- laba piciorului se așează pe linia mingii la aproximativ o palmă față de aceasta, cu vârful orientat spre direcția de transmitere
- articulația gleznei ușor flectată
- coapsa ușor flectată din articulația genunchiului
- trunchiul ușor flectat pe coapsă din articulația coxofemurală

Piciorul de sprijin este "încărcat" prin ușoara flexie a celor trei articulații, asigurându-se astfel echilibrul și elasticitatea necesară efectuării procedeeului tehnic.

Piciorul de execuție:

- laba piciorului de execuție realizează o rotație externă astfel încât direcția de lovire a mingii să fie în plan perpendicular
- gamba este într-o ușoară flexie pe coapsă din articulația genunchiului
- se produce o dezaxare a piciorului de execuție în plan sagital din articulația coxofemurală o dată cu pendularea acestuia spre spate

Aceste mișcări duc la o încărcare cinetică a piciorului de lovire o dată cu acționarea lui în plan anteroposterior.

- când mișcarea este încheiată, se produce o revenire bruscă a piciorului de execuție spre minge, păstrându-și biomecanica menționată

- în momentul lovirii, articulațiile genunchiului și a gleznei vor fi încordate
- după lovirea mingii, piciorul de execuție își continuă mișcarea spre înainte, în timp ce piciorul de sprijin se extinde ridicându-se ușor pe vârf

Trunchiul:

- este ușor flectat pe coapsă din articulația coxofemurală

Brațele:

- sunt dispuse astfel încât să echilibreze corpul în timpul execuției

Capul:

- privirea este ușor îndreptată spre minge (vedere periferică) și spre direcția unde vrem să transmitem mingea

Cînd lovirea mingii cu latul se realizează cu elan, atunci:

Elanul:

- se realizează în linie dreaptă, cu fața spre minge
- nu trebuie să depășească 3 – 4 metri
- alergarea este ușoară
- forța de lovire este medie

Greșeli frecvente:

Piciorul de sprijin:

- laba piciorului de sprijin este prea departe de minge, fie în linia ei, fie în plan anteroposterior
- vârful labei piciorului de sprijin nu este orientat pe direcția dorită de transmitere a mingii
- piciorul de sprijin nu este flectat sau este prea flectat din cele trei articulații

Piciorul de execuție:

- rotația externă a labei piciorului nu este completă pentru a asigura perpendicularitatea în momentul lovirii mingii
- dezaxarea în plan sagital nu este completă
- articulațiile gleznei și genunchiului sunt moi

Capul:

- privirea este „în pământ”

Utilizare tactică:

- transmiterea mingii la distanțe mici și medii
- precizia respingerii mingii din apărare
- finalizarea din apropierea porții

- este un procedeu de transmitere a mingii de mare siguranță datorită suprafeței mari de contact cu balonul
- asigură siguranță și precizie execuțiilor
- este un procedeu tehnic de „liniștire” a jocului

Exerciții privind învățarea și consolidarea lovirii mingii cu latul:

Exerciții individuale:

- se execută procedeu tehnic fără minge, pe loc, cu accent pe tehnică și biomecanică
- se execută lovind o minge medicinală fixată
- se execută, de pe loc, lovind o minge de joc
- același exercițiu, dar transmiterea mingii se face la un panou pentru a asigura frecvența necesară
- același exercițiu dar cu elan de un pas
- același exercițiu dar cu elan de 3 – 5 pași
- același exercițiu dar executat fără preluare
- același exercițiu dar jucătorul alternează distanța

Exerciții cu coechipier:

- pase între doi jucători dispuși față în față la o distanță de 3 – 5 metri cu preluare
- același exercițiu dar fără preluare
- pase în doi la o distanță de 8 – 10 metri, un jucător preia mingea, o conduce iar apoi o transmite; rolurile se schimbă
- pase fără preluare între doi jucători dispuși față în față la o distanță de aproximativ 10 metri; fiecare jucător atacă mingea după care se retrage 2 – 3 metri
- același exercițiu, dar cu pase printre două jaloane
- pase între doi jucători aflați la aproximativ 5 metri, cu deplasare pe lungimea terenului
- același exercițiu dar realizat cu schimb de locuri
- pase în doi din deplasare, un jucător aleargă cu fața celălalt cu spatele, distanța de aproximativ 5 metri; jucătorul cu fața lovește mingea, cel cu spatele o oprește și se retrage în viteză

Exerciții cu trei sau mai mulți coechipieri:

- suveică între trei sau mai multi jucători cu trecere la șirul propriu
- același exercițiu cu trecere la șirul opus
- pasarea mingii în cerc; în centru se află un jucător care pasează pe rând celor care formează cercul

Exerciții sub formă de joc:

- jucătorii se împart în două echipe și se așează în coloană; în fața coloanelor, la o distanță de 15 metri se așează o poartă de 1 metru; fiecare echipă execută câte o lovitură; câștigă echipa cu cele mai multe goluri marcate
- același joc dar se execută o dată cu piciorul îndemânatic, iar apoi se schimbă
- aceleași echipe dar se lovesc popicele (jaloane, fanioane, etc.) așezate la 15 metri; câștigă echipa care a doborât cele mai multe popice
- aceeași repartizare dar se lovește stâlpul porții de la linia de 16 metri; câștigă cine nimereste de cele mai multe ori; se poate juca individual sau pe echipă
- se delimitează o suprafață de 15/15 metri; se fac două echipe de 5 jucători dispuși în interiorul suprafeței delimitate; câștigă echipa care realizează cele mai multe pase într-un minut
- joc bilateral cu temă: finalizare cu lovirea mingii cu latul

2. ÎNVĂȚAREA /CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ ALE JOCULUI: LOVIREA MINGII CU ȘIRETUL PLIN

Suprafața de lovire o reprezintă partea anterioară a labei piciorului, suprafață acoperită de șiretul ghetii de fotbal. Este cel mai eficient procedeu de transmitere a mingii la distanță.

Biomecanica și tehnica lovirii mingii cu șiretul plin:

Piciorul de sprijin:

- laba piciorului se așează pe linia mingii la aproximativ o palmă față de aceasta, cu vârful orientat spre direcția de transmitere
- articulația gleznei ușor flectată
- coapsa ușor flectată din articulația genunchiului
- trunchiul ușor flectat pe coapsă din articulația coxofemurală

Piciorul de sprijin este "încărcat" prin ușoara flexie a celor trei articulații, asigurându-se astfel echilibrul și elasticitatea necesară efectuării procedurii tehnice.

Piciorul de execuție:

- laba piciorului de execuție este întinsă (în extensie) cu glezna încordată
- gamba este în flexie accentuată pe coapsă din articulația genunchiului
- se produce o pendulare a piciorului de execuție spre înapoi, în plan vertical (care coincide cu planul de zbor a mingii)

Aceste mișcări duc la o încărcare cinetică a piciorului de lovire o dată cu acționarea lui în plan anteroposterior.

- când mișcarea este încheiată (o dată cu atingerea punctului maximal al pendulării), se produce o revenire bruscă a piciorului de execuție spre înainte, păstrându-și biomecanica menționată
- coapsa este trasă puternic spre înainte o dată cu extensia în forță a gambei pe coapsă și încordare labei piciorului
- în momentul lovirii, articulațiile genunchiului și a gleznei vor fi încordate și ușor flexate
- după lovirea mingii, piciorul de execuție își continuă mișcarea spre înainte (pendulare anterioară), în timp ce piciorul de sprijin se extinde ridicându-se ușor pe vârf
- se produce o pășire spre înainte datorită inerției

Trunchiul:

- este ușor în extensie din articulația coxofemurală în momentul pendulării posterioare
- în momentul lovirii mingii trunchiul este ușor aplecat înainte

Brațele:

- sunt dispuse astfel încât să echilibreze corpul în timpul execuției
- brațul opus piciorului de execuție este dus anterior și ridicat lateral
- brațul de partea piciorului de execuție este jos și orientat în spate

Capul:

- privirea este ușor îndreptată spre minge (vedere periferică) și spre direcția unde vrem să transmitem mingea

Când lovirea mingii cu latul se realizează cu elan, atunci:

Elanul:

- se realizează în linie dreaptă, cu fața spre minge

- nu trebuie să depășească 6 – 7 metri
- alergarea este ușoară
- primii pași sunt mai mici, ultimul pas este mai întins având ca scop luarea poziției față de minge
- forța de lovire este mare

Greșeli frecvente:

Piciorul de sprijin:

- laba piciorului de sprijin este prea departe de minge, fie în linia ei, fie în plan anteroposterior
- vârful labei piciorului de sprijin nu este orientat pe direcția dorită de transmitere a mingii
- piciorul de sprijin nu este flectat sau este prea flectat din cele trei articulații

Piciorul de execuție:

- laba piciorului nu este complet întinsă pentru a asigura forță în momentul lovirii mingii
- pendularea în plan vertical antero-posterior nu este completă
- articulațiile gleznei și genunchiului sunt moi
- piciorul este relaxat
- mingea nu este lovită în centrul ei
- în momentul lovirii jucătorul se lasă pe spate

Capul:

- privirea este „ în pământ”

Utilizare tactică:

- transmiterea mingii în forță și la distanțe mari
- precizia execuției duce la creșterea vitezei de joc și la găsirea spațiilor în „adâncime”
- crește calitatea ofensivă a jocului
- se folosește pentru pase la distanțe medii și lungi, degajări, lansări
- finalizarea de la distanță prin lovituri puternice și precise

Exerciții privind învățarea și consolidarea lovirii mingii cu șiretul plin:

Exerciții individuale:

- lovirea mingii cu șiretul plin la un zid aflat la 10 – 15 metri distanță
- același exercițiu dar executat cu elan
- același exercițiu dar precedat de preluare
- lovirea mingii cu șiretul plin cu elan și transmiterea ei spre un punct fix aflat la 20 – 25 de metri distanță

- același exercițiu dar transmiterea se face spre un coechipier aflat în mișcare
- conducerea mingii prin diferite mijloace urmată de tras la poartă din dreptul liniei suprafeței de pedeapsă
- același exercițiu dar cu autopasă

Exerciții cu coechipier:

- pase între doi coechipieri aflați la 20 – 25 metri distanță
- același exercițiu dar executat cu o preluare prealabilă
- doi jucători aflați la o distanță de 20 – 25 metri, se deplasează în alergare ușoară pasând mingea folosind procedeul amintit
- pase în doi la distanță de 10 – 15 metri, urmate de finalizare din dreptul liniei suprafeței de pedeapsă
- același exercițiu dar cu încrucișare
- pase în doi cu schimb de locuri și tras la poartă (din poziție centrală)
- același exercițiu dar din poziție laterală
- lovirea mingii de la poartă spre un jucător aflat în mișcare
- centrări între doi jucători așezați la o distanță de 20 – 25 metri, peste un obstacol

Exerciții cu trei sau mai mulți coechipieri:

- degajarea mingii în patru dintr-o așezare în pătrat (se degajează într-o ordine aleatoare)
- degajări între patru jucători cu două mingi simultan fără ca un jucător să primească două mingi concomitent
- doi jucători se află la centrul terenului, unul are mingea; al treilea jucător se află în partea laterală; acesta primește mingea de la jucătorul din centru, preia, o conduce și centreează pentru al treilea jucător care vine în alergare, preia și finalizează

Exerciții sub formă de joc:

- concurs între două echipe, cine lovește mingea la o distanță mai mare
- concurs între două echipe, mingile așezate pe linia suprafeței de pedeapsă, câștigă cine dă cele mai multe goluri
- același exercițiu dar cu piciorul neândemânatic
- același exercițiu dar cu conducerea mingii
- concurs individual sau pe echipe cu lovirea transversală a bării porții
- concurs de degajări

3. ÎNVĂȚAREA /CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ ALE JOCULUI: LOVIREA MINGII CU ȘIRETUL INTERIOR/EXTERIOR

Suprafața de lovire o reprezintă partea laterală/exterioară a labei piciorului. Tehnica de execuție este similară lovirii mingii cu șiretul plin, diferența făcându-se în funcție de poziționarea labei piciorului în momentul lovirii mingii.

Biomecanica și tehnica lovirii mingii cu șiretul plin:

Piciorul de sprijin:

- laba piciorului se așează pe linia mingii la aproximativ o palmă față de aceasta, cu vârful orientat spre direcția de transmitere
- articulația gleznei ușor flectată
- coapsa ușor flectată din articulația genunchiului
- trunchiul ușor flectat pe coapsă din articulația coxofemurală

Piciorul de sprijin este "încărcat" prin ușoara flexie a celor trei articulații, asigurându-se astfel echilibrul și elasticitatea necesară efectuării procedurii tehnice.

Piciorul de execuție:

- laba piciorului de execuție este orientată înspre interior/exterior cu glezna încordată
- gamba este în flexie accentuată pe coapsă din articulația genunchiului
- se produce o pendulare a piciorului de execuție spre înapoi, în plan vertical (care coincide cu planul de zbor a mingii)

Aceste mișcări duc la o încărcare cinetică a piciorului de lovire o dată cu acționarea lui în plan anteroposterior.

- când mișcarea este încheiată (o dată cu atingerea punctului maxim al pendulării), se produce o revenire bruscă a piciorului de execuție spre înainte, păstrându-și biomecanica menționată
- pentru lovirea mingii cu șiretul interior, piciorul de execuție este ușor dezaxat din articulația coxofemurală
- pentru lovirea mingii cu șiretul exterior, gamba este răsucită spre interior cu vârful labei piciorului orientat spre interior
- coapsa este trasă puternic spre înainte o dată cu extensia în forță a gambei pe coapsă și încordare labei piciorului

- în momentul lovirii, articulațiile genunchiului și a gleznei vor fi încordate și ușor flexate
- după lovirea mingii, piciorul de execuție își continuă mișcarea spre înainte (pendulare anterioară), în timp ce piciorul de sprijin se extinde ridicându-se ușor pe vârf
- se produce o pășire spre înainte datorită inerției

Trunchiul:

- este ușor în extensie din articulația coxofemurală în momentul pendulării posterioare
- pentru lovirea cu șiretul interior, trunchiul este ușor înclinat în direcția piciorului de sprijin
- în momentul lovirii mingii trunchiul este ușor aplecat înainte

Brațele:

- sunt dispuse astfel încât să echilibreze corpul în timpul execuției
- brațul opus piciorului de execuție este dus anterior și ridicat lateral
- brațul de partea piciorului de execuție este jos și orientat în spate

Capul:

- privirea este ușor îndreptată spre minge (vedere periferică) și spre direcția unde vrem să transmitem mingea

Cînd lovirea mingii cu latul se realizează cu elan, atunci:

Elanul:

- se realizează în linie oblică, cu fața spre minge
- nu trebuie să depășească 6 – 7 metri
- alergarea este ușoară
- primii pași sunt mai mici, ultimul pas este mai întins avînd ca scop luarea poziției față de minge
- forța de lovire este medie

Greșeli frecvente:

Piciorul de sprijin:

- laba piciorului de sprijin este prea departe de minge, fie în linia ei, fie în plan anteroposterior
- vârful labei piciorului de sprijin nu este orientat pe direcția dorită de transmitere a mingii
- piciorul de sprijin nu este flectat sau este prea flectat din cele trei articulații

Piciorul de execuție:

- laba piciorului nu este orientată spre interior/exterior pentru a asigura precizie în momentul lovirii mingii
- pendularea în plan vertical antero-posterior nu este completă
- articulațiile gleznei și genunchiului sunt moi
- piciorul este relaxat
- mingea nu este lovită în centrul ei
- în momentul lovirii jucătorul se lasă pe spate

Capul:

- privirea este „în pământ”

Utilizare tactică:

- transmiterea mingii la distanțe relativ mari cu putere mare
- pe o distanță mică se poate obține o traiectorie înaltă
- este un procedeu tehnic utilizat pentru obținerea paselor cu efect
- precizia execuției duce la creșterea vitezei de joc și la găsirea spațiilor în „adâncime”
- crește calitatea ofensivă a jocului
- se folosește pentru pase la distanțe medii și lungi, degajări, lansări
- finalizarea de la distanță prin execuții tehnice și precise

Exerciții privind învățarea și consolidarea lovirii mingii cu șiretul plin:

Exerciții individuale:

- lovirea mingii cu șiretul plin la un zid aflat la 10 – 15 metri distanță
- același exercițiu dar executat cu elan
- același exercițiu dar precedat de preluare
- un jucător așează mai multe mingi în diferite unghiuri față de poartă și execută lovituri spre poartă cu procedee diferite
- un jucător așează mingile pe linia ce delimitează autul de poartă și încearcă să introducă mingea în poartă prin lovirea mingii cu interior/exterior
- lovirea mingii cu șiretul interior/exterior cu elan și transmiterea ei spre un punct fix aflat la 20 – 25 de metri distanță
- același exercițiu dar transmiterea se face spre un coechipier aflat în mișcare
- conducerea mingii prin diferite mijloace urmată de tras la poartă din dreptul liniei suprafeței de pedeapsă
- același exercițiu dar cu autopasă

Exerciții cu coechipier:

- pase între doi coechipieri aflați la 20 – 25 metri distanță
- același exercițiu dar executat cu o preluare prealabilă
- doi jucători aflați la o distanță de 20 – 25 metri, se deplasează în alergare ușoară pasând mingea folosind procedeul amintit
- pase în doi la distanță de 10 – 15 metri, urmate de finalizare din dreptul liniei suprafeței de pedeapsă
- același exercițiu dar cu încrucișare
- pase în doi cu schimb de locuri și tras la poartă (din poziție centrală)
- același exercițiu dar din poziție laterală
- lovirea mingii de la poartă spre un jucător aflat în mișcare
- centrări între doi jucători așezați la o distanță de 20 – 25 metri, peste un obstacol

Exerciții cu trei sau mai mulți coechipieri:

- degajarea mingii în patru dintr-o așezare în pătrat (se degajează într-o ordine aleatoare)
- degajări între patru jucători cu două mingi simultan fără ca un jucător să primească două mingi concomitent
- doi jucători se află la centrul terenului, unul are mingea; al treilea jucător se află în partea laterală; acesta primește mingea de la jucătorul din centru, preia, o conduce și centrează pentru al treilea jucător care vine în alergare, preia și finalizează
- conducerea mingii și centrare cu șiretul interior, urmată de finalizare
- degajare cu exteriorul de la centrul terenului spre un coechipier aflat pe linia laterală, preluare, conducere și centrare pentru jucătorul de la care a primit mingea

Exerciții sub formă de joc:

- concurs între două echipe, cine lovește mingea la o distanță mai mare
- concurs între două echipe, mingile așezate pe linia suprafeței de pedeapsă, câștigă cine dă cele mai multe goluri (lovirea mingii cu „efect”)
- același exercițiu dar cu piciorul neândemânatic
- același exercițiu dar cu conducerea mingii
- concurs individual sau pe echipe cu lovirea bării transversale a porții

- concurs de degajări lovind mingea cu interiorul/exteriorul labei piciorul

4. LOVIREA MINGII CU CAPUL DE PE LOC/DIN SĂRITURĂ

Lovirea mingii cu capul este un element important al tehnicii jocului de fotbal. Cu ajutorul lui se pot rezolva sarcini tactice precum respingerea mingii, pasarea și finalizarea.

Lovirea mingii cu capul de pe loc

Poziția corpului:

- poziția corpului poate fi cu picioarele pe aceeași linie și depărtate la nivelul umerilor sau cu un picior înainte, ușor flectat
- genunchii și gleznelor sunt ușor flexate
- trunchiul într-o ușoară flexie din articulația coxofemurală
- brațele flexate din articulația coatelor asigură echilibrul

Fazele lovirii mingii cu capul:

- în prima fază genunchii sunt într-o ușoară flexie iar trunchiul este înclinat spre înapoi; brațele sunt înaintea corpului și flexate din articulația cotului iar privirea urmărește traiectoria mingii
- a doua fază presupune flexia rapidă a trunchiului spre înainte concomitent cu extensia gleznelor și a genunchilor precum și contracției musculaturii abdominale, a spatelui și a cefei; brațele execută o mișcare inversă cu a trunchiului; în același timp cu trunchiul capul execută aceeași mișcare lovind mingea cu putere; după lovire picioarele conduc trunchiul spre înainte

Întregul corp acționează ca un arc; în prima fază, prin mișcarea de extensie acumulează energie care în faza a doua se va transmite mingii. Momentul lovirii mingii cu fruntea trebuie să fie atunci când trunchiul se apropie de verticală.

Greșeli frecvente:

- picioarele nu sunt depărtate la nivelul umerilor sau dezaxarea lor în plan anteroposterior este prea mare
- extensia trunchiului nu este suficientă

- jocul brațelor nu asigură echilibrul
- în momentul lovirii mingii trunchiul nu efectuează flexia
- mingea nu este lovită cu fruntea

Utilizare tactică:

- la transmiterea mingii cu precizie, la partener sau la finalizare

Lovirea mingii cu capul din săritură

Acest procedeu tehnic se folosește atunci când un jucător se află în luptă pentru a lovi o minge cu traiectorie înaltă. Pentru a-și crea un avantaj, mingea trebuie lovită în poziția de desprindere maximă a jucătorului. Săritura poate fi executată cu bătaie pe un picior sau pe două picioare.

Lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe ambele picioare:

- se aplică când jucătorul este în contact cu adversarul sau când mingea îl surprinde static și nu are timp pentru elan
- jucătorul comprimă marile articulații și se desprinde eliberând energia acumulată
- aterizarea se face pe ambele picioare

Lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe un picior:

Elanul:

- are o lungime cuprinsă între 4 – 6 metri
- asigură acumularea de energie cinetică necesară desprinderii de la sol
- are aspect de alergare accelerată, ultimul pas fiind mai scurt

Bătaia-desprinderea:

- este faza principală a săriturii
- piciorul se așează pe sol înaintea centrului de greutate, pe toată talpa
- amortizarea contactului cu solul se face prin flexia ușoară a articulațiilor gleznei, genunchiului și șoldului
- impulsul se realizează prin extensia piciorului de bătaie și pendularea piciorului de avântare
- ea accelerează deplasarea centrului de greutate și asigură o traiectorie ascendentă

Zborul și lovirea propriuzisă:

- când corpul a atins punctul cel mai înalt al săriturii, trunchiul execută o extensie
- când mingea a ajuns la înălțimea frunții, trunchiul execută în forță o mișcare de flexie iar capul lovește mingea cu putere

Aterizarea:

- este faza de încheiere a mișcării
- de obicei se face pe ambele picioare
- în momentul atingerii solului, gleznele și genunchii se flectează pentru amortizare

Greșeli frecvente:

- bătaia dublă pe ambele picioare în faza de elan
- bătaia și aterizarea pe același picior
- absența extensiei flexiei trunchiului
- musculatura gâtului nu este încordată
- săritura în contratimp

Utilizare tactică:

- se folosește în jocul aerian, realizându-se respingerea, pas și finalizare

Exerciții privind învățarea și consolidarea lovirii mingii cu șiretul plin:

Exerciții individuale:

- jucătorul are mingea în mâini, își dă autopas iar apoi lovește mingea cu capul și o prinde din nou
- același exercițiu dar din deplasare
- jucătorul își dă autopas și lovește mingea cu capul spre un coechipier
- jucătorul exersează lovirea mingii cu capul la o minge atârnată (se poate și din săritură)
- un jucător își aruncă mingea în sus și în față, alergă spre ea și o lovește din săritură
- menținerea mingii în aer cu capul

Exerciții cu coechipier:

- un jucător oferă minge din mână unui coechipier care o retransmite prin lovitură cu capul (de pe loc)
- același exercițiu dar crește distanța
- menținerea mingii în aer între doi jucători, prin lovituri cu capul
- un jucător oferă mingea unui coechipier care se află în deplasare cu spatele
- același exercițiu dar mingea este lovită din săritură
- pase în doi cu capul din deplasare

Exerciții cu trei sau mai mulți coechipieri:

- 4,5 jucători formează un cerc cu diametrul de 5 metri; menținerea mingii în aer prin pase succesive
- suveică între 5,6 jucători
- pase cu capul între 4 jucători în careu
- un jucător centrează iar 3,4 jucători sar în același timp spre minge pentru a finaliza

Exerciții sub formă de joc sau întrecere:

- concurs între două echipe de menținere a mingii în aer
- un jucător de câmp ia locul portarului; se execută lovituri de la 20 de metri iar jucătorul din poartă apără exclusiv cu capul
- joc pe teren redus având ca temă înscrierea golului cu capul
- joc pe teren redus cu menținerea mingii în aer cu capul
- joc la două porți cu capul, inclusiv finalizarea

5.CONDUCEREA MINGII CU ȘIRETUL INTERIOR/ EXTERIOR

Conducerea mingii se realizează din alergare. Prezența mingii modifică biomecanica de alergare.

Conducerea mingii cu șiretul exterior:

Piciorul de conducere:

- ia contact cu mingea cu partea interioară a șiretului
- în timpul alergării vârful labei piciorului este orientat spre exterior
- genunchiul este ușor flectat
- mingea este lovită ușor pe direcția de alergare
- laba piciorului nu este încordată din gleznă

Trunchiul:

- este ușor răsucit spre minge, protejând-o

Brațele:

- brațele sunt într-o poziție laterală, protejând acțiunea de un potențial adversar

Capul:

- privirea urmărește desfășurarea acțiunii
- privirea periferică urmărește mingea

Conducerea este corect executată dacă mingea este ținută sub control, alergarea este continuă și fluentă.

Greșeli frecvente:

- răsucirea exagerată a vârfului spre exterior
- lovirea mingii cu latul
- alergare înaltă, care duce la pierderea controlului
- brațele sunt întinse pe lângă corp
- privirea „în pământ”

Utilizare tactică:

- se utilizează în momentul schimbării direcției de alergare

Conducerea mingii cu șiretul exterior:

Piciorul de conducere:

- vârful labei piciorului este orientat spre interior
- mingea se lovește cu suprafața exterioară a șiretului
- laba piciorului are față de minge o poziție oblică
- frecvența lovirii mingii este variabilă în funcție de acțiune

Trunchiul:

- este într-o poziție naturală

Brațele:

- brațele ușor ridicate lateral ajută la echilibrare

Capul:

- privirea urmărește desfășurarea acțiunii
- privirea periferică urmărește mingea

Greșeli frecvente:

- lovirea mingii cu efect și pierderea controlului
- conducerea cu pași mari și săriți
- conducerea cu pași mici
- capul „în pământ”
- pentru schimbarea direcției de deplasare
- pentru protejarea mingii față de adversar

Exerciții privind învățarea și consolidarea conducerii mingii cu șiretul interior/exterior :

Exerciții individuale:

- conducerea mingii în linie dreaptă

- conducerea mingii într-un spațiu delimitat
- conducerea mingii cu ocolirea unui jalon
- conducerea mingii printre jaloane dispuse pe un rând
- conducerea mingii printre jaloane dispuse într-un pătrat
- conducerea mingii în sensuri și direcții diferite cu schimbări de ritm

Exerciții cu coechipier:

- pase în doi din alergare cu prelungirea timpului de conducere
- conducerea mingii din alergare cu schimb de locuri
- conducerea individuală a mingii în condițiile unui adversar semiactiv sau activ

Exerciții cu trei sau mai mulți coechipieri:

- conducerea mingii într-un spațiu delimitat
- conducerea mingii printre jaloane într-un spațiu delimitat
- conducerea mingii într-un spațiu delimitat cu alternări de viteză

Exerciții sub formă de joc:

- concurs de conducere a mingii printre jaloane sub formă de ștafetă
- ștafetă cu conducerea mingii, ocolirea unui jalon și pasă
- joc la două porți pe teren redus cu 4 mingi
- joc la două porți pe teren redus cu jaloane dispuse asimetric (adversar pasiv)
- pe perechi, joc la două porți (adversar semiactiv)
- joc bilateral cu temă: după preluare, obligatoriu schimbare de direcție cu mingea la picior
- același exercițiu, dar după preluare se execută o piruetă

6.PRELUAREA MINGILOR CU TRAIECTORIE ÎNALTĂ ȘI A CELOR ROSTOGOLITE

Preluarea reprezintă elementul tehnic prin care jucătorul intră în posesia mingii.

Preluarea cu latul a mingilor rostogolite

Poziția față de minge este similară cu cea folosită la lovirea mingii cu latul.

Piciorul de sprijin:

- laba piciorului este așezată pe direcția din care vine mingea
- piciorul este flexat ușor din articulația genunchiului și a gleznei

Piciorul de execuție:

- realizează o răsucire externă din articulația coxofemurală astfel încât latul să ajungă în plan perpendicular pe direcția de sosire a mingii
- piciorul, fiind flexat ușor din articulația genunchiului se duce înaintea piciorului de sprijin în întâmpinarea mingii
- în momentul în care mingea ia contact cu latul, piciorul este tras înapoi din articulația coxofemurală
- această mișcare, deși scurtă, trebuie să fie aproape la fel de rapidă cu viteza mingii pentru a asigura amortizarea

Trunchiul:

- este ușor aplecat înainte
- umărul dinspre partea piciorului de sprijin este ușor răsucit înainte

Brățele:

- ușor ridicate lateral, ajută la menținerea echilibrului

Capul:

- privirea urmărește mișcarea mingii

Preluarea cu latul a mingilor cu traiectorie înaltă

Poziția față de minge este similară cu cea folosită la preluarea mingilor rostogolite. Diferența este făcută de piciorul de execuție.

Piciorul de execuție:

- este ușor ridicat și întâmpină mingea care vine pe o traiectorie înaltă
- este ușor răsucit din articulația coxofemurală, astfel încât laba piciorului este perpendiculară pe direcția de sosire a mingii
- genunchiul este răsucit spre exterior
- piciorul se retrage amortizând viteza de venire a mingii

Greșeli frecvente:

- răsucirea externă insuficientă a piciorului de execuție
- mișcarea de amortizare este prea scurtă
- rigiditatea piciorului de execuție

Utilitate tactică:

- la intrarea în posesie a mingilor
- la pregătirea schimbării direcției de joc

- în pregătirea acțiunilor de transmitere a mingii

Exerciții privind învățarea și consolidarea preluării mingilor:

Exerciții individuale:

- lovirea mingii la un perete și oprirea ei din rostogolire înapoi
- aruncarea mingii în sus și preluarea ei
- aruncarea mingii în sus, întoarcere și preluarea ei
- pas cu zidul cu preluare
- același exercițiu dar cu mingi la semiînălțime

Exerciții cu coechipier:

- preluarea mingii din pasa coechilierului
- preluarea mingii oferite cu mâna de coechipier
- retragerea coechipierului cu spatele și preluare în timp ce jucătorul cu fața pasează mingea
- același exercițiu dar cu pasa la semiînălțime

Exerciții cu trei sau mai mulți coechipieri:

- pase și preluări în 3, cu jucătorii dispuși în triunghi
- același exercițiu dar din deplasare
- același exercițiu dar cu pase înalte
- suveică în 3 jucători cu oprire-preluare înaintea fiecărei pase
- pase în trei jucători din deplasare cu schimb de locuri

Exerciții sub formă de joc:

- se trasează un cerc cu diametrul de 1 metru; un jucător se află în interiorul cercului; un coechipier transmite mingea cu putere în interiorul cercului pentru a fi preluată fără ca mingea să depășească circumferința cercului
- în interiorul unui pătrat cu latura de 5 metri se găsesc 5 jucători; se degajează mingea în sus și fiecare jucător încearcă să preia altă minge

7.ARUNCAREA DE LA MARGINE

Aruncarea de la margine reprezintă modul de reluare a jocului, atunci când mingea a părăsit terenul de joc prin una din părțile laterale ale terenului de joc.

Aruncarea de la margine de pe loc

- picioarele sunt așezate pe aceeași linie și depărtate aproximativ la lățimea umerilor sau ușor depărtate în plan anteroposterior în ușoară flexie
- mingea este ținută cu ambele mâini cu degetele desfăcute și sprijinită de palme
- degetele mari și arătătoarele sunt apropiate unele de altele
- când începe execuția, mingea este ridicată deasupra capului cu brațele flectate din articulația cotului și coborâtă ușor în spatele capului
- în același timp, trunchiul se arcuiește în extensie dorsală
- genunchii intră în ușoară flexie
- întreg corpul formează un arc puternic îndoit spre spate
- o dată cu întinderea brațelor, are loc flexia puternică a trunchiului în față, pornită din articulația gleznelor și a genunchilor
- aruncarea mingii se face atunci când ea se află deasupra capului
- greutatea corpului este egal reparizată pe ambele picioare
- forța aruncării provine din arcuirea și încărcarea cinetică a corpului

Aruncarea de la margine cu elan

- este un procedeu prin care se urmărește creșterea distanței de aruncare prin valorificarea elanului
- aruncarea se execută similar procedurii precedente dar precedată de o alergare accelerată de 5 – 8 metri
- pentru menținerea unui echilibru natural, pe primii pași ai alergării mingea se ține în dreptul pieptului și doar pe ultimii pași ea se ridică și se duce în spatele capului
- aruncarea trebuie făcută cu tălpile în sprijin pe sol
- se poate folosi și elanul cu un singur pas

Greșeli frecvente:

- jucătorul aruncă mingea cu o singură mână
- în timpul aruncării ridică piciorul de pe sol
- se calcă sau se depășește linia de margine
- jucătorul sprijină mingea lateral cu palmele
- jucătorul nu realizează arcuirea corpului
- viteza de execuție nu este optimă

Utilizare tactică:

- se utilizează la repunerea mingii în joc

- când se execută în apropierea porții adverse poate fi folosită în combinații și scheme de joc care să faciliteze finalizarea
- existența preciziei aruncării

Exerciții privind învățarea și consolidarea preluării mingilor:

- imitarea aruncării de la margine, fără minge
- aruncarea analitică de la margine
- aruncarea de la margine de pe loc, între doi jucători
- același exercițiu, dar cu elan
- aruncarea propriuzisă de pe loc și din elan

8.ELEMENTELE PORTARULUI – PRINDEREA, REPUNEREA ÎN JOC ȘI RESPINGEREA MINGII

Prinderea mingii

Reprezintă unul din elementele de bază ale tehnicii portarului.

Prinderea mingilor joase – cu picioarele parale și întinse:

- mingile vin pe jos și direct din fața portarului
- portarul se află în poziție fundamentală dar cu picioarele apropiate și întinse
- se îndoiaie trunchiul înainte, iar brațele sunt întinse în fața picioarelor spre pământ
- palmele sunt apropiate una de alta
- cele două brațe formează astfel un obstacol în fața mingii
- mingea ia contact cu palmele și se rostogolește ușor în sus spre antebrațe
- în același timp se ridică trunchiul
- prin flexia coatelor mingea se rostogolește până la piept unde portarul o blochează prin acoperire

Greșeli frecvente:

- se îndoiaie genunchii, provocând ricoșarea mingii
- picioarele nu sunt apropiate și mingea trece printre ele
- coatele sunt desfăcute

Utilizare tactică:

- portarul intră în posesie în deplină siguranță

Prinderea mingii cu îndoirea unui genunchi:

- rolul trunchiului și al brațelor este aproape identic cu cel descris la procedeul anterior
- deosebirea o face dinamica picioarelor
- greutatea corpului este trecută aproape în întregime pe piciorul flectat puternic din articulația genunchiului
- celălalt picior rămâne înapoia trunchiului, îndoit din genunchi până aproape de sol
- după ce mingea este prinsă, portarul se ridică

Greșeli frecvente:

- poziția neparalelă a brațelor
- coatele sunt depărtate
- balonul se lovește de piept

Utilizare tactică:

- crește siguranța în intervenție

Prinderea mingilor la înălțimea abdomenului:

- la apropierea mingii, genunchii se flexează iar trunchiul se apleacă înainte
- brațele se flexează din cot, palmele se orientează spre interior
- când mingea atinge regiunea abdominală, abdomenul se retrage pentru a amortiza impactul
- pieptul vine deasupra mingii, formând împreună cu brațele și palmele o regiune de unde mingea nu mai poate ricoșa

Prinderea mingilor venite la înălțimea pieptului:

- portarul se așează în poziție fundamentală
- ambele picioare sunt flectate din genunchi, care sunt apropiați
- trunchiul ușor aplecat înainte
- brațele îndoite din articulația coatelor sunt întinse înainte
- palmele îndreptate în sus
- mingea ia contact cu palmele și cu antebrațele și se rostogolește până la nivelul pieptului
- înainte ca mingea să ia contact cu pieptul, antebrațele și palmele se strâng pe minge, care este imobilizată la piept

- în momentul contactului cu pieptul, greutatea este trecută pe piciorul din față, realizându-se amortizarea

Prinderea mingii venite la înălțimea capului:

- din poziție fundamentală, brațele flectate din articulația coatelor, se ridică pe linia toracelui, cu palmele îndreptate înainte
- trunchiul este ținut vertical
- în momentul în care mingea se izbește de palme, articulațiile coatelor și umerilor cedează ușor pentru a amortiza mișcarea
- pentru mai multă siguranță mingea va fi dusă apoi în fața pieptului

Greșeli frecvente:

- antebrațele închid târziu, mingea putând ricoșa din torace
- portarul așteaptă mingea cu toracele bombat

Prinderea mingilor înalte:

- pot fi prinse din poziție statică sau din săritură
- atacul la minge se face cu ambele mâini spre sus și înainte
- poziția de plecare a mâinilor este cu coatele îndoite
- la contactul cu mâinile, se realizează o ușoară amortizare, după care se retrag brațele și se trece greutatea corpului pe piciorul din spate
- brațele vor fi cu coatele spre corp
- după prindere urmează asigurarea mingii

Greșeli frecvente:

- atacul la minge înaltă cu brațele și coatele desfăcute
- priză fără acoperire posterioară a mingii cu ajutorul degetelor
- priză fără amortizare, cu scăparea mingii din mâini
- aducerea mingii la piept cu coatele desfăcute

Respingerea mingii

Este un element tehnic folosit atunci când portarul nu are siguranța reținerii mingii sau nu are timpul necesar pentru a o face.

Respingerea cu mâna:

- poate fi făcută cu una sau două mâini
- poate fi făcută cu palma sau cu pumnul

Respingerea din plonjon:

- se realizează atunci când proiecția centrului de greutate este în afara perimetrului delimitat de tălpile picioarelor
- portarul ia contact cu solul cu oricare din suprafețele corpului

Respingerea cu piciorul:

- segmentul care intră în contact cu mingea este reprezentat de membrul inferior

Repunerea mingii în joc

Se poate realiza cu mâna:

- prin lansare de jos
- prin azvârlire pe deasupra umărului

Repunerea cu piciorul:

- lovirea mingii cu piciorul de pe loc
- lovirea mingii cu piciorul din mișcare
- lovirea mingii cu piciorul din mână
- lovirea mingii din vole
- lovirea mingii din demi-vole

9. ÎNVĂȚAREA/CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC – DEMARCAJUL

Demarcajul: reprezintă acțiunea pe care jucătorul în atac o efectuează pentru a scăpa de sub supravegherea adversarului și a ocupa o poziție nouă care să constituie un avantaj.

Demarcarea este de două feluri:

Demarcarea directă:

- este forma de acțiune activă a atacantului determinată de voința sa de a se desprinde de adversar

Demarcarea indirectă:

- se realizează datorită unei acțiuni reușite a unui coechipier care atrage spre el un apărător

Cerințe pentru reușita demarcării:

- atacantul să fie în permanență atent la joc
- deplasarea să se facă pe spații libere
- să se facă la momentul oportun pentru a nu trăda intenția și a realiza surpriza
- să fie precedată de fentă

10.ÎNVĂȚAREA/CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC – DEPĂȘIREA INDIVIDUALĂ

Depășirea individuală: reprezintă acțiunea prin care posesorul mingii, folosind diferite procedee tehnice, trece de unul sau mai mulți adversari. Procedeele tehnice care se execută cuprind conducerea mingii, fentă, protejare.

Depășirea individuală este condiționată de:

- varietatea și gradul de însușire a procedeeleor tehnice
- viteza de execuție a acestor procedee
- gândirea tactică a jucătorului
- valoarea adversarului

11.ÎNVĂȚAREA/CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE COLECTIVE DE ATAC – PASA

Pasa: reprezintă componenta tactică cea mai importantă pentru organizarea și desfășurarea atacului; pasa constă în transmiterea conștientă a mingii de la un coechipier la altul, în timp util, în așa fel încât să-i creeze un avantaj jucătorului care urmează să primească mingea.

Clasificarea paselor:

După distanță:

- pasă scurtă
- pasă medie
- pasă lungă
 - degajare
 - lansare
 - deschidere
 - centrare

După direcție:

- pasă înainte sau în adâncime

- pasă în diagonală
- pasă laterală
- pasă înapoi

După traiectorie:

- pasă pe jos
- pasă la semiînălțime
- pasă pe sus

După poziția coechipierului:

- pasă la picior
- pasă pe poziția viitoare

12. ÎNVĂȚAREA/CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE COLECTIVE DE ATAC – UN – DOI – UL

Un – doi – ul:

- este un mijloc de realizare a acțiunilor colective de atac
- depășirea este realizată prin pasa la un coechipier și reprimire
- se desfășoară pe spații reduse și cu viteză
- are la bază pasa la un coechipier, reprimire și apoi pasă pe poziție viitoare

13. ÎNVĂȚAREA/CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE COLECTIVE DE ATAC – SCHIMBUL DE LOCURI

Schimbul de locuri: este o acțiune tactică colectivă la care pot lua parte 2 – 3 – 4 jucători.

Cerințe pentru reușită:

- presupune părăsirea voluntară și temporară a posturilor obișnuite și apariția pe aceste posturi a altori jucători
- acțiunea se face cu scopul de a scăpa de marcajul apărătorilor
- are ca scop dislocarea apărării adverse

14. ÎNVĂȚAREA/CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE DE APĂRARE – MARCAJUL

Marcajul: este acțiunea tactică individuală, prin care un jucător al echipei în apărare împiedică adversarul direct să primească mingea sau să se îndrepte direct spre poartă.

Reguli pentru realizarea marcajului:

- să se plaseze între adversar și poarta proprie
- să se plaseze în așa fel încât adversarul să nu se poată îndrepta direct spre poartă, ci numai ocolindu-l
- să acționeze de așa natură încât să oblige adversarul să se îndrepte spre marginea terenului
- să se plaseze de așa natură încât să se afle în permanență de partea piciorului îndemânatic al adversarului

Forme ale marcajului:

- marcajul strict („om la om”)
- marcajul de interceptie
- marcajul de supraveghere

BIBLIOGRAFIE

1. Dumitrescu, Gh., *Fotbal Tehnica jocului Pregătirea tehnică*, Edit.Universității din Oradea, 2006.
2. Dumitrescu, Gh., *Fotbal Curs*, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Oradea, 2006.
3. Dumitrescu Gh., Deac Anca, *Fotbal: noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament / Football : general notions of technique, tactics and rules*, Edit. Universității din Oradea, 2009,
4. Motroc, I., Cojocaru,V., *Fotbal - curs de bază* - vol. I, II, III, ANEFS, București, 1991