

Grassroots

FIFA®

For the Game. For the World.

LEGENDĂ

-----▶	Mișcarea jucătorului fără minge
~~~~~▶	Mișcarea jucătorului cu minge
————▶	Traectoria mingii (din pasă sau șut)
▲	Antrenor
A, B, C, D	Jucători
A1, A2	Pozițiile jucătorilor A

## Masculin și feminin

De-a lungul acestui manual, se folosește genul masculin pentru antrenori, jucători etc., acest procedeu se folosește pentru simplificarea textului, dar este valabil pentru ambele sexe.



# Filosofia fotbalului “grassroots”

În punerea în aplicare a misiunii sale, unul din cele trei moduri de implementare a acesteia adoptate de FIFA este: “dezvoltarea jocului”. Acesta este prezentat în obiectivul principal al Programului FIFA Grassroots: de a acorda unui număr cât mai mare de oameni șansa de a descoperi fotbalul. Cel mai bun mod de a atrage noi jucători în acest sport este de a le oferi acces la fotbal în mediul lor indiferent de vârstă, sex, condiție fizică, culoare a pielii, religie sau etnie.

### **Fotbalul Grassroots este fotbalul pentru toți.**

Programul FIFA “Grassroots” este conceput pentru băieți și fete cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani și se pune în aplicare prin inițiative ale școlilor, comunității și ale cluburilor.

Obiectivul principal al programului este de a aduce împreună cât mai mulți oameni prin intermediul fotbalului.

Programul Grassroots susține schimburile și

împărtășirea de valori morale și bineînțelese, promovează plăcerea de a practica minunatul nostru sport.

Pentru unii oameni, fotbalul grassroots reprezintă un mod de a desfășura activități recreative, în timp ce pentru alții înseamnă practicarea organizată a acestui sport, având antrenamente și meciuri, în cadrul școlii sau al unui club.

Desigur, nu toți tinerii jucători vor ajunge viitoare vedete și nu toți au abilitățile necesare pentru a deveni jucători profesioniști, așadar sesiunile de antrenament intensive și tacticile complicate nu sunt adecvate.

### **Jocul este cel mai bun mod de a învăța.**

**Înainte de toate, tinerii ar trebui să se distreze.**

Elementele esențiale ale fotbalului grassroots sunt relațiile între oameni, spiritul de echipă și distracția.



Conceptul de învățare prin joc sub îndrumarea unui antrenor-educator este o abordare concepută în scopul de a capta atenția tineretului și a crea un proces de conexiune cu viitorul. Antrenorul-educator trebuie să fie dinamic, clar, pasionat, să aibă putere de motivare și trebuie să respecte mereu caracteristicile fizice, fiziologice și psihologice ale copiilor.

### **Copiii nu sunt doar adulți în miniatură.**

Fotbalul reprezintă activitatea recreațională a unui număr incomensurabil de copii din toată lumea. Este un instrument excepțional pentru integrarea socială și un excelent mod de exprimare. Programul FIFA Grassroots oferă tuturor șansa de a juca fotbal, fără discriminări sau fără nevoia de proiecte majore de infrastructură.

Programul FIFA poate veni în sprijinul inițiativelor confederațiilor sau ale asociațiilor de membri care desfășoară deja programe de tipul grassroots.

Programul FIFA Grassroots a fost conceput într-o strânsă colaborare cu asociațiile de membri și implică toate organismele din domeniul educației (guverne, ONG-uri (Organizații non-guvernamentale), comunități, școli etc. )

**Fotbalul Grassroots este fotbalul făcut pentru oricine, jucat de către oricine, oriunde.**





Antrenorul-educator



“Tinerii preferă mai degrabă să fie stimulați, decât instruiți”

*Johann Wolfgang von Goethe*



Interesul antrenorului-educator trebuie să se centreze pe copil. Obiectivul principal, esențial al antrenorului-educator este de a asigura dezvoltarea copilului pe plan sportiv, social, psihologic și educațional.

Antrenorul-educator cunoaște jocul și cunoaște jucătorii.

Desigur, antrenorul-educator nu va ști absolut totul, chiar și în domeniul lui/ei. Orișicum, antrenorul-educator va trebui să aibă o foarte bună înțelegere a mesajelor care trebuie comunicate copiilor.

Victoriile și înfrângerile nu valorează nimic în comparație cu ceea ce poate fi învățat din fotbal, respectiv valori morale, umane și sociale.

Fotbalul este un ajutor vital în formarea viitorilor cetățeni și în facilitarea integrării tinerilor în societate.

Fotbalul poate un mijloc minunat prin care să se transmită valori morale ca respectul, solidaritatea, ajutorul reciproc, împărțirea etc.

**Misiunea antrenorului-educator, sau se poate numi chiar vocația, este de a împărtăși, a dăru, a comunica și a interacționa cu ceilalți, în același timp bucurându-se de acestea.**

Misiunea educațională a antrenorului-educator este în special de a transmite cunoștințe și abilități sociale. Pentru a reuși acestea, antrenorul-educator trebuie să cunoască copilul, să îi înțeleagă caracteristicile și să țină cont de vârsta și abilitățile ei/lui. Pe scurt, antrenorul-educator trebuie să predea prin încurajări și realizări.

Joaca este principala activitate a copiilor. Joaca este o nevoie esențială, din naștere a copiilor. Așadar, principalul obiectiv al fotbalului grassroots este de a prezenta copiilor fotbalul și inițierea lor în practicarea fotbalului prin joacă.

Fotbalul jucat în echipe mici, pe terenuri mici, satisface aceste două nevoi. Pe terenuri de mici dimensiuni, care sunt mai utile pentru capacitățile lor psihologice, tinerii fotbaliști au mai multe atingeri de minge și învață să controleze și să folosească mai bine mingea.

Misiunea antrenorului-educator este de a promova învățatul prin joacă. Jocul este un mod distractiv pentru copii de a învăța. Joaca este un mod excelent de a dezvolta capacitățile psihomotrice și de a permite copiilor să se relaxeze și să depășească anxietatea. Încurajează copiii să preia inițiativa și să-și asume riscuri și totodată încurajează inventivitatea.

Pur și simplu bucuria de a juca fotbal împreună și aprecierea acestui moment împreună.

“Natura a decretat ca înainte de a fi adulți, copiii trebuie să fie copii. Dacă se încearcă modificarea în orice mod a acestei ordini a naturii, aceștia vor ajunge adulți prematur însă nu vor avea substanță și nici putere.”

*Jean-Jacques Rousseau*





... utilizează activități  
pentru a instrui și  
antrena copiii.

... accentuează  
noțiunea de joacă și  
organizează numeroase  
meciuri de mici  
dimensiuni.

...oferă instrucțiuni  
adaptate la nivelul  
copiilor.

...este responsabil  
cu siguranța și  
acordarea primului  
ajutor.

...ajută tinerii să se  
maturizeze, să devină  
bărbați/femei.

**Antrenorul-  
educator...**

... abordează toate  
aspectele jocului.

... îndrumă copiii și are rolul  
de model și exemplu.

... preia toate îndatoririle  
educaționale.

... ascultă tinerii.

... păstrează contactul cu  
familia și/sau școala  
tânărului.

### Profilul unui antrenor-educator

Vocația antrenorului-educator, în rolul său de a antrena, este de a prezenta tuturor fetelor și băieților doritori de a descoperi bucuria fotbalului, acest sport și de a îi iniția în practicarea acestuia.

În atingerea obiectivelor asociate cu rolul său de antrenor, misiunea sa în “școala de fotbal” va fi îndeplinirea următoarelor îndatoriri:

- să primească toți tinerii jucători începând cu vârsta de 6 ani fără selecție;
- să promoveze o educație sportivă bazată pe respect și fair-play de la o vârstă cât mai fragedă;
- să încurajeze mentalitatea bazată pe bucuria de a juca și dorința de performanță.

Nefiind un expert, antrenorul-educator trebuie să aibă o anumită bază de cunoștințe:

#### Cunoștințe despre copii:

- Trăsături generale de dezvoltare la diferite vârste
- Relații interumane, comportament, comunicare și limbaj

#### Abilități pedagogice și organizaționale

- Metodele de predare
- Organizarea unei sesiuni de fotbal
- Organizarea unui turneu
- Organizarea unui festival

#### Cunoștințe de bază despre fotbal:

- Jocuri între echipe cu număr mic de jucători
- Jocuri/exerciții de fotbal
- Predarea tehnicilor de bază ale fotbalului



## Antrenorul-educator...

### Cunoștințe despre copii

- Trăsături generale de dezvoltare
- Relații interumane, comportament, comunicare și limbaj

### Cunoștințe de bază despre fotbal

- Jocuri cu echipe mici
- Jocuri de antrenament
- Predarea de mișcări de tehnică

G  
R  
A  
S  
S  
R  
O  
O  
T  
S

### Abilități pedagogice și organizatorice

- Metode de predare
- Organizarea unei sesiuni de fotbal
- Organizarea unui turneu
- Organizarea unui festival



## Cinci idei fundamentale pentru practicarea cu succes a fotbalului

Școala de fotbal este un loc unde copiii trebuie să fie fericiți și să se simtă apreciați:

### 1. Sentimentul de siguranță

Protejarea copiilor de daune emoționale și lovituri. Dacă un copil nu se simte în siguranță îi va fi greu să fie fericit și să se bucure de activități.

### 2. Sentimentul de a fi primiți cu căldura

Sentimentul de a fi bine-primit, indiferent de vârsta, sexul, nivelul tehnic, fizic, cultura sau limbajul copilului. Fotbalul este un mediu în care nu trebuie să existe niciun fel de discriminare.

### 3. Sentimentul de a fi un “jucător bun”

Fiecare copil trebuie să se simtă capabil. În spiritul acestui lucru, copiii trebuie să fie mereu încurajați, accentuându-se punctele puternice și nu cele slabe.

### 4. Sentimentul de apartenență la grup

Apartenența la un grup și sentimentul de acceptare din partea echipei este esențial pentru copii.

### 5. Sentimentul de a se simți importanți

Copiii au nevoie ca reușitele lor să fie recunoscute. Ei trebuie încurajați să fie cât mai creativi și expresivi.

## Parteneriatul cu părinții

Antrenorul-educator ar trebui să stabilească un parteneriat bazat pe respect cu părinții jucătorilor. În funcție de cultura familiilor din comunitatea unde se desfășoară programul grassroots, părinții uneori pot exagera în legătură cu performanțele copiilor lor, iar în alte situații pot fi veni chiar în ajutorul antrenorului-educator, de exemplu, dând o mână de ajutor cu transportul și întreținerea echipamentului.

Una dintre îndatoririle antrenorului-educator este de a dezvolta o relație bună cu familiile. Mai jos sunt niște sfaturi utile pentru antrenorii-educatori în relația lor cu părinții:

- La începutul sezonului sau la începerea unui eveniment cum ar fi un festival sau un turneu, asigurați-vă că îi informați pe părinți pe scurt despre participarea în cadrul acestuia și o succintă prezentare a principiilor educaționale ale programului grassroots.
- Asigurați-vă că înțelegeți și luați în considerare cultura locală a familiilor din comunitatea în care se desfășoară programul.
- Un antrenor-educator ar trebui să țină cont de tradițiile specifice, convingerile și comportamentul familiilor.
- Să aibă conversații individuale cu părinții și să le ofere reacții favorabile în legătură cu dezvoltarea copilului lor și a comportamentului.
- Nu uitați că părinții pot avea cunoștințe care vă pot ajuta în inițiativele de strângere de fonduri sau chiar și cu sponsorii locali.

## SARCINILE antrenorului-educator...

- Plăcerea de a lucra cu copii.
- Cunoașterea îndeaproape a copiilor.
- Să reprezinte un punct de referință pentru copii.
- Să stabilească standarde înalte dar să fie tolerant.
- Să asculte copiii.
- Să continue comunicarea.
- Să inspire încredere copiilor și să-i încurajeze.
- Să dezvolte spiritul de echipa.
- Să încurajeze inițiativele și asumarea riscurilor individuale.
- Să se axeze mai mult pe “spiritul jocului” decât pe greșeli.
- Să predea prin încurajare.

## Comportament care trebuie evitat

- Strigătele neconținute sau comportamentul agresiv
- Antrenarea sau cerințele de la copii de a juca de parcă ar fi adulți.
- Uitarea de faptul că motivația principală a copiilor este de a se juca fotbal.
- Oferirea de explicații prea lungi.
- Prezentarea obiectivelor tehnice prea avansate pentru vârstele copiilor.
- Organizarea exercițiilor care au devenit deja rutină.
- Concentrarea prea îndelungată pe un exercițiu anume.
- Întreruperea repetată a jocului.
- Criticarea unui individ în fața grupului.
- Uitarea de a echilibra valoric echipele.
- Accentuarea prea drastică a rezultatului.

- Antrenorul-educator poate organiza lecturi educaționale și întâlniri cu părinții pentru a discuta subiecte importante în legătură cu copiii acestora, cum ar fi nutriția, prevenirea accidentărilor, igiena personală, educație despre sănătate și sprijin moral în sport.

După cum este precizat în regulamentul de conduită, este necesar ca antrenorii-educatori să conlucreze cu părinții pentru a asigura un mediu binevoitor și bunăstare în cadrul programului grassroots.

### Regulamentul de conduită

Antrenorul-educator are o importanță decisivă asupra tinerilor jucători implicați în fotbalul grassroots. Faptul că antrenorul-educator petrece foarte mult timp cu copiii, doar prin prezența, comportamentul și conduita sa va afecta inevitabil atitudinea și conduita copiilor. Din acest motiv, antrenorul-educator trebuie să aibă mereu o atitudine pozitivă și să transmită un comportament exemplar tuturor participanților, atât pe partea fizică cât și pe partea socială și în relațiile emoționale. Antrenorul-educator nu trebuie să fie perceput doar ca un expert și organizator al fotbalului, pe lângă acestea trebuie să aibă și calitățile de ghid, educator și exemplu demn de urmat.

### Regulamentul pentru copii

- Să se joace pentru a se distra și nu doar pentru satisfacerea părinților sau a antrenorilor.
- Să se bucure de fotbal, să se dezvolte și să evolueze prin fotbal.
- Să învețe și să respecte regulile jocului și regulile grupului.
- Să se integreze în colectiv și să fie buni coechipieri.
- Să își respecte adversarii.
- Să accepte deciziile luate de arbitri și de antrenorii-educatori.
- Să practice jocul fair play în orice circumstanțe.

### Regulamentul părinților

- Să țină minte că acești copii joacă pentru bucuria lor, nu pentru cea a părinților.

- Încurajați, nu forțați sau obligați.
- Încurajați copiii să respecte mereu Regulile Jocului.
- Nu pedepsiți niciodată un copil pentru o greșală tehnică sau pentru pierderea unui meci.
- Țineți minte, copiii învață din exemple.
- Încurajați ambele echipe.
- Felicități ambele echipe, fără să țineți cont de rezultatul meciului.
- Contribuiți la eradicarea tuturor abuzurilor fizice și verbale din fotbal.
- Respectați deciziile antrenorilor-educatori și ale arbitrilor și învățați copiii să facă același lucru.
- Susțineți, încurajați și ajutați voluntarii, antrenorii-educatori, organizatorii și oficialii în munca lor. Fără aceștia, copiii nu ar mai avea șansa de a juca fotbal.
- Asigurați ca jocul să fie fair play în orice circumstanțe.

### Regulamentul arbitrilor

- Atenție la faptul ca arbitrarea unui meci de copii este complet diferită de arbitrarea unui meci de adulți.
- Protejați copiii.
- Puneți accentual mai mult pe spiritul jocului decât pe erori.
- Nu interveniți în mod excesiv într-un meci.
- Permiteți copiilor să joace.
- Explicați copiilor în ce mod au încălcat Regulile Jocului.
- Dacă un jucător face o greșală în repunerea mingii în joc, ajutați-l să repete repunerea mingii în joc și explicați-i unde a greșit.
- A nu se tolera limbajul neadecvat.
- Rămâneți consecvent, obiectiv și politicoși atunci când indicați ce a fost încălcat din Regulile Jocului.
- Trebuie să aveți o atitudine explicativă în arbitraj; clarificați orice nerespectare a Regulilor Jocului.
- Arbitrați într-o manieră pozitivă cu bună-dispoziție.
- Asigurați ca jocul să fie fair play în orice circumstanță.
- Rugați copiii să-și strângă mâna înainte și după meci.

**“Părinții buni își ajută copiii să devină jucători buni; părinții extraordinari își ajută copiii să devină oameni extraordinari.”** *Dietmar Samulski*



## Voluntariat

Voluntarii ar trebui să cunoască și ei principiile programului grassroots.

Cu cât știu mai multe despre partea educațională a acestui proiect, cu atât vor putea să ajute mai bine jucătorii, antrenorii-educatori și părinții.

Munca voluntară reprezintă un aspect foarte important în dezvoltarea fotbalului grassroots și asociațiile de membri ar trebui să își dea silința în a scopul de a recruta voluntari pentru a ajuta în proiecte. Voluntarii pot proveni din rândul părinților, profesorilor sau chiar al liderilor comunității. Chiar și dacă voluntarii nu au un rol formal în structura asociațiilor de membri, participarea lor poate fi decisivă pentru succesul fotbalului grassroots din acea țară. Unii voluntari se vor bucura ajutând cu chestiunile administrative, în timp ce alții preferă să organizeze turnee și festivaluri sau pur și simplu să ajute cu aranjamentele necesare pentru transportul copiilor.

## Siguranța și prevenirea accidentelor - Zece sarcini importante pentru antrenorii-educatori

### 1. Să asigure condiții de siguranță

Facilitățile și echipamentul sportiv trebuie să poată fi folosite în condiții de siguranță de către copii și ceilalți participanți. Condițiile meteorologice nefavorabile trebuie luate în considerare pentru orice activități de fotbal grassroots.

### 2. Facilități și echipamente sigure, potrivite copiilor

Regulamentele și standardele existente în legătură cu echipamentul trebuie respectate. Tot echipamentul și facilitățile trebuie menținute în parametri optimi de utilizare și trebuie să fie potrivite pentru categoria de jucători participanți (ex.: mingi de mărimea 4).

### 3. Planificarea activităților

Sesiunile de fotbal care nu sunt planificate corespunzător pot rezulta în accidentări. Procedeele tehnice trebuie să fie predate în mod progresiv, în mod special cele care implică potențial risc (ex.: loviturile de cap sau depozitățile).

### 4. Să monitorizeze jucătorii accidentați sau incapacitați temporar

Jucătorii accidentați sau incapacitați temporar trebuie să fie scutiți de exercițiile în care se pot accidenta mai rău.

### 5. Jocul se va desfășura pe categorii care nu țin doar de vârstă

Inițial copiii vor face parte din grupuri mixte, care includ și tineri jucători talentați doar că nu se va lua în considerare numai vârsta, ci și înălțimea, greutatea și maturitatea. Se va ține cont și de experiență și abilități.

### 6. Informați copiii și părinții de riscurile inerente sportului

Riscurile asociate cu fotbalul pot fi legal acceptate de către copii –sau de către părinți/tutori- dacă sunt conștienți de ele, le înțeleg și le acceptă.

### 7. Activități atent monitorizate

Mediul în care se desfășoară antrenamentul trebuie monitorizat corespunzător pentru a se asigura că este un mediu cât de sigur este cu putință.

### 8. Cunoașterea acordării primului ajutor

Antrenorii-educatori trebuie să aibă cunoștințe de bază ale acordării primului ajutor și aceste cunoștințe trebuie actualizate mereu. Trebuie să se asigure disponibilitatea de asistență medicală în timpul desfășurării de activități organizate și nu trebuie să se întâmple nimic care ar putea agrava o accidentare.

### 9. Stabiliți reguli clare pentru activități și despre cum trebuie să fie urmate

Trebuie întocmite reguli clare, scrise și distribuite înainte de orice activitate, descriindu-se cum funcționează și care este comportamentul dorit.

### 10. Strângeți informații esențiale despre sănătatea copiilor

Antrenorii-educatori trebuie să aibă cunoștințe de bază despre sănătatea copiilor și despre potențialele riscuri, astfel încât să poată lua cele mai bune decizii în cazul în care se vor întâmpina probleme în timpul unei sesiuni de antrenament.

Principala misiune a antrenorilor-educatori este să asigure protecția copiilor, nu doar pentru binele participanților ci și pentru liniștea părinților. Având în vedere numărul mare de copii, atât băieți cât și fete, care iau parte la aceste activități fotbalistice, protejarea acestora este prioritară. Nimeni nu trebuie să rămână nesupravegheat. Dacă sunt îndeplinite în mod corect, procedeele pentru asigurarea protecției copiilor le vor permite în continuare să se bucure de jocul de fotbal.



## Caracteristicile copiilor și abordarea educațională

## Școala de fotbal este totodată și școala de viață.

Pe măsură ce cresc, copiii trec prin diferite etape. Copiii au nevoi și comportamente diferite; nu se dezvoltă toți în același mod. Din acest motiv, este important să se dea atenție trăsăturilor specifice și priorităților acestor etape ale copilăriei și ale adolescenței, luându-se în considerare aspectele fizice, fiziologice și psihologice. Antrenorul-educator trebuie să înțeleagă că un tânăr nu este un adult în miniatură. Etapele de creștere și dezvoltare ale copilului trebuie luate în considerare pentru a se asigura cea mai bună abordare posibilă. Este responsabilitatea antrenorului-educator de a fi atent la aceste puncte esențiale și de a răspunde în mod corespunzător fiecărui caz individual. Este important de luat în considerare nivelul dezvoltării fizice al fiecărui tânăr jucător și să se facă distincția între vârsta reală și cea fizică.

De asemenea, unii copii încep să joace fotbal după vârsta de 6-8 ani, lucru constatat de fapt la majoritatea copiilor. De aceea este important pentru un antrenor-educator să respecte nivelul copilului și să aibă o abordare pozitivă care să încurajeze învățatul.

**Antrenorul-educator supraveghează copii jucând fotbal; antrenorul-educator nu antrenează fotbaliști.**

### Abordarea pedagogică

#### 1. Pregătirea sesiunii

- Notițe scrise
- Cunoștințe generale despre fotbal
- Stabilirea de obiective care trebuie atinse
- Alegerea exercițiilor, adaptate capacității copiilor





- Pregătirea locului de desfășurare și a orarului exercițiilor
- Adaptarea instrucțiunilor având în vedere nivelul copiilor
- Dezvoltarea graduală a exercițiilor, considerând și nivelul copiilor
- Repetarea și memorarea situațiilor de către copii
- Evaluarea exercițiilor și a progresului făcut de copii

## 2. Organizarea sesiunii

- Aranjarea locului pentru joc, asigurând un spațiu propice jocului
- Echipament pentru predare, trusă de prim ajutor
- Organizarea exercițiilor și a jocurilor: distribuirea maiourilor de antrenament, mișcarea și rotația jucătorilor, etc.
- Organizarea echipelor. Este important ca echipele să fie echilibrate atunci când joacă unii împotriva altora pentru a face în așa fel încât copiii să rămână motivați.
- Nivelul jucătorilor
- Trăsăturile fizice ale jucătorilor
- Diversitate, adaptarea regulilor dacă este necesar
- Dezvoltarea progresivă a exercițiilor și a jocurilor
- Durata și repetiția exercițiilor
- Pauze de odihnă, lichide pentru copii

## 3. Motivarea sesiunii

- Explicații simple, necomplicate ale obiectivelor sesiunii
- Prezentarea conținutului

- Organizarea echipelor și/sau a echipelor în seminarii
- Pregătirea exercițiilor
- Poziționarea jucătorilor
- Efectuarea demonstrativă a exercițiului
- Îndeplinirea exercițiului, cronometrarea timpului în care a fost îndeplinit
- Exerciții și motivare
- Învățarea prin încurajare
- Monitorizarea înțelegerii exercițiilor și a calității implementării
- Corectarea individuală și/sau colectivă a exercițiilor
- Control continuu al programului și a zonei desemnate
- Străduința pentru o calitate tehnică mai bună
- Jocuri și motivare
- Învățarea prin încurajare
- Lăsarea jocului să fie cursiv, frecvență scăzută a întreruperilor
- Încurajarea inițiativei individuale
- Promovarea creativității
- Menținerea echilibrului tehnic între echipe

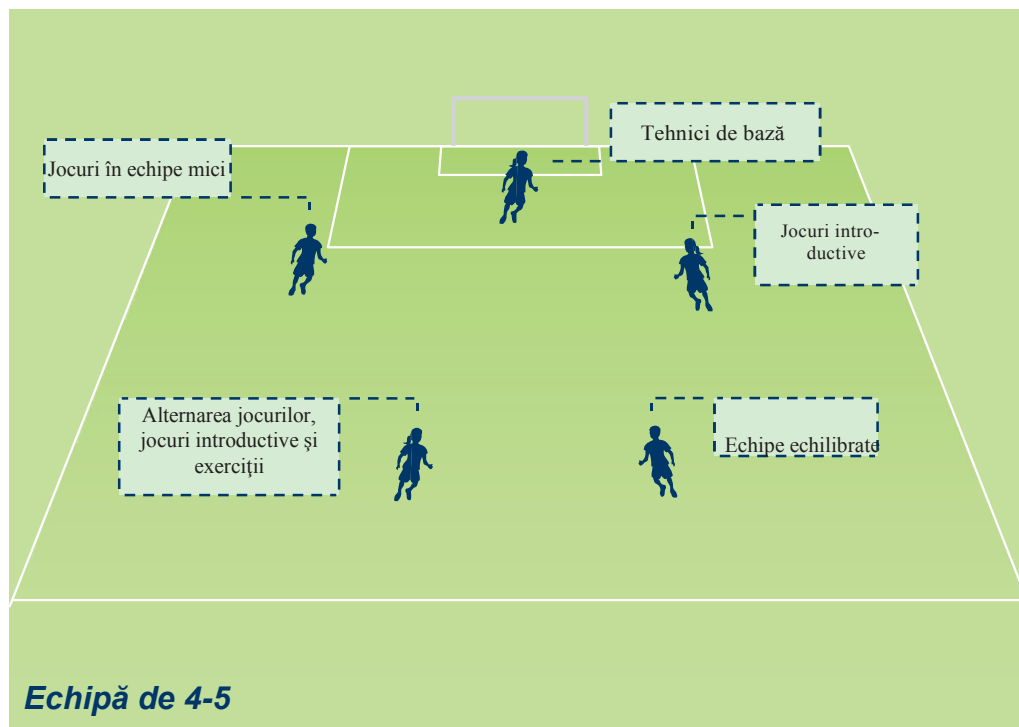
## 4. Încheierea sesiunii

- Aducerea copiilor înapoi împreună și calmarea lor
- Evaluare, discuții, recomandări
- O introducere pentru următoarea sesiune
- Punerea echipamentului înapoi la depozitare
- Supravegherea plecării copiilor

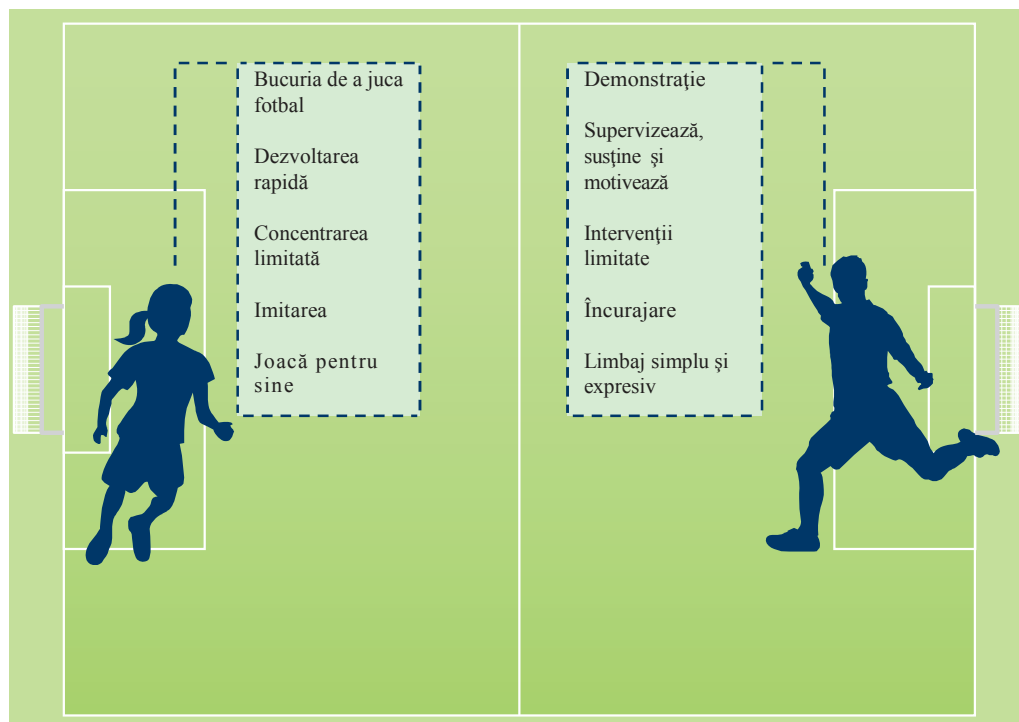


## Etape de dezvoltare și caracteristici

### Copii cu vârstele între 6 și 8 ani – Sesiune



#### Caracteristicile copiilor



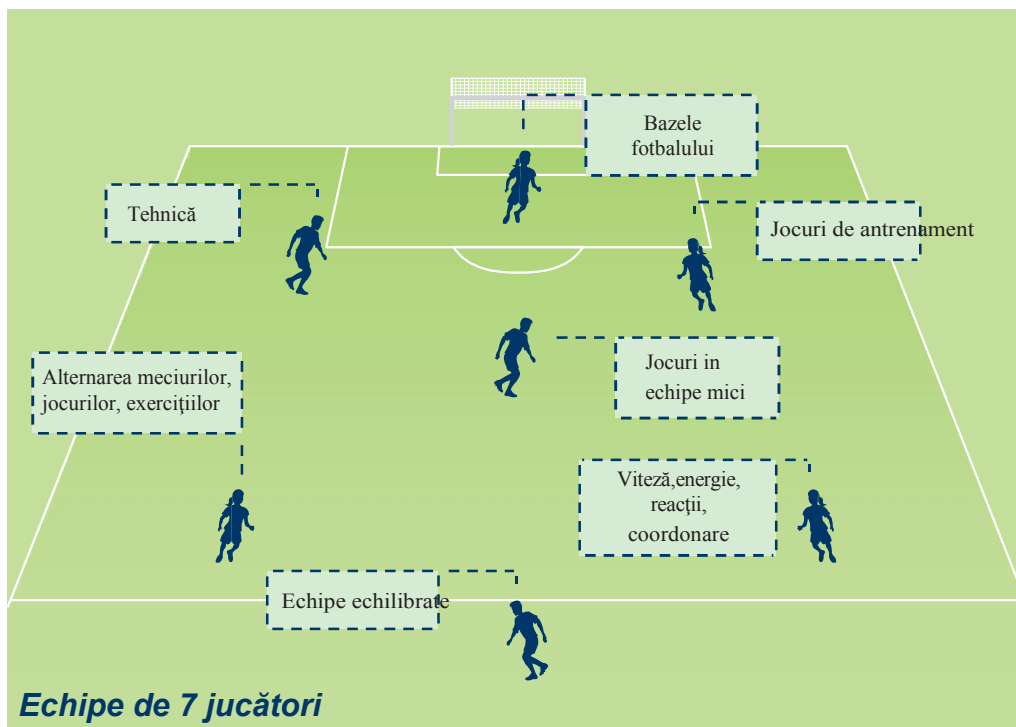


Caracteristicile copiilor	Conținutul antrenamentului
– Fragili, se dezvoltă rapid, au dificultăți de coordonare     – Atenție și coordonare reduse     – Pregătiți excelent pentru imitare (memorie vizuală )     – Le place joaca, joacă pentru ei înșiși, egocentrism     – Bucuria de a juca       <b>Doar un copil</b>	– Tehnici fotbalistice de bază, exerciții de coordonare     – Jocuri introductive, acomodarea cu mingea     – Joc în echipe mici: meciuri de 4 vs 4 și 5 vs 5     – Alternarea meciurilor, jocurilor introductive și a exercițiilor     – Grupuri sau echipe echilibrate       <b>Joacă, distracție</b>

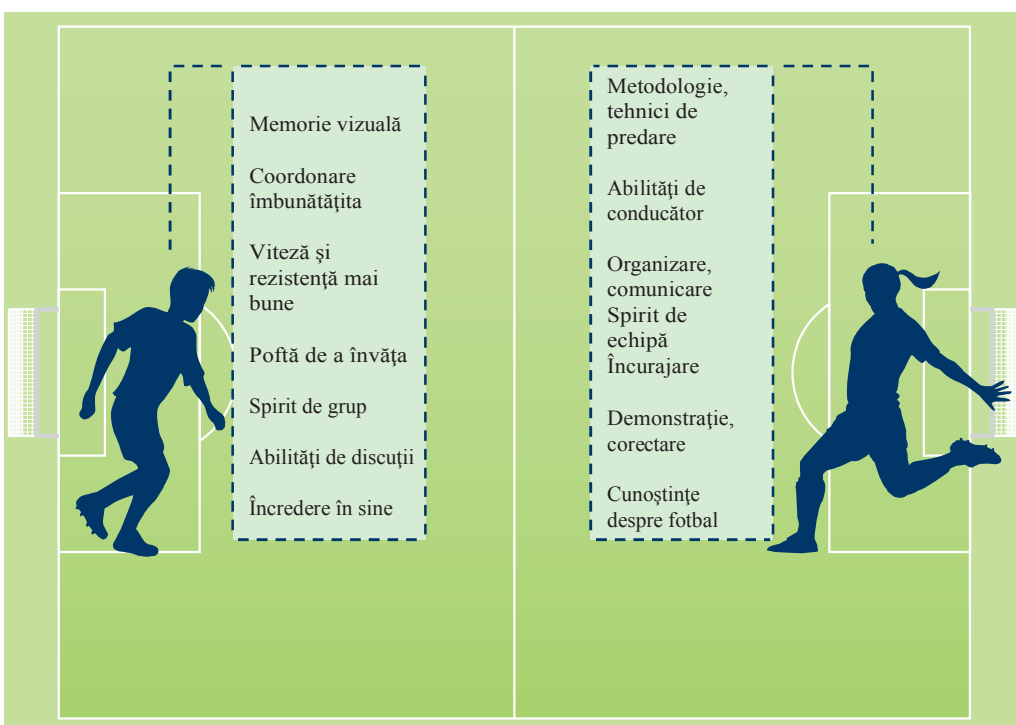
Rolul antrenorului-educator
– Supraveghează jocurile, susține și motivează     – Face exerciții demonstrative     – Limbaj simplu și expresiv     – Intervenții rare, lasă jocul cât mai neîntrerupt     – Învățarea prin încurajare       <b>Distracție prin fotbal</b>

## Etape de dezvoltare și caracteristici

### Copii cu vârstele de 9 și 10 ani – Sesiune



### Caracteristicile copiilor

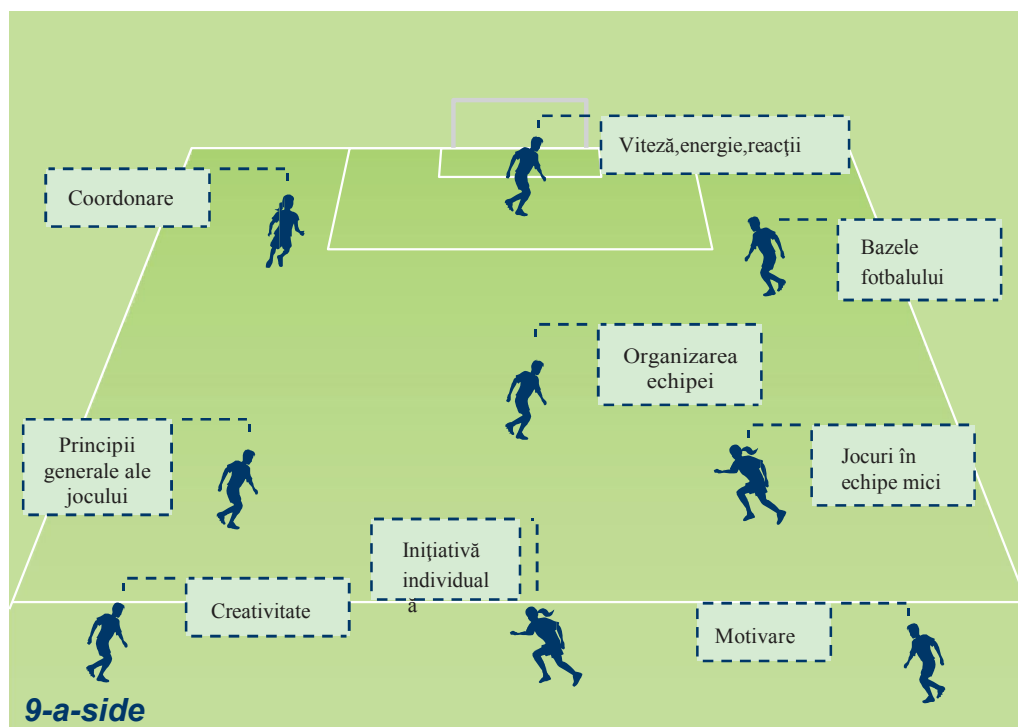


Caracteristicile copiilor	Conținutul antrenamentului
– Viteză și rezistență mai bune, forță mai mare     – Coordonare mai bună     – Memorie vizuală bună     – Mai multă încredere în sine     – Abilități de discuții     – Poftă de a învăța și de a descoperi     – Sentimentul de colectiv       <b>Un copil într-o echipă de prieteni</b>	– Tehnici de bază (tehnici ale fotbalului)     – Organizarea minimală a echipei     – Viteză, energie, reacții, coordonare     – Jocuri de antrenament     – Jocuri în echipe mici: 5 v 5, 7 v 7 (depinzând de nivelul copiilor)     – Alternarea meciurilor, jocurilor de antrenament și a exercițiilor     – Echipe și grupuri echilibrate       <b>Joacă, descoperire, experimentare</b>

Rolul antrenorului-educator
– Rolul antrenorului-educator     – Metodologie, tehnici de predare     – Spirit de conducere morală și tehnică     – Abilități organizatorice și de comunicare     – Inducerea spiritului de echipă     – Cunoștințe generale despre fotbal     – Demonstrații, implementare, corectare     – Învățare prin încurajare       <b>Învățare prin joacă</b>

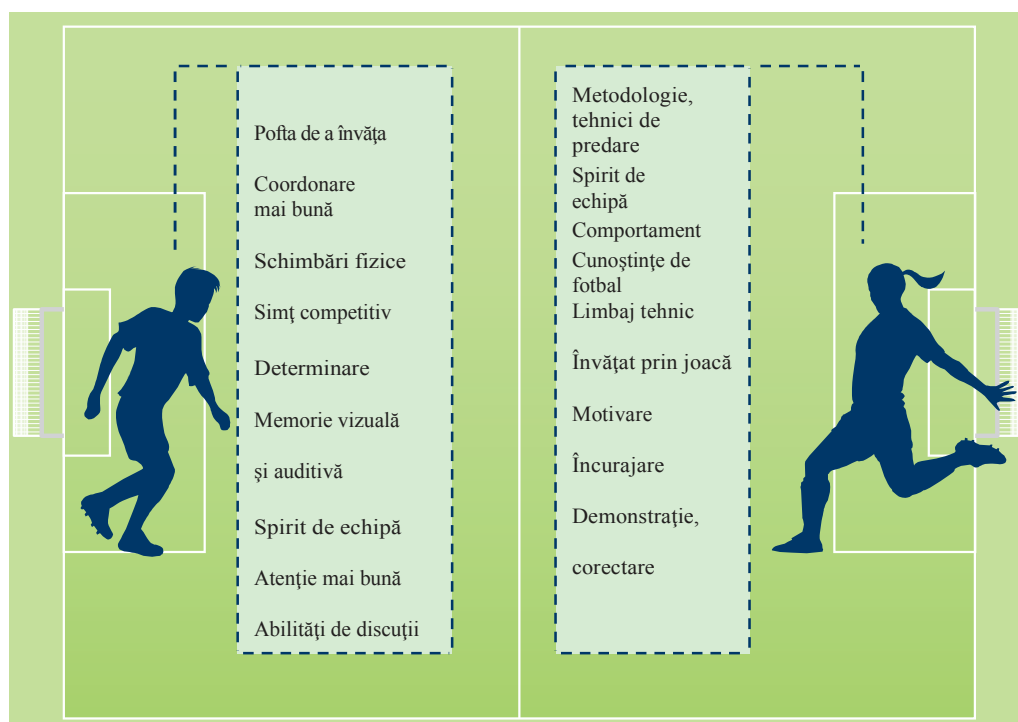
## Etape de dezvoltare și caracteristici

### Copii de vârstele 11-12 ani – Sesiune



### Caracteristicile copiilor

### Rolul antrenorului-jucator



Caracteristicile copiilor	Conținutul antrenamentului
– Schimbări fizice notabile     – Echilibru mai bun, coordonare mai bună     – Memoriile vizuale și auditive sunt mai bune     – Aptitudini critice, abilități de discuții     – Atenție îmbunătățită     – Pofță de învățare     – Determinare     – Dezvoltarea spiritului competițional     – Spirit de echipă       <b>Un jucător al echipei</b>	– Viteză, energie și reacții     – Coordonare     – Tehnici de bază (bazele fotbalului)     – Organizarea de bază a echipei (3-2-3)     – Principiile generale ale jocului și motivației     – Controlul mișcării și al spațiului     – Jocuri în echipe mici: 5 v 5, 7 v 7, 9 v 9 (depinzând de nivelul copiilor)     – Promovarea creativității     – Încurajarea indivizilor să preia inițiativa       <b>Joc și implicare</b>

Rolul antrenorului-educator
– Metodologie și tehnici de predare     – Instaurarea spiritului de echipă     – Calitatea comportamentului     – Cunoștințe despre fotbal     – Limbaj tehnic     – Învățatul prin joacă     – Motivarea echipei     – Demonstrație, implementare, corectare     – Predare prin încurajare       <b>Un fotbalist într-o echipă</b>



### Participarea ambelor sexe la fotbal

Pentru o perioadă de mulți ani, numeroase țări nu au permis tinerilor să practice fotbalul mixt din motive culturale.

Tinerelor li se permitea să joace fotbal doar cu alte fete, indiferent de diferențele de vârstă. În domeniul educației, multe țări au adoptat școlile mixte, în care copiii nu mai sunt categorizați după gen, ci după vârstă și nivel academic.

Participarea mixtă în sport și fotbal a tinerilor, a urmat acest model. Unele țări permit participarea mixtă în fotbal până la vârsta de 12 ani, în timp ce altele nu au restricții pentru nicio categorie de vârstă, fapt care explică de ce fotbalul s-a dezvoltat atât de bine în aceste țări.

Permiterea băieților și fetelor să joace împreună ajută la emanciparea celor două genuri, sporește toleranța și promovează respectul reciproc.

Prin faptul că joacă alături de băieți, fetele dobândesc o imagine mai bună despre sine, le crește încrederea în sine și devin mai conștiente de abilitățile lor.

Participarea mixtă la fotbal include toate tipurile de competiție în care băieții și fetele pot juca împreună și unii împotriva celorlalți. În altă ordine de cuvinte, putem folosi termenul de “fotbal mixt” pentru oricare din următoarele cazuri:

- o echipă de băieți jucând împotriva unei de fete;
- o echipă mixtă (băieți și fete) împotriva unei de băieți;
- o echipă mixtă (băieți și fete) împotriva unei de fete;
- o echipă mixtă (băieți și fete) împotriva unei echipe mixte (băieți și fete).

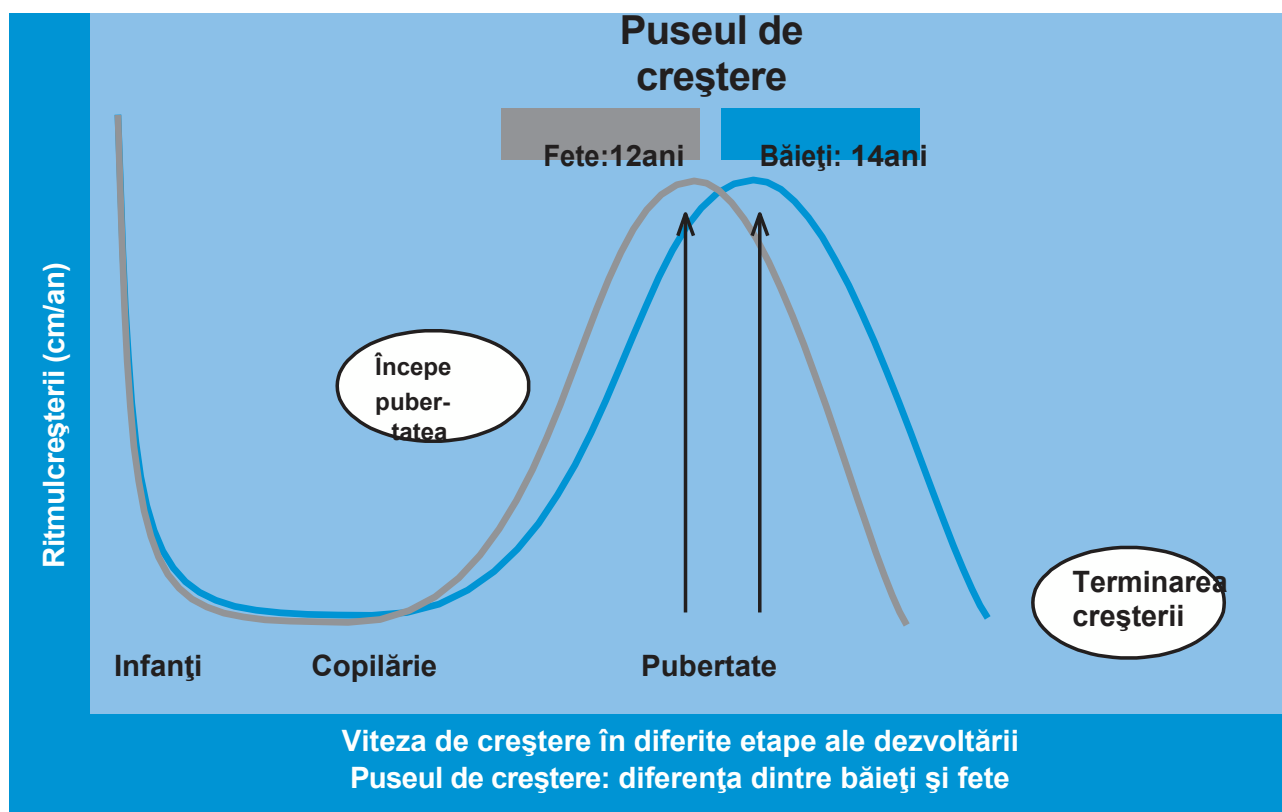
Permiterea jucării fotbalului mixt măcar până la vârsta de 12 ani – oriunde este posibil și ținând cont de structura diferitelor societăți și oportunitățile culturale și educaționale disponibile – va avea o mare contribuție la dezvoltarea fotbalului per total.



## Creșterea

Copiii cresc în ritmuri diferite, depinzând de etapele de dezvoltare prin care trec la un anumit moment. Caracteristicile sexuale apar în general la vârsta de 11,5 ani pentru fete și 12,5 ani pentru băieți. Primele semne sunt apariția sânilor la fete și creșterea în mărime a testiculelor băieților.

Creșterea în înălțime anuală se mărește de la 5 cm înainte de pubertate, la 7-9 cm în perioada puseului de creștere din pubertate. În cele mai multe cazuri, acest puseu de creștere se întâmplă în cazul fetelor la vârsta de 12 ani iar la băieți la 14 ani. Oricum, diferențele de creștere anterioare vârstei de 12 ani nu ar trebui să împiedice fetele și băieții să joace împreună. Antrenorii-educatori ar trebui totuși să țină cont de diferența dintre vârsta cronologică și cea biologică, și bineînțeles de cazurile de pubertate precoce, atunci când lucrează cu grupuri mixte, pentru asigurarea echilibrului.





## Sesiunea de fotbal grassroots

Fotbalul grassroots nu se adresează doar festivalurilor și turneele; este deasemenea organizat ca o activitate de antrenament care face parte din facilitățile oferite de cluburi și chiar și școli și asociații alte comunității.

Chiar și cu aceste facilități, în care fotbalul este bine structurat, într-o sesiune de fotbal nu trebuie ignorată nevoia copiilor de a se juca. Alături de scopurile pedagogice de inițiere, învățare și de rafinarea tehnicilor de fotbal în cadrul categoriei de vârstă, sesiunea de antrenament trebuie să ofere copiilor un cadru în care se pot exprima și dezvolta prin joacă.

### Structura sesiunii de antrenament

Pentru a-și îndeplini dublul obiectiv, sesiunea trebuie să fie structurată în așa fel încât să alterneze între jocuri și exerciții bazate pe metoda Global Analitic Global (GAG).

### Încălzirea

La începutul sesiunii, se recomandă un joc care să aibă legătură cu fotbalul. Coordonarea neuromusculară cu sau fără minge trebuie să aibă loc imediat după un meci de fotbal și să constituie a 2-a parte a încălzirii. Partea de început a unei sesiuni nu trebuie să depășească 15 minute.

### Primul joc

Prima etapă a părții cheie a sesiunii este compusă din unul sau două jocuri cu anumite teme care vor evidenția principalul obiectiv al sesiunii. Pe perioada acestei părți, antrenorul-educator pune accentul pe obiectivul principal prin intervenții și sfaturi, prin acestea identificându-se tema sesiunii. Primul joc durează 15 minute.

### Instruire și exerciții

Odată ce copiii au identificat obiectivul prin joc, exercițiile analitice vor asigura repetarea acestei mișcări tehnice și corectarea unor detalii. Intervenția antrenorului-educator pe parcursul perioadei analitice din sesiune este foarte importantă deoarece el/ea trebuie să demonstreze, observe, corecteze și să încurajeze.

Durata părții analitice este de 12-15 minute.

### Al doilea joc

Al doilea joc poate fi îndrumat sau/și liber și trebuie să ofere copiilor posibilitatea de a aplica ce au învățat la antrenamente în situații de “meci” real. În partea aceasta a sesiunii, antrenorul-educator lasă copiii să se exprime liber prin joacă fără prea multe intervenții.



Acesta va fi cel mai lung joc al sesiunii (20-25 de minute).

### Calmarea

Partea de “calmare” trebuie să-și îndeplinească obiectivele de intensitate redusă și în același timp să satisfacă nevoia copiilor de a se juca. Așadar, trebuie să fie alcătuită din unul sau două jocuri de mică intensitate. Durata calmării este de 5-10 minute.

Alternarea metodelor globale și analitice poate fi repetată o dată sau de două ori pe durata unei sesiuni pentru aceeași temă.

Prima impresie este mereu importantă pentru copii, din acest motiv, antrenorul-educator trebuie să cunoască toate exercițiile și să pregătească sesiunea în avans și cu obiective clare. Sesiunile de antrenament trebuie să fie adaptate abilităților participanților. Antrenorul-educator trebuie să facă copiii să înțeleagă seriozitatea reușitelor lor. După ce vor înțelege aceasta, sesiunea va fi pentru ei mult mai plăcută și plină de oportunități de joacă și învățare. Orișicum, antrenorul-educator trebuie să fie pregătit să adapteze sesiunea și exercițiile dacă el/ea consideră ca schimbările vor spori motivarea și implicarea copiilor. Acestea sunt niște întrebări care pot ghida antrenorul-educator atunci când pregătește o sesiune de antrenament:

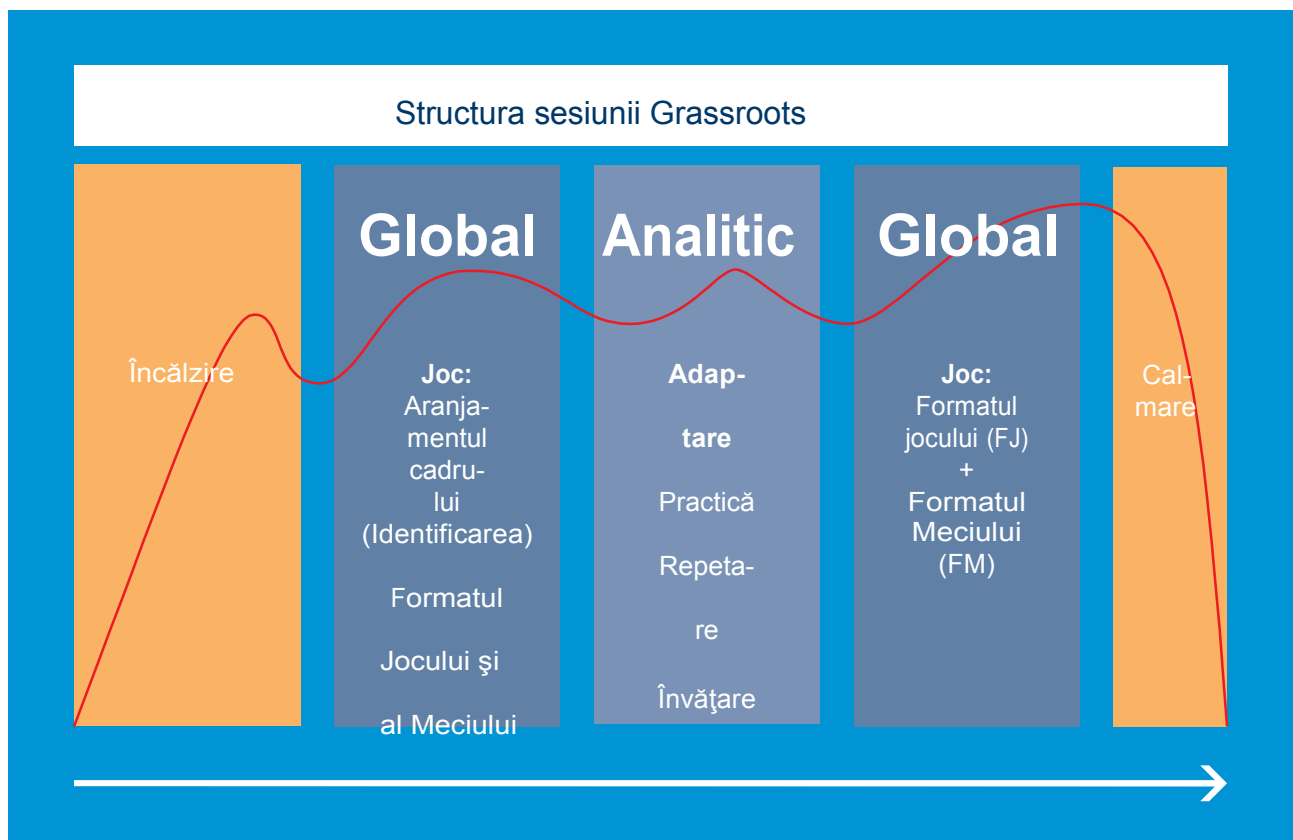
### Obiective:

- Ce îmi doresc să obțin de la această sesiune ?
- Care este subiectul acestei sesiuni ?

### Exerciții:

- Câți copii vor participa la această sesiune ?
- Vor fi jocurile și exercițiile pe placul copiilor ?
- Vor învăța ceva ?
- Care sunt cele mai bune jocuri și exerciții pentru a atinge obiectivele sesiunii ?
- Este nivelul jocurilor și al exercițiilor adaptat abilităților copiilor ?
- Pot explica și demonstra jocurile și exercițiile în mod clar și precis, astfel încât să fie înțelese copiii ?
- Am echipamentul necesar pentru această sesiune ? Dacă nu, pot adapta sesiunea pentru echipamentul disponibil ?
- Este destul spațiu disponibil pentru a duce la bun sfârșit jocurile și exercițiile pregătite ?
- Cum pot copiii să ajute la îmbunătățirea acestei sesiuni ?

Structura sesiunii de fotbal grassroots ar trebui să fie adaptată nevoilor copiilor. Încălzirea și calmarea trebuie să le fie prezentate copiilor ca fiind jocuri,





prin care ei pot să se distreze în timp ce fac exerciții fizice (încălzire și relaxare).

Partea principală a sesiunii este formată din jocuri și exerciții. Acestea ar trebui să se constituie dintr-o gamă variată de activități. Cel mai important, aceste activități ar trebui să atingă obiectivele propuse de antrenor-educator pentru acea sesiune. Sesiunea ar trebui să fie alcătuită preponderent din meciuri în echipe mici. Modul principal prin care copiii învață este prin jucând foarte mult; în acest mod, copiii se distrează și ajung să iubească fotbalul. Este de menționat că acești copii nu trebuie tratați ca fiind mici adulți; sesiunile pregătite pentru adulți nu trebuie copiate pentru copii.

Cu privire la echipament, antrenorul-educator trebuie să aibă abilitatea de a se adapta diferitelor situații întâlnite și să gasească soluții alternative, bazate pe cunoștințele sau experiența sa. Echipamentul trebuie verificat înainte să ajungă copiii pentru a se asigura că este disponibil și pregătit pentru sesiune. Deși FIFA furnizează echipament pentru orice proiect de fotbal grassroots, se poate ivi situația în care nu este destul echipament.

Există posibilitatea să nu fie destule maiouri de antrenament sau conuri, sau unii copii să nu aibă încălțăminte adecvată. Totuși, succesul unei sesiuni nu depinde de echipament, ci mai mult de atitudinea și abilitățile antrenorului-educator de a se descurca cât mai bine în situația dată.

Este important ca părinții să fie informați despre exercițiile executate; ei apreciază să li se relateze despre activități în care sunt implicați copiii lor. În unele cazuri, părinții pot ajuta antrenorul-educator să conducă sesiunea. Sunt încurajate discuțiile cu părinții despre rolul și responsabilitățile lor și implicarea lor în proiect.





## Organizarea sesiunii de fotbal grassroots

## Sesiune pentru copii U-10 – durată: 1 h

## Recomandări:

- Asigurați-vă că toate activitățile sunt jocuri și copiii să aibă destul de mult contact cu mingea.
- Permiteți jocului să fie foarte liber.
- Nu puneți prea mult accent pe rezultatele meciurilor și nu faceți un clasament.
- Alcătuiți echipele în așa mod încât să fie cat mai echilibrate și schimbați jocul dacă diferența de scor devine prea mare.
- Încurajați copiii, menținând o atitudine pozitivă.
- Copiii ar trebui să se distreze jucând fotbal; încurajați-i și nu interveniți prea des.

Faza 1		Faza 2		Faza 3
Încălzire	Alternarea exercițiilor, jocurilor introductive, meciurilor			Calmare
Începutul	Jocuri în echipe mici	Tehnici de bază ale fotbalului	Jocuri în echipe mici	Relaxare
10-15 min	15-20 min	10-15 min	15-20 min	5 min
Exerciții tehnice Jocuri introductive Jocuri în echipe mici	Jocuri introductive	Exerciții de alergare și mișcare cu mingea	4 v 4 5 v 5	Relaxare individuală
Abilități psihomotrice	2 v 2, 3 v 3, alte jocuri de structură, secvențe de joc	Trasee fotbalistice, ștafete, circuite, control, alergare cu mingea, pase, șuturi	Joc liber	Recuperare
Coordonare	Aspectul de joacă	Stimulare tehnică și cognitivă	Aspectul de joacă	Relaxare fizică și mentală

EDUCAȚIE – METODA DE PREDARE				
Descoperire îndrumată	Descoperire îndrumată	Imitație	Creativitate Spontaneitate	Discuții
Liberă exprimare	Liberă exprimare	Descoperire îndrumată	Liberă exprimare	Aranjarea echipamentului
Organizare	Organizare	Organizare	Organizare	Evaluare
	Înviorare Încurajare	Demonstrație	Observație	
Înviorare Încurajare	Corectare	Înviorare Încurajare	Evaluare	
		Corectare		

**Sesiune pentru copii U-12 – durată: 1 h 30 minute****Recomandări:**

- Asigurați-vă că este multă libertate în joc, încurajați inițiativele individuale.
- Prioritare sunt tehnica și joaca; copiii ar trebui să aiba mult contact cu mingea.
- Oferiți exerciții progresive și jocuri adaptate, cu instrucțiuni simple și precise.
- Echilibrați echipele și grupurile și schimbați jocul dacă diferența de scor devine prea mare.
- Nu tratați rezultatele cu prea multă seriozitate și puneți accentul pe modul în care s-a jucat fotbal.
- Faceți din calitatea îndeplinirii exercițiilor o prioritate; implementarea corectă este mai importantă decât cantitatea sau intensitatea.
- Încurajați pozitiv toți copiii.

Faza 1		Faza 2		Faza 3
Încălzire	Coordonare/Viteză – De bază – Jocuri			Calmare
Începutul	Coordonare/Viteză	Bazele (tehnica fotbalului) <b>sau</b> Jocuri în echipe mici	Jocuri în echipe mici	Relaxare
10-15 min	10 min	15-20 min	20-25 min	5 min
Exerciții tehnice, Jocuri în echipe mici	Trasee fotbalistice, circuite cu și fără mingea, seminarii	Exerciții de alergare și mișcare cu mingea, seminarii	Fotbal 7 v 7	Relaxare individuală
Abilități psihomotrice	Abilități psihomotrice	Circuite tehnice, control, alergare cu mingea, șuturi, secvențe	Joc liber	Recuperare
		2 v 2, 3 v 3, 4 v 4, 5 v 5, alte jocuri structurare, secvențe de joc	Aspectul de joacă	Relaxare fizică și mentală

EDUCAȚIE – METODA DE PREDARE				
Descoperire îndrumată	Îmbunătățire Coordonare Echilibru Stabilitate	Imitare	Creativitate Spontaneitate	Discuții
Exprimare liberă	Viteză de dezvoltare/Voioșie / Reacții	Descoperire îndrumată, Introducere, Memore	Exprimare liberă, Inițiativă individuală	Aranjarea echipamentului
Organizare	Organizare	Organizare	Organizare	Evaluare
	Demonstrație	Demonstrație	Observare	
Înviorare Încurajare	Înviorare Încurajare	Înviorare Încurajare	Evaluare	
	Corectare	Corectare		

### Frecvență și durată

Frecvența sesiunilor depinde de vârsta copiilor și nivelul lor de experiență. Este posibil ca asociațiile școlare să programeze una sau două sesiuni pe săptămână în timp ce asociațiile cluburilor pot susține un maxim de 3 ședințe săptămânale pentru copiii sub 12 ani.

Durata sesiunii poate fi scurtată din motive meteorologice neprielnice (căldură, frig, ploaie, vânt, etc.). În concluzie, antrenorul-educator trebuie să adapteze sesiunea conform vârstei și nivelului tehnic al copiilor, dar și conform condițiilor meteo.

### JOACA

JOACA este una dintre marile bucurii ale copilăriei; prin joacă, copiii pot fi ei înșiși. Activitățile de JOACĂ sunt metode care au demonstrat că ajută la dezvoltarea a multiple aspecte: fizic, emoțional și mental.

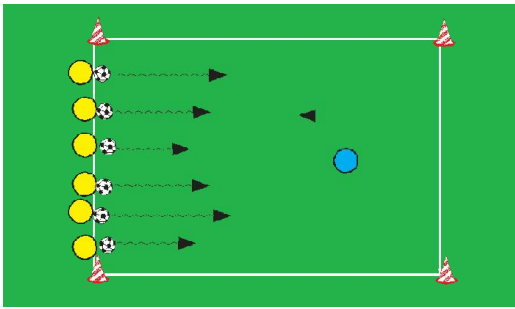
Ideea de competiție nu este eliminată, dar este esențial ca structurile competiționale prezentate copiilor să fie adaptate caracteristicilor lor comportamentale.

Abordarea constă în oferirea situațiilor de bază, simple, accesibile copiilor și pe măsura motivației lor. Abordarea fotbalului grassroots poate fi rezumată după cum urmează:

- Înainte de toate, este un JOC și este prezentat ca o JOACĂ
- Simplificat și adaptat caracteristicilor copiilor
- Fotbalul grassroots prezintă două concepte de bază ale fotbalului: cooperarea and opoziția.
- Fotbalul grassroots este un mod excelent de antrenament fizic, motric, psihomotric, mental și social.



## 6-8 ani: alergarea cu mingea /pase



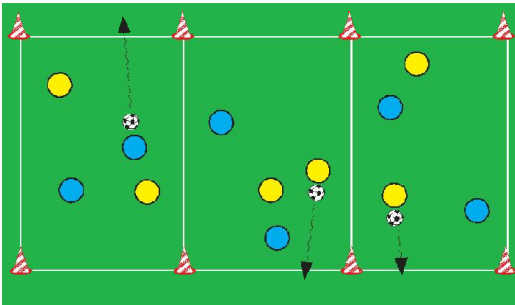
### Încălzirea

#### Jocul Șoim

Jucătorii stau la o linie, fiecare având o minge. Un alt jucător, fără minge, stă opus de ei. El/ea este "șoimul". La semnal, jucătorii trebuie să traverseze terenul, cu mingea la picior.

Șoimul încearcă să prindă cât mai mulți jucători, prin atingându-i pe umăr.

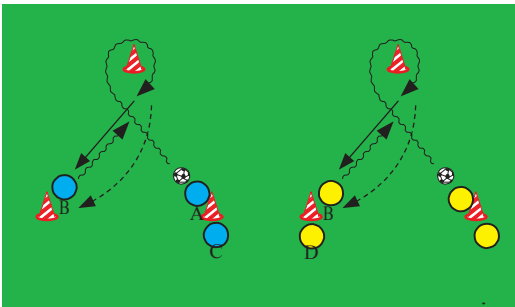
Se contabilizează punctele. Fiecare jucător va fi pe rând Șoim.



### Meciul 1

#### 2 v 2 / 3 v 3: depășirea liniei

Jucătorii sunt împărțiți în echipe de doi sau trei jucători (depinzând de numărul de copii). Se punctează prin depășirea liniei de gol cu mingea la picior. Durată: 1-2 minute. Rotație a echipelor pentru a se schimba adversarii.

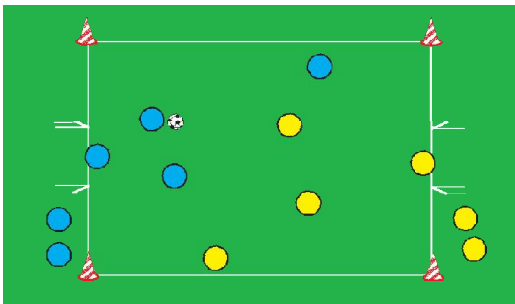


### Exercițiu

#### Alergare cu minge și pasă

Se formează grupuri de cel puțin trei jucători. Jucătorul A aleargă cu mingea folosind interiorul piciorului stâng, ocolește conul și pasează mingea jucătorului B, folosind tot interiorul stângului.

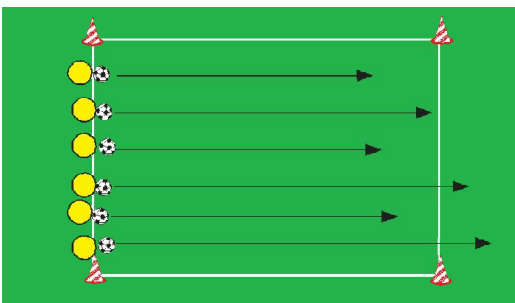
Jucătorul A aleargă și ia locul jucătorului B. Jucătorul B aleargă cu mingea folosind piciorul drept, ocolește conul și pasează jucătorului C cu interiorul piciorului drept și aleargă în locul jucătorului C, ș.a.m.d.



### Meciul 2

#### 4 v 4 (cu portar)

Două echipe de patru oameni se confruntă pe un teren de mărime rezonabilă (cu portar și rezerve). Dacă sunt destui copii, se poate face un turneu de trei echipe. Joc liber; antrenorul-educator se implică puțin; driblingul este încurajat.



### Final

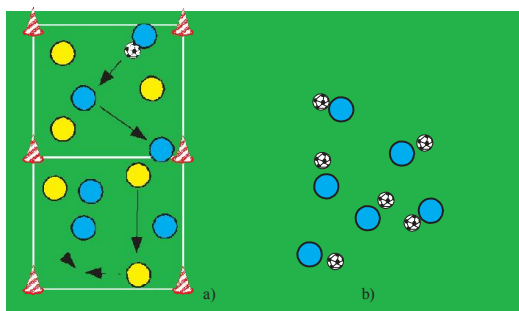
#### Joc de precizie

Fiecare jucător are o minge. Jucătorii au în fața trasată la o anumită distanță, ei lovesc mingea încercând să o facă să se oprească cât mai aproape de linie. Cel mai apropiat de linie câștigă un punct. Jocul e format din mai multe runde.

#### Puncte esențiale:

- Alergarea cu mingea folosind ambele picioare
- Controlul mingii îndeaproape, multe atingeri ale mingii
- Pase la nivelul solului cu interiorul ambelor picioare

## 9-10 ani: control, alergare cu mingea și pase



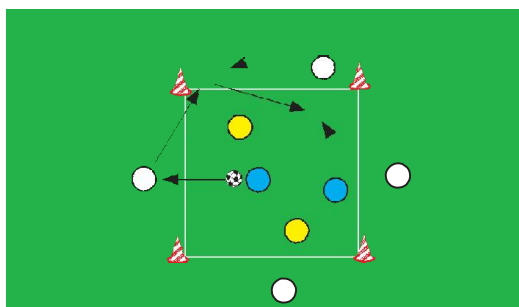
### Încălzire

#### a) Zece pase

Se formează patru echipe care sunt distribuite pe terenuri de dimensiuni potrivite. Scopul este de a da cât mai multe pase. Mai întâi echipa galbenă și apoi este rândul echipei albastre. Pasele sunt numărate. Durată: aproximativ 1 minut fiecare.

#### b) Controlul mingii

O minge pentru fiecare jucător: exerciții de coordonare.

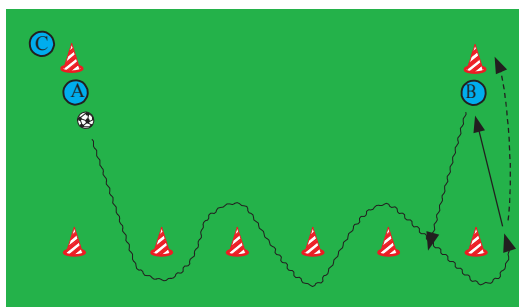


### Meciul 1

#### 2 v 2 + 4 jucători externi

Se începe un joc de 2 v 2 (galbeni contra albaștri) cu alți patru jucători aditionali neutri (în alb) pe marginile terenului. Se numără pasele. Când o echipă redobândește posesia mingii, număratoarea începe iar de la zero. Se pot forma două terenuri.

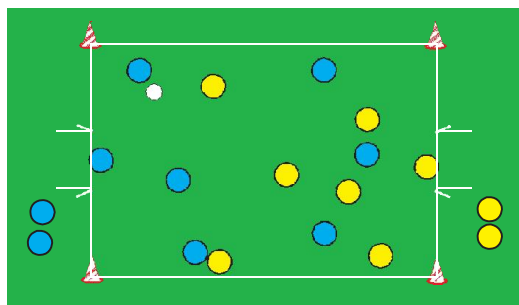
O variație ar fi folosirea a doi sau trei jucători neutri.



### Exercițiu

#### Control, alergare cu mingea și pasă

Se formează grupuri de cel puțin trei jucători. Jucătorul A face slalom printre conuri cu mingea la picior, apoi pasează cu interiorul piciorului drept la jucătorul B. Jucătorul A aleargă să ia locul jucătorului B. Jucătorul B face slalomul și pasează jucătorului C cu interiorul piciorului stâng și aleargă să ia locul jucătorului C, ș.a.m.d.

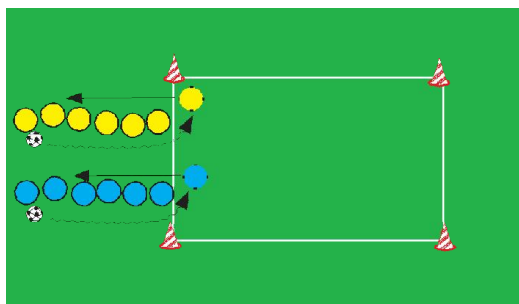


### Meciul 2

#### 7 v 7 (cu portar)

Se confruntă două echipe de șapte jucători pe un teren de echipe de șapte jucători (cu portar și rezerve). Joc liber; antrenorul-educator se implică puțin.

Obiectiv: multe pase. Acțiuni construite pe partea centrală sau pe flancuri; aspecte ale atacului și ale apărării.



### Final

#### Miriapodul

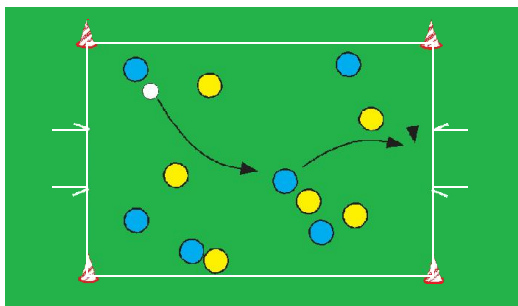
Jucătorii sunt aranjați pe două sau trei rânduri. Ultimul dintre ei merge cu mingea la picior până la începutul rândului (ceilalți jucători nu se mișcă).

Odată ce a ajuns în față, pasează ultimului jucător, acesta merge cu mingea până în față, ș.a.m.d. "Miriapodul" care trece depășește primul linia, câștigă. Explicați în mod cât mai clar regulile jocului. Schimbarea direcției: schimbați piciorul pentru întoarcere în direcția opusă.

#### Puncte esențiale:

- Pase la nivelul solului folosind interiorul ambelor picioare.
- Observarea partenerilor
- Mingea este mereu ținută sub control.

## 11-12 ani: Munca în fața porții



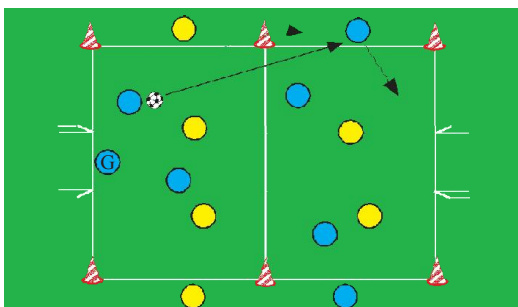
### Încălzire

#### a) Voleuri

Se formează două echipe. Mingea este lovită din voleu și prinsă cu mâinile. Fiecare jucător joacă pe postul de portar.

#### b) Controlul mingii

O minge la doi jucători: exerciții de coordonare.



### Meciul 1

#### 5v5+2 mijlocași pe flancuri

Meci de 5 v 5 (galbeni împotriva albaștri); fiecare echipă are două extreme poziționate pe flancurile de atac. Scopul e de a folosi extremele cât mai mult.

Când o extreme primește mingea, intră pe teren în acea poziție, de preferat într-un moment în care echipa are nevoie de ajutor pe atac.

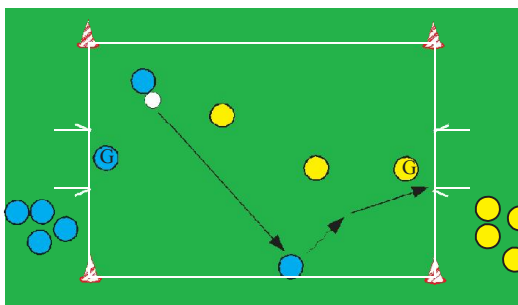
Jucătorul care pasează extremei, devine următoarea extremă. În cazul în care extrema primește mingea de la portar, nu se face nicio schimbare; extrema pasează mingea unui coechipier și rămâne pe margine.



### Exercițiu

#### Alergare cu mingea și șut la poartă

Se formează două grupuri de cel puțin șase jucători. Jucătorul A face slalomul printre conuri, după ultimul con șutează cu piciorul drept. Apoi, jucătorul B face slalom cu mingea, după ultimul con șutează cu piciorul stâng. Jucătorii schimbă partea după fiecare șut. Portarul se schimbă odată la câteva șuturi.

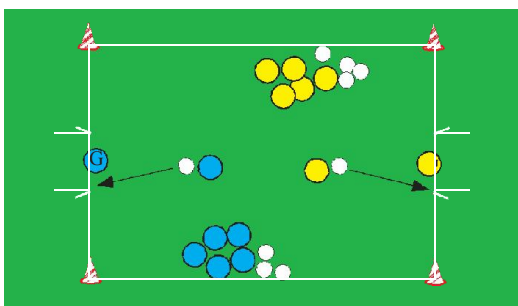


### Meciul 2

#### 3 v 3 (cu portar)

Două echipe de câte trei se confruntă pe un teren de dimensiuni adecvate (cu portari și rezerve). Joc liber, schimbări după regulile normale. Se joacă într-un ritm alert.

Obiective: mișcări rapide, inițiativă în atac, simț al apărării/atacului și implicarea portarilor în scheme de joc.



### Final

#### Regele penalty-urilor

Se formează două grupuri. Se face o serie de penalty-uri eliminatorii: dacă un jucător înscrie, avansează în următoarea fază. Doi câștigători vor fi "regii penalty-urilor". Portarii pot fi schimbați, este de evitat formarea cozilor...

#### Puncte esențiale:

- Pase de-a lungul solului și șuturi la nivelul solului spre poartă (de mărime ajustată), lovind cu interiorul ambelor picioare
- Observarea coechipierilor și a porții (viziune)
- Mingea este mereu ținută sub control





Jocuri în echipe mici

Jocurile în echipe mici sunt foarte benefice pentru participanți. Studiile au arătat, și observațiile au confirmat, copiii se bucură mai mult și învață mai multe din jocurile în echipe mici, cu reguli adaptate.

Ei ating mingea de mai multe ori, învață mai repede și trebuie să ia decizii mai rapid în timpul meciului (necesită concentrare mai mare, deoarece mingea nu este niciodată prea departe). În acest mod, copiii sunt mult mai implicați în joc (mai multă mișcare și antrenare) și se distrează mai mult decât dacă ar fi jucat pe un teren mare. Mai puțini jucători pe teren și echipe mai mici înseamnă ca fiecare participant va primi mai multă atenție individuală. Se crează deasemenea mai multe ocazii de a înscrie (ceea ce își și doresc) și portarii au activitate mai multă (în afară de jocurile în echipe de 4 care de obicei nu au portari). Copiii sunt mai implicați în acțiunile de atac și defensive și în modul acesta sunt expuși unei game variate de situații fotbalistice. Se distrează și învață mai mult.

### Statistici

Statisticile susțin beneficiile fotbalului în echipe mici în comparație cu fotbalul 11 v 11. Unele dintre statistici arată că:

- Jucătorii ating mingea de cinci ori mai mult într-un meci în echipe de 4, și cu 50% mai mult într-un meci în echipe de 7.
- Jucătorii ajung în de trei ori mai multe situații de unu-la-unu în meciuri de 4 v 4, în timp ce în meciuri de 7 v 7, situațiile sunt de două ori mai multe.
- Se înscriu goluri din două în două minute în meciurile 4 v 4 și din patru în patru minute în meciurile de 7 v 7.
- Portarii sunt implicați în acțiune de 2 până la 4 ori mai des într-un meci de 7 v 7 decât într-unul de 11 v 11.
- Mingea nu este în joc 8% din timp în meciurile de 4 v 4, 14% în meciurile de 7 v 7 și 34% în meciurile de 11 v 11.

### Beneficii

În jocurile în echipe mici, fiecare jucător:

- primește mingea de mai multe ori;
- încearcă mereu să înscrie;
- are libertate de joc;
- este mereu încurajat de către antrenorul-educator;
- este susținut de părinții ei/lui și de antrenorii-educatori.

### Jucatul pentru distracție

Pentru copii, cel mai important lucru este să se joace.

Ei joacă pentru plăcerea de a juca. Jocurile-competiții sunt o parte esențială a antrenamentului și copiii învață mai bine prin joacă. Rezultatele fiind îmbunătățirea abilităților, independența, sprijină inițiativa și luarea de decizii (creativitate) și îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți și aprecierea lor. Dintr-un punct de vedere mai tactic, ideile principale ar fi viziunea, atacul și apărarea. În orice caz, orice sesiune de fotbal grassroots ar trebui să includă și o perioadă de joc liber. Antrenorul-educator se retrage și își păstrează distanța.

Aceasta dă ocazia copiilor de a se juca fără restricții și de a pune în practică abilitățile învățate.

### Zona de joc

Dimensiunea terenului este foarte importantă. Terenul trebuie să fie adaptat vârstei, abilităților și numărului jucătorilor. Jocul cu mulți jucători pe un teren mic este dificil și necesită multă tehnicitate și viziune. În general, nu putem presupune că acești copii de 6-12 ani posedă aceste abilități. Copiii au caracteristici diferite, depinzând de dezvoltarea lor fizică și a tehnicii. Din aceste motive, nu toate jocurile în echipe mici sunt potrivite pentru toate grupele de vârstă.

Este important să se urmeze un traseu logic în care copiii se dezvoltă și ajung de la a juca meciuri 4 v 4 (fără portar), eventual chiar și la meciuri de 9 v 9.

Jocuri în echipe mici	Vârstă 6-8 ani	9-10 ani	11-12 ani
4 v 4	X	X	X
5 v 5	X	X	X
7 v 7		X	X
9 v 9			X

### Porți/echipament

Mărimea porților ar trebui să fie corespunzătoare vârstei și nivelului copiilor. Copii mici = porți mici; copii mari = porți mai mari. Dacă e posibil, folosiți porți cu plasă. Plasa face jocul mult mai distractiv. Dacă sunt disponibile numai porți de meciuri de 7 v 7, acestora li se poate reduce dimensiunea prin plasarea unor obiecte. Dacă nu, faceți porți din discuri, conuri sau stâlpi. Ar trebui deasemenea să se distingă ușor cele două echipe. Ar trebui să fie disponibil un număr suficient de maiouri de antrenament de diferite culori.

### Tehnici de joc

Abilitățile tehnice, cum ar fi păstrarea posesiei, șutul la poartă, pasele, controlul mingii, alergarea cu mingea, driblingul și loviturile de cap sunt utilizate în meci. Presiunea din partea adversarilor ajută la învățarea și îmbunătățirea acestor abilități. Este important ca toate aceste părți ale jocului să fie exersate. Dacă, de exemplu, subiectul unei sesiuni este driblingul, formatul activităților ar trebui să fie atent selecționat pentru a promova driblingul.

### Formatul jocurilor în echipe mici

Fotbalul poate fi descris prin două idei de bază: trebuie să înșcrii și să oprești adversarii din a înșcrie. Cea mai bună metodă de a accentua aceste obiective este utilizarea formatului de joc în echipe mici, aplicat diferitelor exerciții.

- Cel mai mic format de joc este 1 v 1.
- În acest format, sunt importante aspectele tehnice ale driblingului și ale protejării mingii.
- Copiii ar trebui să învețe să se impună ca prezență și să-și folosească corect corpul.
- Este pur și simplu: “eu și mingea”!

De cum se mai adaugă un participant exercițiului (2 v 1), situația se schimbă.

Copilul poate de acum să paseze cuiva și trebuie să hotărască ce urmează să facă: să țină mingea sau să paseze ?

Următorul nivel, cu mai mulți coechipieri și adversari, necesită o mai bună viziune, o idee mai bună despre jocul în echipă și mai multă creativitate. Cu cât este mai mare numărul de participanți, cu atât devine mai complex jocul. Din acest motiv, este important să se ia în considerare vârstele copiilor și să li se permită să progreseze de la jocuri în echipe mici, la meciuri pe terenuri mari. Alt punct cheie: în jocurile în echipe mici, copiii ating de mai multe ori mingea și nu se pot “ascunde”. Dimpotrivă, ei trebuie să caute mingea în mod activ. Jocurile în echipe mici sunt foarte intense. Ele nu ar trebui să fie subestimate și un meci nu ar trebui să dureze prea mult. Este indicat să fie disponibili jucători de rezervă și să fie folosiți cu regularitate; aceasta asigură practicarea jocului/exercițiilor la un nivel intens și într-un ritm alert. În funcție de vârstă și abilități, se pot utiliza formate fără portari. În primul rând, trebuie să se înșcrie golurile ușor și în număr mare. În acest mod, copiii sunt încurajați să tragă la poartă și dobândesc astfel tehnică. Participanții mai avansați au nevoie de mai mulți adversari și trebuie să învețe să înșcrie atunci când sunt sub presiune. Aceasta necesită o tehnică mai bună, la un nivel mai avansat, ceea ce face necesară și introducerea portarilor.



Deasemenea, este important ca și portarii să aibă noțiuni despre tactică. Jocurile în echipe mici sunt perfecte pentru ca portarii să învețe aspectul tactic al jocului (șuturi pe poartă, situații de pressing, ocazia de a iniția atacuri sau contra-atacuri, etc.). Sumarizând, jucătorii ating de mai multe ori mingea în jocuri în echipe mici. Pasează de mai multe ori și ajung în situații de unu-la-unu mai des. Repetarea situațiilor în care trebuie să ia decizii ajută copiii să învețe și să dobândească experiență. Participarea lor activă în joc sporește plăcerea de a juca. Jocul este mai ușor de înțeles pentru ei și cel mai important, copiii se distrează și au libertate de exprimare cu mingea la picior.

## Exemple de organizare

### Principii:

Se pot amenaja până la 4 sau 6 terenuri pentru jocuri de 5 v 5, pe un teren întreg (de 11 v 11).

Meciurile pot avea loc simultan pe aceste terenuri, precum și curse de ștafetă sau jocuri de școală.

Se pot amenaja două sau trei terenuri de 5 v 5 pe jumătate de teren de fotbal.

Meciurile se pot desfășura simultan pe aceste terenuri, precum și curse de ștafetă și jocuri de școală.

Se recomandă:

- Folosirea liniilor existente deja: linia de tușă, linia porții și careul unui teren de 11 v 11.
- Conurile se folosesc pentru marcarea zonelor de meciuri 5 v 5. (nu mai este necesară trasarea altor linii)





### Introducere în sistemele de joc în echipe mici

Situația de duel individual este esența jocului, în aceste situații jucătorii își pot pune în valoare calitățile individuale. În filosofia de joc, trebuie să luăm în seamă și spiritul de echipă și recomandăm jocul în echipă, dar în același timp există și necesitatea de adaptare și găsirea de noi soluții în situații noi ale jocului; aceasta se face prin unele exerciții care au ca obiectiv duelul individual.

În consecință, prin jocul de 1 v 1, doi copii au ocazia de a-și dezvolta tacticile de bază: atacul și apărarea. Vom vorbi mai multe despre poziționarea în avans odată ce copiii au acumulat destulă experiență încât să poată să ocupe o poziție într-un spațiu liber. Pentru a începe organizarea unui meci pe un teren mic, se oferă informații generale despre vârsta copiilor și diferitele dimensiuni ale terenurilor.

Trebuie ținut minte și faptul că nivelul de înțelegere și abilitatea de a citi jocul vor decide de obicei mărimea terenului. Sugestia în legătură cu numărul de jucători pentru un anumit teren depinde de filosofia aleasă în timpul planului de dezvoltare. Depinzând de obiective, se poate argumenta cum că orice tip va ajuta la îmbunătățirea calității jocului.

Numărul de jucători depinde esențial de infrastructura disponibilă, dar și de obiectivele propuse. În consecință, toate tipurile de organizare sunt pozitive, dacă există o legătură directă între obiectiv și tipul de joc. O dezvoltare logică a sistemelor de joc ar fi ca un joc de 3 v 3 să devină la un moment dat 9 v 9, trecând prin toate configurațiile dintre aceste nivele, respectiv 4 v 4, 5 v 5, 6 v 6, 7 v 7, 8 v 8. Faptul că există mulți jucători atrage necesitatea flexibilității tactice sporite.

Tabelul de la pagina 66 arată că terenul pe care jucătorii urmează să se dezvolte depinde de vârsta lor, dar și de numărul jucătorilor disponibili și mai ales pe abilitățile lor diferite. Doar antrenorul-educator este capabil să evalueze nivelul jucătorilor și implicit formatele jocurilor.





# Tehnici de bază ale fotbalului



Controlul mingii este fundația tuturor aspectelor jocului și este o sursă de motivare pentru tinerii jucători pentru că se simt mai bine fiind acomodați cu mingea. Abilitatea de a controla mingea este absolut necesară pentru se dezvoltă celelalte abilități, jonglarea este un mod foarte bun de a se antrena controlul mingii, acomodare cu mingea și dobândire de încredere. Vorbind în general, nu este dificil să stăpânești o abilitate tehnică, dar devine mai greu pe măsură ce se schimbă situațiile meciului. Așadar, un jucător poate să stăpânească controlul mingii dacă își coordonează diferitele părți ale corpului. Mai mult de atât, învățarea depinde de numărul de repetări, în care există mai multe combinații utilizabile, depinzând de metoda care va fi aleasă.

Pe măsură ce se dezvoltă un tânăr jucător, abilitățile lui tehnice vor fi bazele unei bune dezvoltări și îl vor ajuta să experimenteze toate bucuriile pe care le poate aduce fotbalul.

În fotbalul grassroots, tehnicile de bază pot fi împărțite în patru categorii:

- **Controlul mingii**
- **Alergarea cu mingea**
- **Pasarea mingii**
- **Șutul**

## 1. Controlul mingii

- a. Control**
- b. Jonglare**

### Control

Controlarea mingii înseamnă stăpânirea ei. Controlul bun al mingii înseamnă că acea mișcare va avea succes. Mișcările importante ale controlului sunt: controlul direcționat și păstrarea posesiei mingii în timpul mișcării – acestea introduc viteza în joc.

### Jonglarea

Dacă este repetată cu regularitate, ajută la dezvoltarea dexterității, coordonării și echilibrului tinerilor jucători. Aceste abilități ajută la dobândirea mai rapidă a altor tehnici.

## 2. Alergarea cu mingea

- a. Fără obstacole**
- b. Cu obstacole = dribling**

### Alergarea cu mingea

Acesta este modul în care un individ se mișcă în spațiul liber cu mingea. Când un jucător aleargă bine cu mingea, el/ea deține controlul mingii în orice moment: aceasta necesită un echilibru bun și stabilitate excelentă. Alergarea cu mingea ținând capul sus permite primirea unui flux continuu de informații și ajută ca mișcarea să se adapteze jocului.

### Dribling

Acesta este modul în care un individ se mișcă atunci când are în față adversari sau obstacole. Dribling-ul permite jucătorului în posesie să elimine din joc unul sau mai mulți adversari prin:

- efectuarea unei manevre și asumându-și riscuri individuale;
- începerea unei scheme în echipă;
- câștigarea timpului pentru a putea fi ajutat de coechipieri;
- depășirea unui adversar (conceptul de fentă).

## 3. Pasarea mingii

Aceasta este acțiunea prin care se trimite mingea unui coechipier. Este o parte esențială a jocului în echipă. Reprezentând suflul jocului, pasele ajută o echipă la:

- **păstrarea posesiei;**
- **dezvoltarea atacurilor;**
- **schimbarea direcției de joc;**
- **contra-atac;**
- **furnizarea unei pase decisive sau finale.**

Centrările sunt un tip de pasă scurtă sau lungă și au de obicei ca finalitate un șut. Se folosesc ca fiind o ultimă pasă.

## 4. Șutul

Aceasta este acțiunea care are ca obiectiv trimiterea mingii în poarta adversă. Este concluzia logică, punctul culminant al unui atac. Reprezintă esența fotbalului.

Șutul necesită calități tehnice (lovire bună a mingii, precizie), calități fizice (forță, coordonare, echilibru) și calități mentale (determinare, curaj, încredere în sine).

## 5. Tehnici speciale

- **Lovituri de cap**
- **Voleuri**
- **Tehnici defensive**
- **Fente**
- **Tehnici de portar**

### Loviturile de cap

Loviturile cu capul pot fi asociate cu stăpânirea mingii (jonglare și control) și pasele/șutul. Loviturile cu capul sunt esențiale în apărare și marcarea omului.

### Voleurile

Acestea implică lovirea unei mingi aflate în aer, fără a o controla anterior:

- înainte să atingă pământul (voleu);
- imediat după ce atinge pământul (din drop).

### Tehnici defensive

- Deposedarea unui adversar
- Câștigarea mingii atunci când este în posesia echipei adverse (intercepție)
- Încercarea de a lua mingea de la un adversar, în limitele Regulamentului Jocului (duel defensiv)

Este esențial ca jucătorii să nu se arunce într-o încercare de deposedare și să se apere stând în picioare.

### Fente

O fentă poate fi executată cu sau fără mingea, în funcție de situația din joc. Când un jucător este în dribling și are în față un adversar, poate utiliza fenta pentru a trece de adversar cu mingea la picior. Când un jucător nu este în posesie, fenta îl poate ajuta să obțină un avantaj prin poziționare sau să scape de marajul unui adversar.

## Tehnici de portari

### Portarul

Rolul portarului este de a preveni mingea să intre în poarta sa. Portarul este singurul jucător dintr-o echipă care poate atinge mingea cu mâna, dar doar în zona porții, numită și careu. Antrenamentul special al portarilor este un proces de lungă durată care începe în copilărie și se termină doar atunci când portarul se retrage din activitate. Acest antrenament este constituit din mai multe etape:

- primii pași în apărarea porții
- învățarea tehnicilor de portari
- dezvoltarea calităților fizice esențiale pentru un portar
- dobândirea puterii mentale

### Tehnici de bază ale portarilor – 6-10 ani

#### Pregătirea tehnică

- primul contact cu mingea, prima experiență “in poartă”
- învățarea treptată a tehnicilor portarilor
- introducere în jocul de picior

#### Pregătirea fizică

- calități fizice (rezistență, viteză, coordonare, flexibilitate, etc.) dezvoltate prin diferite jocuri.

#### Pregătirea psihologică

- respectarea antrenorului-educator, a colegilor de echipă, a adversarilor și a arbitrilor
- învățarea cum este să fii “singur”
- tratarea porții ca fiind un “castel” care trebuie apărat
- dezvoltarea curajului (a nu le fi frică de mingea)

### 11-12 ani

#### Pregătirea tehnică

- continuarea îmbunătățirii tehnicilor deja învățate
- promovarea la “terenul mare” și la “poarta mare”
- exersarea jocului aerian
- îmbunătățirea jocului de picior
- înțelegerea rolului portarului în echipă
- creșterea dificultății situațiilor întâlnite

**Pregătirea fizică**

- dezvoltarea calităților fizice specifice (rezistență, viteză, flexibilitate, relaxare) prin exerciții speciale
- exerciții de coordonare, cu sau fără minge

**Pregătirea psihologică**

- luarea deciziilor potrivite, preluarea conducerii
- autocontrol și calmare
- menținerea concentrării
- transformarea zonei porții în teritoriul său

**Pregătire tehnică pentru portari****Poziționare**

- poziționare inițială
- mișcare
- redobândirea poziției

**Intervențiile portarului**

- prinderea mingii (la nivelul solului, înălțime medie, mare, dintr-o respingere, etc.)
- diferitele moduri de plonjare după minge
- mingi înalte
- situații de unu-la-unu
- opriri din reflex (viteză de reacție)

**Reintroducerea mingii în joc**

- degajările cu piciorul (la nivelul solului, voleu, din drop)
- aruncarea mingii cu mâna
- reintroducerea mingii în joc după o pasă înapoi a unui coleg de echipă

**Lovituri libere și cornere**

- așezarea zidului
- cunoașterea poziției portarului
- folosirea comunicării

## Principii tactice individuale

Noțiunile de bază a tacticii încep prindă formă din momentul în care un copil poate înțelege cum să se poziționeze într-un spațiu liber. În mintea copilului, meciul este cel mai important și deciziile ei/lui vor fi bazate pe jocul de atac, pentru înscrierea golurilor. La nivelul de fotbal grassroots, nu poate fi supra-estimată importanța acestei părți a jocului deoarece copiii de cele mai multe ori nu pot vizualiza ce urmează a se întâmpla într-o anumită situație. Practicarea jocului ajută copilul să se obișnuiască cu situațiile imaginare și să își dezvolte o creativitate nemărginită, care bineînțeles include și crearea de spații. Tipul de joc practicat ajută copilul să-și dezvolte capacitățile de percepție, care la rândul lor vor dezvolta capacitățile psihomotrice. În consecință, mișcarea cu și fără minge crează o idee despre tactică. Această cultură apare de cum copilul începe să citească jocul, lucru care îl/o va ajuta să găsească soluții de joc în echipă. Mișcarea jucătorilor crează un joc de atac fluent, obiectivul lui fiind demonstrarea superiorității echipei prin înscrierea de cât mai multe goluri. Așadar, dacă un jucător are dificultăți de percepție a jocului, unii dintre stimulii ei/lui vor fi incorecți iar asta va face diferența dintre un jucător mediocru de fotbal și unul foarte bun.

**Principii generale**

- Toți jucătorii trebuie să-și ajute coechipierii.
- Toți participă la atac.
- Toți participă la apărare.
- Defensiva începe de cum este pierdută mingea.

Tactica individuală fundamental este formată din principii simple pe care un jucător le învață pentru a putea lua cele mai bune decizii într-o anumită fază de joc.

**Cum se predă tactica**

- Permiteți copiilor să se joace (jocuri în echipe mici etc.)
- Furnizați conținut (cultură tactică)
- Aranjați situații relevante (jocuri cu anumite teme)
- Aranjați situații/probleme (atac/apărare cu instrucțiuni, cu adversari)
- Joc liber sau după instrucțiuni și apoi discuții și dialoguri cu jucătorii despre joc.

## Comportamentul în meciuri

Sunt două ipostaze din meci care necesită comportament diferit:

### Echipa care este în posesie

- Mișcare înainte
- Scăparea de marcaj
- Suport/întăriri
- Pase, dribling, șuturi

### Echipa care nu este în posesie

- Retrageră cu fața spre mingea
- Acoperire (încetinirea progresului adversarilor)
- Marcaj
- Intercepții
- Dueluri

## Tactici individuale principale pentru atac

- Jucați mingea imediat, nu lăsați coechipierii să se demarce în zadar. Scăpați de marcaj imediat după ce ați pasat mingea.
- Încercați să fiți mereu demarcați.
- Pasați și poziționați-vă pentru:
  - a ajuta un coechipier;
  - a cere mingea;
  - a dubla un coechipier.
- Evitați confruntările care nu sunt absolut necesare. Este mai util să scoateți din joc un adversar în mod rapid decât să alegeți opțiunea mai lungă de a îl ocoli prin dribling.

## Când sunteți față în față cu un adversar:

- Țineți mingea pe partea opusă adversarului;
- scăpați de adversar prin sprinturi rapide, fente și schimbări de direcție neprevăzute;
- duceți mingea în stânga și apoi pasați-o în dreapta și vice versa;
- nu mergeți cu mingea prea departe, progresul ar trebui făcut cu atingeri scurte și ținând mingea aproape de corp;
- folosiți centrările lungi pentru coechipierii aflați într-o poziție favorabilă;
- evitați pasele în partea centrală în propria jumătate, dacă mingea este pierdută, se poate crea o situație periculoasă;

- nu pasați mingea într-o zonă aglomerată, jucați-o cu un jucător liber;
- fiind între doi adversari, jucați mingea pasând-o unui coechipier care o cere;
- oferiți suport coechipierului care este în posesie;
- alergați spre mingea, nu așteptați să ajungă mingea;
- nu lăsați mingea să treacă fără să o controlați, un adversar ar putea să ajungă primul la ea;
- simțiți-vă capabili să driblați pe lângă un adversar (depinzând de situație);
- jucați în mod simplu, ponderat, într-o manieră folositoare. Acesta este cel mai greu lucru de obținut. Așa se recunosc jucătorii buni.

## Tactici individuale principale pentru apărare

- Poziționați-vă mereu între adversar și propria poartă.
- Fiți mereu cu ochii pe adversar și pe mingea.
- Încercați să contracarați acțiunea de atac a adversarilor cât mai rapid cu putință prin marcaj.
- Nu dați spații adversarilor, încetiniți adversarul atunci când aleargă cu mingea (oprire).
- Încetiniți atacul (oprire).
- Încercați să luați mingea înaintea adversarului sau stânjeniti-l atunci când primește mingea.
- Luptați pentru orice mingea.
- Stați la marcaj pe partea cu mingea sau cu alte cuvinte, acolo unde el/ea va pasa.
- Când vine o mingea aeriană, săriți cu o clipă înainte de adversar.
- Nu driblați în propria zonă de pedeapsă.
- Evitați centrările lungi din exterior către interior.
- Jucați pe dinafară de-a lungul liniei de tușă.
- Nu loviți mingea fără să aveți vreun scop, construiți un atac din propria jumătate.
- Dacă pierdeți o mingea, străduiți-vă să o recuperați.
- Evitați tacklingurile inutile, nu vă aruncați asupra adversarului care este în posesie. Așteptați momentul în care își schimbă greutatea de pe un picior pe altul înainte să încercați depozitarea.
- Nu întoarceți spatele niciodată unui atacant.
- Împingeți adversarii înspre linia de tușă.
- Urmăriți cu grijă jocul, chiar dacă mingea este departe.
- Un apărător bun nu se dă niciodată bătut.
- Un portar bun trebuie să fie un bun comandant al zonei sale.



## Exemple de exerciții și jocuri

### Metode de predare:

Conținutul fiecărei sesiuni de antrenament trebuie să fie centrat pe joc în sine.

Toate propunerile pentru metode de predare, fie pentru începători, fie pentru perfecționarea tehnicii jucătorilor, trebuie să reflecte realitatea jocului.

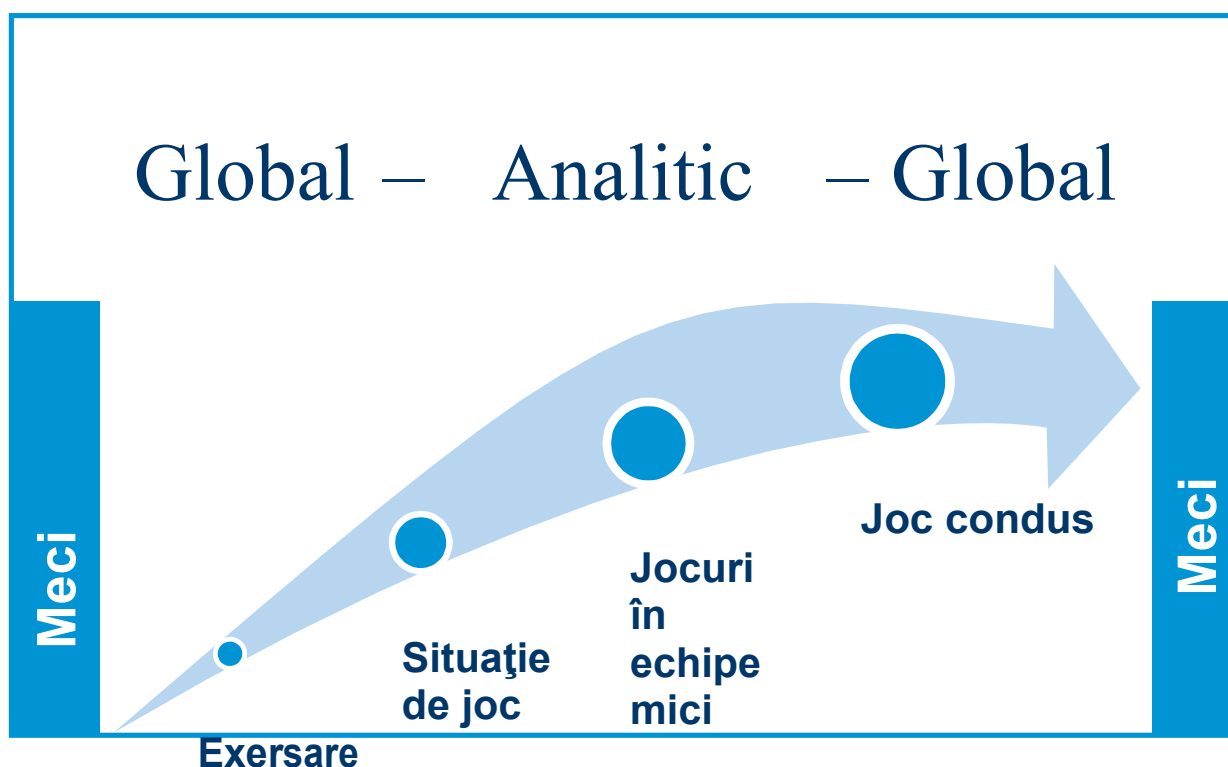
Metodele principale sunt:

- **Exersarea:** o metodă care constă în repetarea unei mișcări tehnice individuale/în echipă sau a unui comportament tactic. Aceasta contribuie la munca analitică depusă de antrenor-educator deoarece el poate demonstra, observa și corecta fiecare detaliu. În general, la exersare nu iau parte adversari sau iau parte doar adversari pasivi.
- **Situație de joc:** aceasta este o metodă în care se folosește o situație de joc pe care antrenorul-educator dorește să o corecteze, îmbunătățească sau perfecționeze. Îi oferă ocazia antrenorului-educator să dicteze numărul de repetări și îi dă ocazia de a întrerupe jocul pentru a face ajustările necesare.
- **Jocuri în echipe mici:** acesta reprezintă orice joc între două echipe mici, de același număr, pe un teren de mici dimensiuni. Este antrenamentul care este cel mai apropiat de un meci adevărat.
- **Joc condus:** acesta este un joc condus de antrenorul-educator care dă sfaturi și recomandări și se implică pentru a direcționa concentrarea pe o problemă anume.

Urmează niște exemple de exerciții care pot fi folosite pentru o gamă largă de activități de fotbal grassroots. Dificultatea lor este de la o stea până la trei stele, depinzând de complexitatea exercițiilor. Dificultatea acestor exerciții ar trebui să crească gradual. Ar trebui să se țină cont de vârstele jucătorilor, echipament, organizare, etc. Antrenorul-educator ar trebui să ia în considerare și circumstanțele individuale pentru a putea să folosească resursele cât mai bine și pentru a se asigura că jucătorii vor executa exercițiile corect.

### Clasificarea exercițiilor

- Jocuri introductive /ștafete /jocuri de coordonare (circuite)
- Exerciții tehnice
- Jocuri de antrenament (1 v 2, 2 v 3, etc.)
- Jocuri în echipe mici (1 v 1, 2 v 2, 3 v 3, etc.)





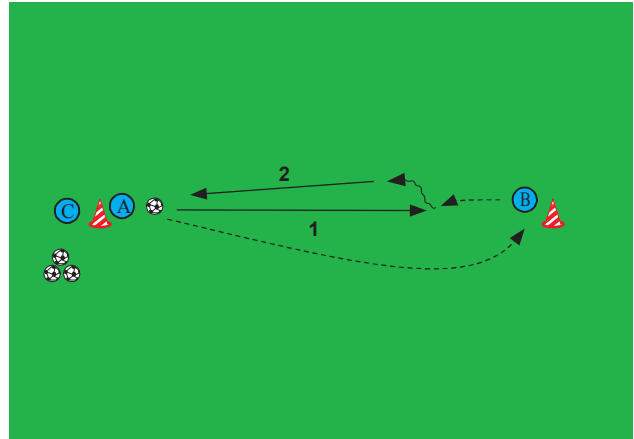
## Exercițiu tehnic 1

## Pase și controlul mingii

## Exercițiu 1

Dificultate: ★

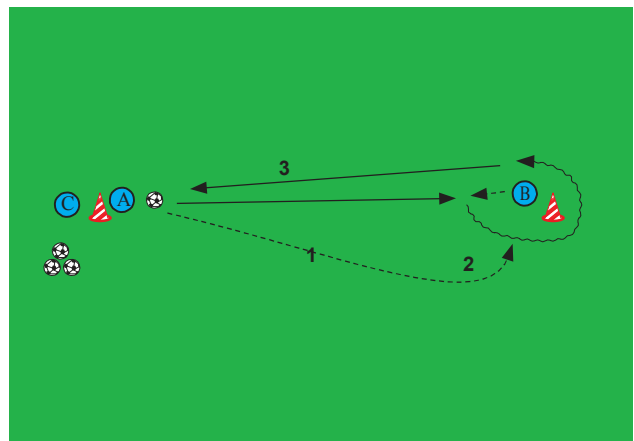
- A pasează la B, B pasează la A (1, 2).
- 1. Doar cu piciorul drept.
- 2. Doar cu piciorul stâng.
- 3. Mai întâi cu piciorul stâng, apoi cu dreptul, etc.
- Jucătorul urmărește mingea până pe cealaltă parte.
- Ieșiți în întâmpinarea mingii atunci când o primiți și controlați pasa. Variație: mișcați-vă (de lângă adversar) înainte să primiți mingea.



## Exercițiu 2

Dificultate: ★

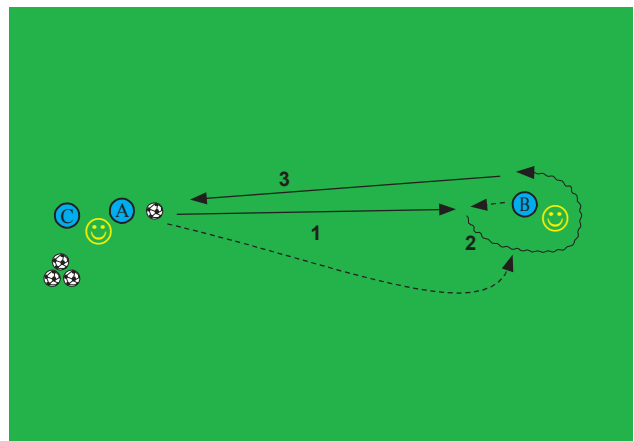
- A pasează la B, B pasează la A, mai întâi cu piciorul drept, apoi cu stângul, etc. (1).
- 1. Controlați mingea către partea stângă și ocoliți conul utilizând piciorul drept (2).
- Pasați cu piciorul drept (3).
- 2. Controlați mingea către partea dreaptă și ocoliți conul utilizând piciorul stâng. Pasați cu piciorul stâng.
- 3. Mai întâi la stânga, apoi la dreapta, etc.
- Jucătorul urmărește mingea până pe cealaltă parte.
- Ieșiți în întâmpinarea mingii atunci când o primiți și controlați pasa. Variație: mișcați-vă (de lângă adversar) înainte să primiți mingea.



## Exercițiu 3

Dificultate: ★★

- La fel ca Exercițiul 2.
- Jucători în locul conurilor.
- Presiune ușoară în timpul controlului mingii, driblingului și pasei.



## Organizare/material

3 jucători (optim) sau mai mulți  
 1 minge (plus una de rezervă)  
 2 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 6-8 minute

## Puncte de antrenat

Pasa cu interiorul piciorului, cu ambele picioare  
 Ieșiți în întâmpinarea mingii când primiți pase  
 Mingea ținută în fața corpului  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (lovitură de cap, căutarea jucătorilor cu privirea)  
 Diferențiere (pasă, control și mișcare)

## Exercițiu tehnic 2

## Șuturi (dificultate crescută)

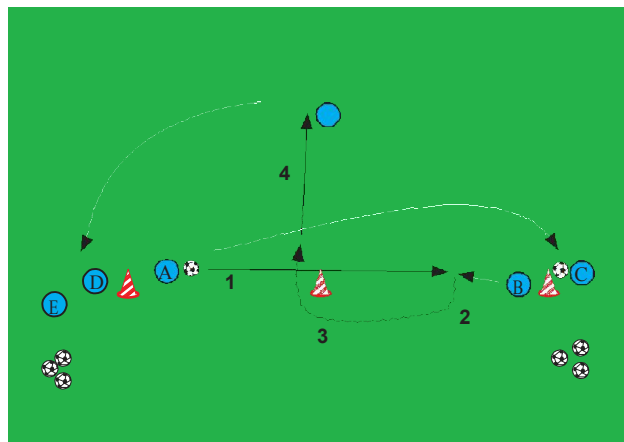
## Exercițiu 1

Dificultate: ★

- A pasează la B cu piciorul stâng (1).
- B controlează mingea și aleargă cu ea spre stânga, în direcția lui A (2).
- B ocolește conul cu mingea controlând cu piciorul stâng (3) și apoi șutează cu piciorul stâng (4).

Apoi din cealaltă parte:

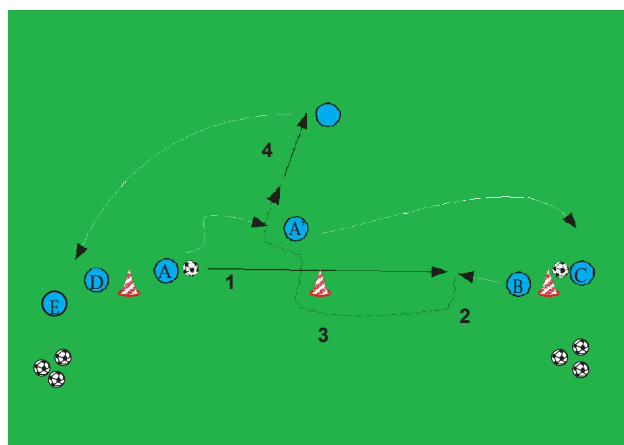
- C pasează la D.
- D controlează mingea și aleargă cu ea spre dreapta, în direcția lui C.
- D ocolește conul controlând mingea cu piciorul drept și șutează cu piciorul drept.



## Exercițiu 2

Dificultate: ★★

- La fel ca Exercițiul 1.
- A devine apărător (în drum spre cealaltă parte), mai întâi pasiv, apoi activ.



## Organizare/material

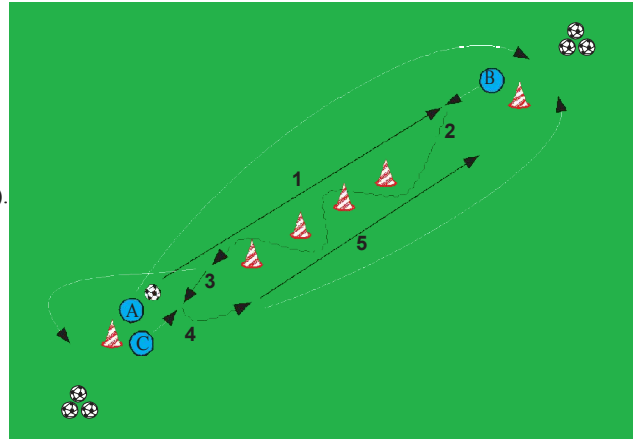
5 jucători (optim) sau mai mulți  
 Mai multe mingi (2 copii, 1 minge)  
 3 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 8-10 minute

## Puncte de antrenat

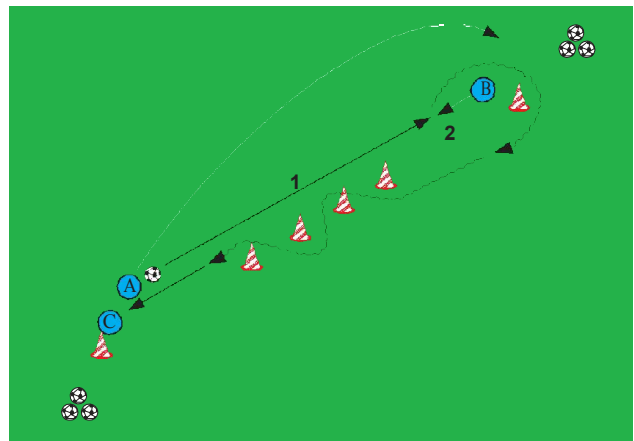
Pase și șuturi cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare.  
 Mingea în fața corpului.  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea către jucător, direcția poartă)  
 Diferențiere (pasă, șut, control și mișcare)  
 Fentă în dribling

**Exercițiu tehnic 3****Pasă, control și dribling****Exercițiu 1****Dificultate:** ★

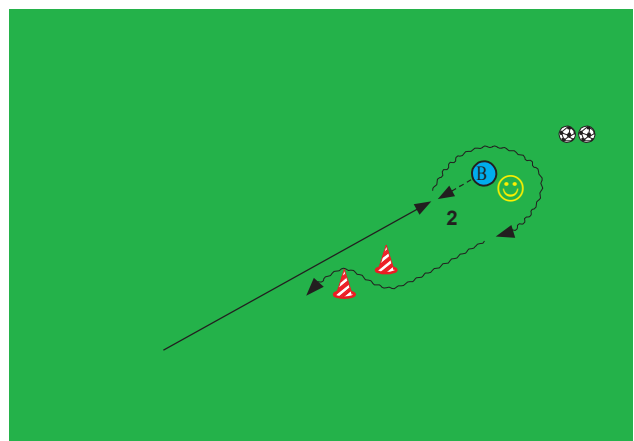
- A pasează la B cu piciorul stâng (1).
- B primește mingea, o controlează și merge cu ea către stânga (2) înainte să dribleze printre conuri.
- B pasează cu piciorul drept la C (3).
- C primește mingea, o controlează și merge cu ea către dreapta (4).
- C pasează la A utilizând piciorul drept (5).
- A primește mingea, o controlează și merge cu ea în partea dreaptă înainte să înceapă driblingul.

**Exercițiu 2****Dificultate:** ★ ★

- La fel ca Exercițiul 1.
- B controlează mingea cu spatele la con și ocolește conul pe partea dreaptă cu piciorul stâng. Apoi B începe să dribleze, etc.
- C controlează mingea cu spatele la con și ocolește conul prin partea stângă controlând cu piciorul drept..

**Exercițiu 3****Dificultate:** ★ ★ ★

- La fel ca Exercițiul 2.
- Jucători în loc de conuri.
- Presiune ușoară atunci când controlează mingea, driblează și la pase.

**Organizare/material**

3 jucători (optim) sau mai mulți  
 1 minge (plus una de rezervă)  
 6 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 6-8  
 minute

**Puncte  
de antrenat**

Pase cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Întâmpinați mingea atunci când controlați  
 pasa  
 Pași mici în timpul driblingului  
 Mingea în fața corpului  
 Corpul poziționat între minge și  
 adversar  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea către  
 jucător)  
 Diferențiere (pasă, control și mișcare)

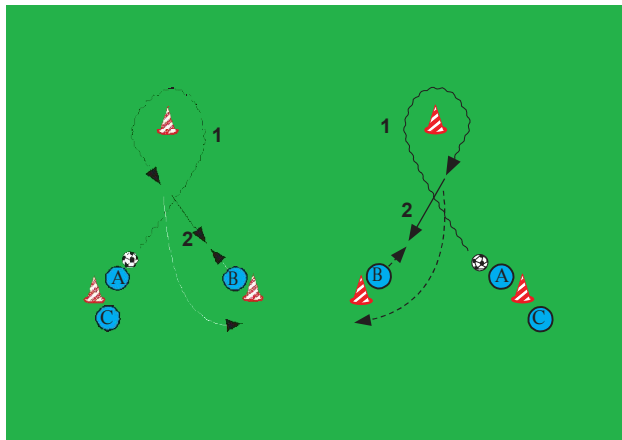
## Exercițiu tehnic 4

## Pase, control și dribling

## Exercițiu 1

Dificultate: ★

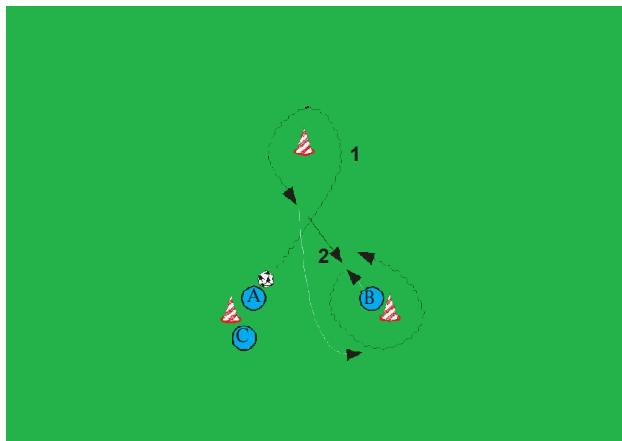
- A începe să dribleze înconjurând conul.
- A apoi pasează la B.
- B întâmpină mingea, o controlează și apoi driblează în direcția lui C.
- Dribling și pase cu piciorul drept și cel stâng.



## Exercițiu 2

Dificultate: ★

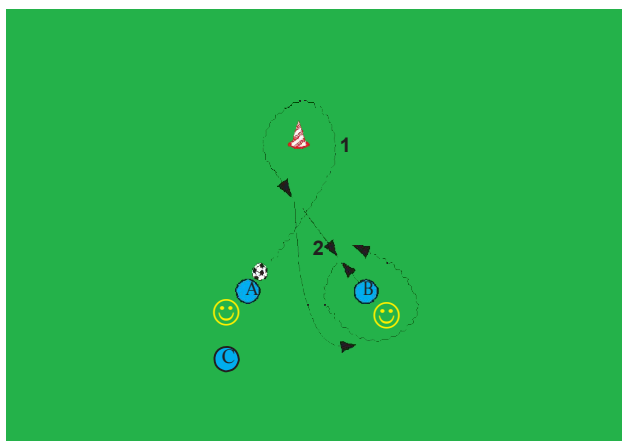
- La fel ca Exercițiul 1.
- B controlează mingea cu spatele la con și apoi înconjoară conul pe interior și pe exterior. B începe apoi să dribleze, etc.



## Exercițiu 3

Dificultate: ★ ★

- La fel ca Exercițiul 2.
- Jucători în loc de conuri.
- Ușoară presiune atunci când controlează mingea, driblează și apoi pasează.



## Organizare/material

3 jucători (optim) sau mai mulți  
 1 minge (plus una de rezervă)  
 3 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 6-8 minute

## Puncte de antrenat

Pase cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Întâmpinați mingea atunci când controlați  
 pasa  
 Pași mici în timpul driblingului  
 Mingea în fața corpului  
 Corpul poziționat între minge și adversar  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea către jucător) Diferențiere (pasă, control și mișcare)

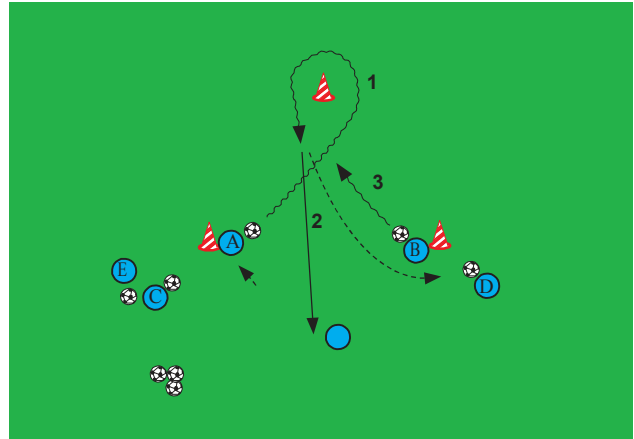
## Exercițiul tehnic 5

## Șutul (dificultate crescătoare)

## Exercițiu 1

Dificultate: ★

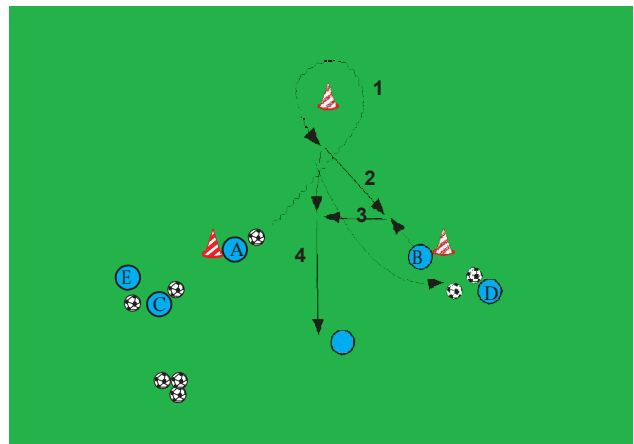
- A începe să dribleze în jurul conului cu piciorul drept (1).
- A apoi șutează cu piciorul drept (2).
- B driblează cu dreptul în prin partea stângă și înconjoară conul.
- B apoi șutează cu piciorul stâng.



## Exercițiu 2

Dificultate: ★★

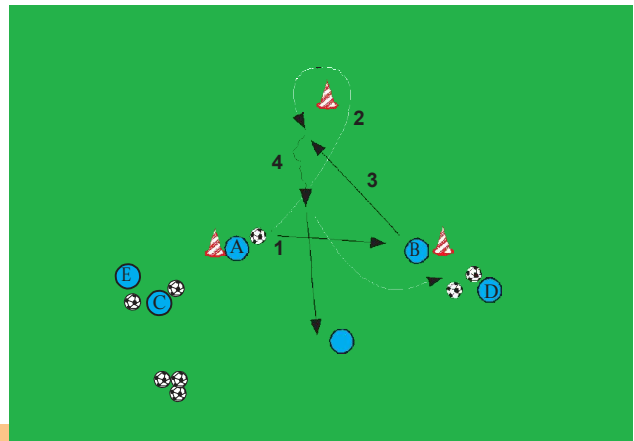
- A începe să dribleze cu piciorul drept înconjurând conul (1).
- A apoi pasează cu piciorul drept la B și îi ia locul (2).
- B întâmpină mingea și pasează la A care este acum în poziție (sau joacă un un-doi) (3).
- A controlează mingea și se duce să șuteze (4).
- B ia o minge și începe să dribleze.
- etc.



## Exercițiu 3

Dificultate: ★★

- A pasează la (1).
- A înconjoară conul alergând și se poziționează pentru B (2).
- B pasează la A, în fața lui sau la picior (3).
- A controlează mingea și se duce să șuteze (4).
- B ia o minge și o pasează lui C.
- etc.



## Organizare/material

5 jucători (optim) sau mai mulți  
 Mai multe mingi  
 3 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 8-10 minute

## Puncte de antrenat

Șut/pasă cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Pași mici cu mingea și către minge  
 Mingea în fața corpului  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea către jucător)  
 Diferențiere (șutul)

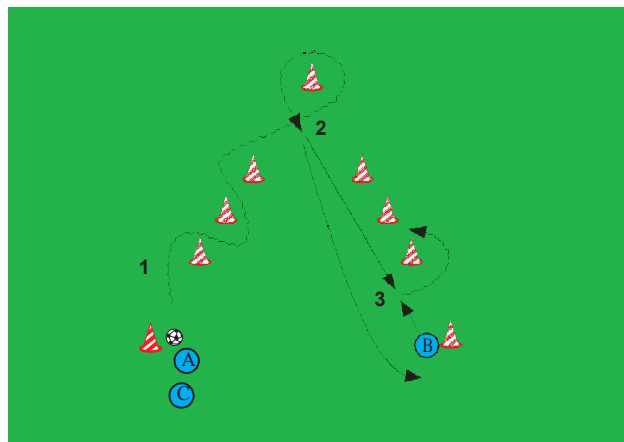
## Exercițiul tehnic 6

## Dribling, pase și control

## Exercițiul 1

Dificultate: ★

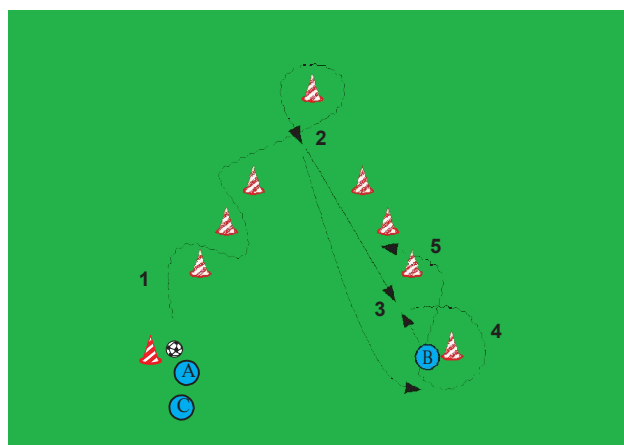
- A începe să dribleze până înconjoară conul (1).
- A apoi pasează la B cu piciorul drept (2).
- B întâmpină mingea, o controlează spre dreapta apoi driblează către C (3).
- B apoi pasează cu piciorul stâng la C.



## Exercițiul 2

Dificultate: ★★

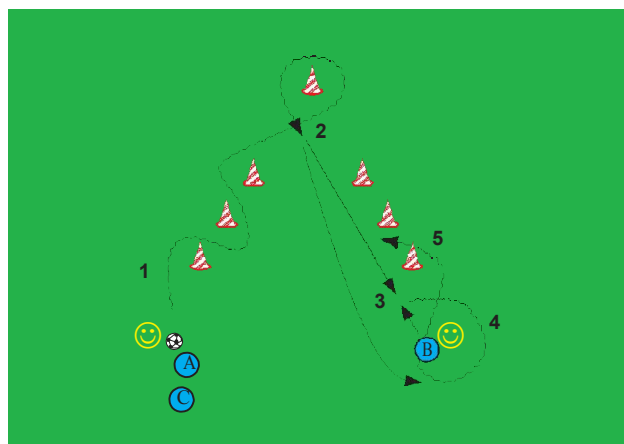
- La fel ca Exercițiul 1.
- B primește mingea cu spatele la con (3) și ocolește conul în sensul acelor de ceasornic folosind piciorul stâng și făcând pași mici (4). B apoi începe să dribleze (5).
- Același procedeu și pe cealaltă parte, dar invers acelor de ceasornic și cu piciorul drept.



## Exercițiul 3

Dificultate: ★★★

- La fel ca Exercițiul 1.
- Jucători în locul conurilor.
- Presiune ușoară atunci când controlează mingea, driblează și pasează.



## Organizare/material

3 jucători (optim) sau mai mulți  
 1 minge (plus una de rezervă)  
 9 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 6-8 minute

## Puncte de antrenat

Pase cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Întâmpinați mingea atunci când controlați pasa  
 Pași mici când driblați (ritmicizare)  
 Mingea în fața corpului  
 Corpul între minge și adversar  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea către jucători)  
 Diferențiere (pasă, control și mișcare)



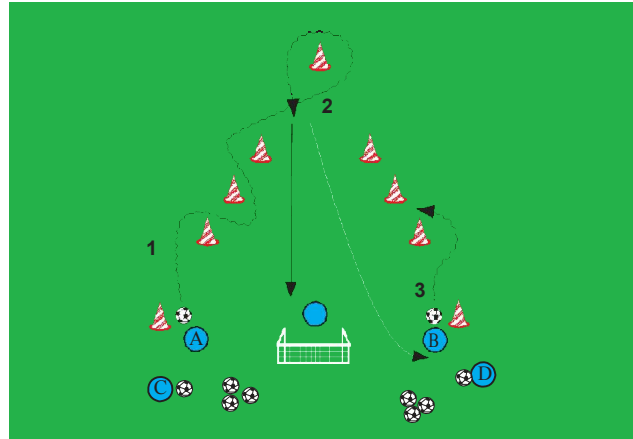
## Exercițiul tehnic 7

## Șutul (dificultate crescătoare)

## Exercițiul 1

Dificultate: ★

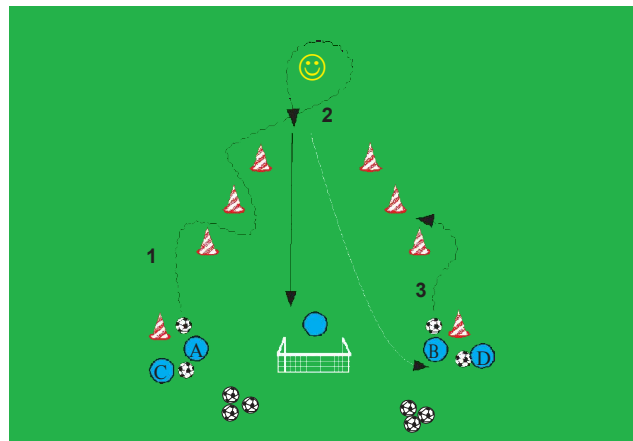
- A începe să dribleze printre conuri (1).
- A șutează cu piciorul drept (2).
- B începe să dribleze printre conuri (3) apoi șutează cu piciorul stâng.



## Exercițiul 2

Dificultate: ★★

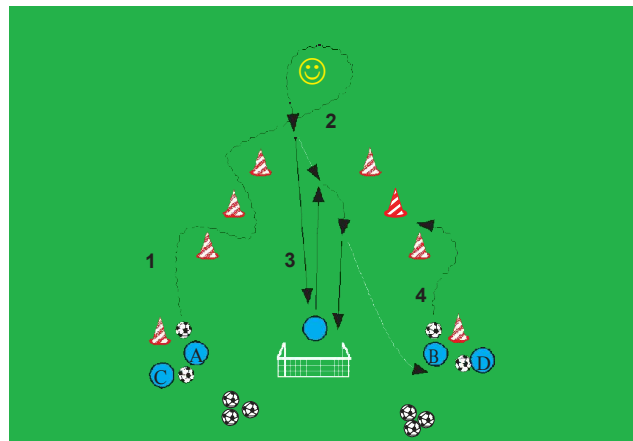
- La fel ca Exercițiul 1.
- A driblează înconjurând un adversar în loc de con (2).



## Exercițiul 3

Dificultate: ★★★

- La fel ca Exercițiul 2.
- Atacatorul (A) joacă un un-doi cu portarul: A pasează la portar, care pasează înapoi la atacator, care controlează mingea și apoi șutează (3).
- B începe să dribleze (4).



## Organizare/material

5 jucători (optim) sau mai mulți  
 1 minge (plus una de rezervă)  
 9 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 8-10 minute

## Puncte de antrenat

Șut cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Pași mici atunci când driblați (ritmizare)  
 Mingea în fața corpului  
 Corpul între minge și adversar  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea spre poartă)  
 Diferențiere (șutul)

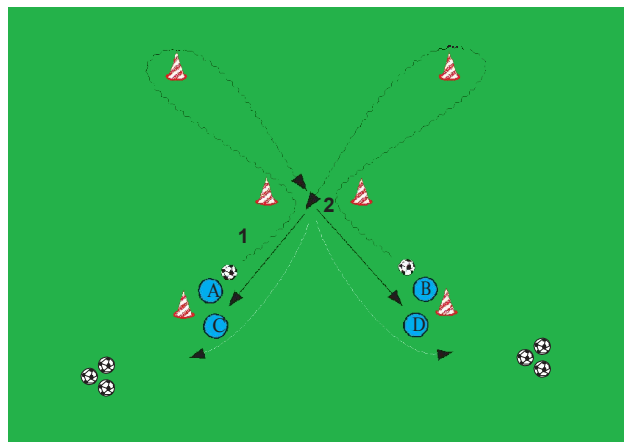
## Exercițiul tehnic 8

## Dribling, pase și control

## Exercițiul 1

Dificultate: ★

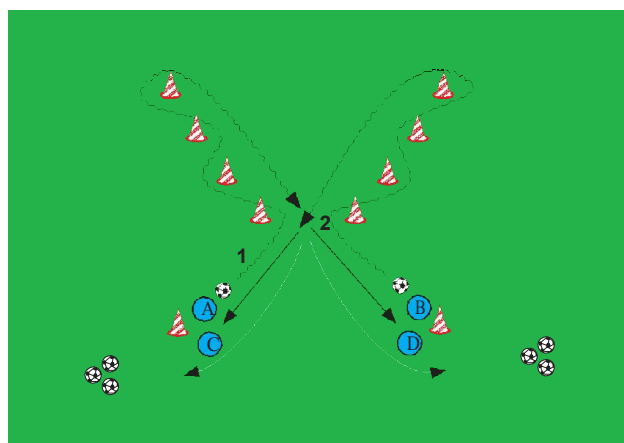
- Jucătorii A și B încep să dribleze în jurul conurilor în același timp (1).
- Apoi pasează la C și D cu piciorul stâng, respectiv dreptul (2).
- C și D întâmpină mingea (3) și driblează în jurul conurilor.
- Unde este posibil, jucătorii ar trebui să pornească, să dribleze și să paseze în același timp.



## Exercițiul 2

Dificultate: ★★★

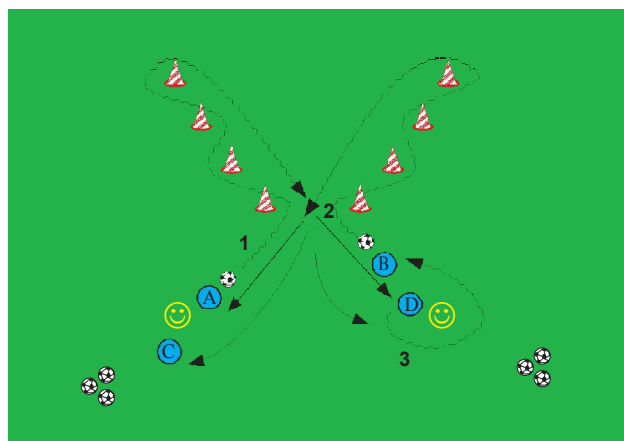
- La fel ca Exercițiul 1 dar cu două conuri adiționale pe fiecare parte.



## Exercițiul 3

Dificultate: ★★★

- La fel ca exercițiul 2, doar că în locul conurilor de “start” sunt adversari.
- Controlează mingea cu spatele la adversar, se întoarce pe interior și aleargă (3).



## Organizare/material

4 jucători (optim) sau mai mulți  
 2 mingii (plus una de rezervă)  
 6-10 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 6-8 minute

## Puncte de antrenat

Pase cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Întâmpinați mingea când controlați pasa  
 Pași mici atunci când driblați (ritmicizare)  
 Mingea în fața corpului  
 Corpul între minge și adversar  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea la jucători)  
 Diferențiere (pasă, control și mișcare)

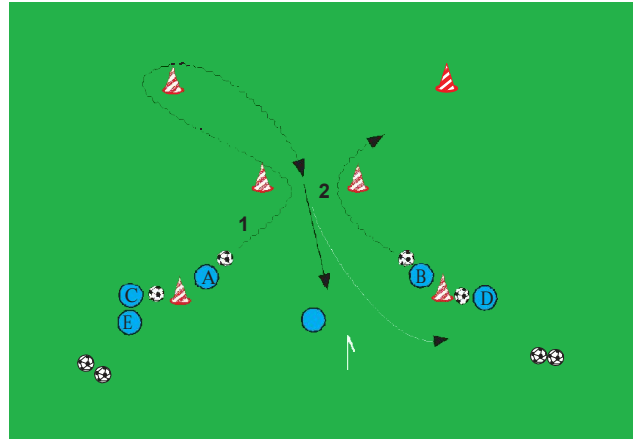
## Exercițiul tehnic 9

## Dribling, pase și control

## Exercițiul 1

Dificultate: ★

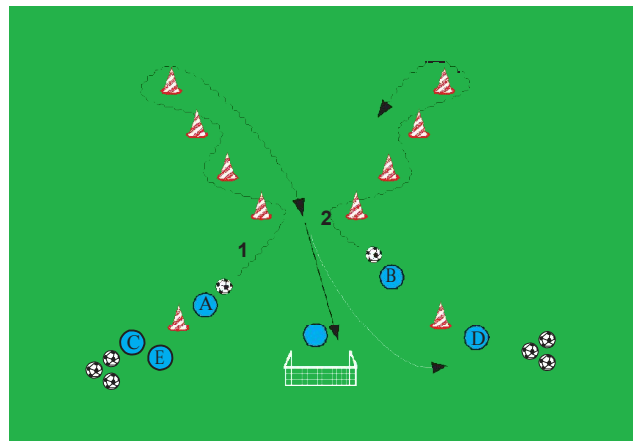
- A începe să dribleze în jurul conurilor (1).
- A apoi șutează cu piciorul stâng (2).
- B începe să dribleze în jurul conurilor (1).
- B apoi șutează cu piciorul drept (2).
- etc.



## Exercițiul 2

Dificultate: ★–★★

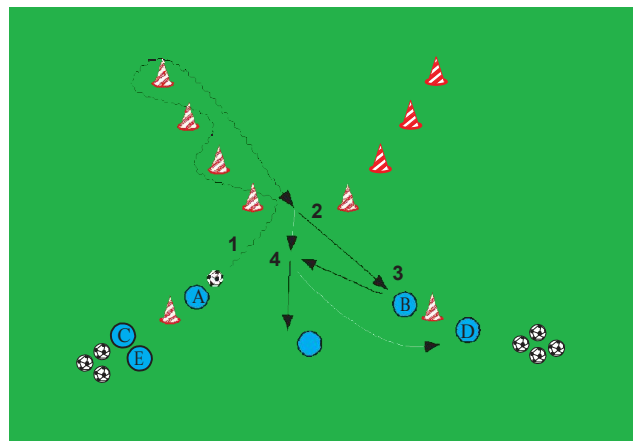
- La fel ca Exercițiul 1 dar cu două conuri adiționale pe fiecare parte.



## Exercițiul 3

Dificultate: ★★ ★

- La fel ca Exercițiul 2, dar executând un un-doi înainte de șut: A pasează la B (2), care dă o pasă înapoi la A (3), care controlează mingea și șutează (4).



## Organizare/material

6 jucători (optim) sau mai mulți  
 2 mingi (plus una de rezervă)  
 6-10 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 8-10 minute

## Puncte de antrenat

Șutul/pasa cu interiorul piciorului, pe jos, ambele picioare  
 Întâmpinați mingea când controlați pasa  
 Pași mici atunci când driblați (ritmizare)  
 Mingea în fața corpului  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea la poartă)  
 Diferențiere (șutul)

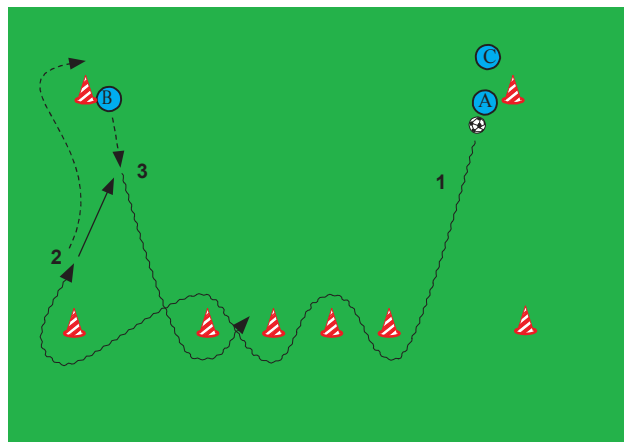
## Exercițiul tehnic 10

## Dribling, pase și primire

## Exercițiul 1

Dificultate: ★—★★★

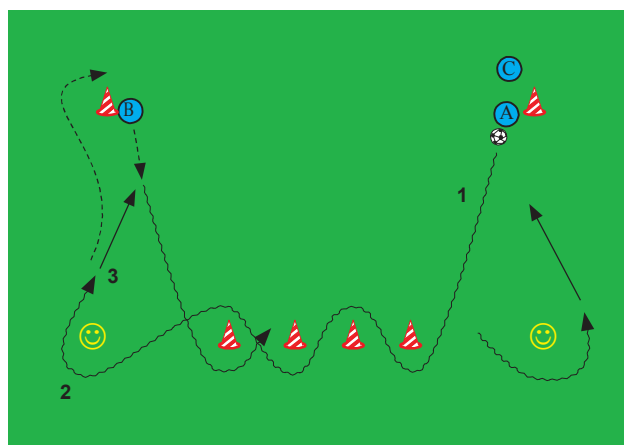
- A începe să dribleze printre conuri (1).
- A apoi pasează la B cu piciorul stâng (2). B întâmpină mingea, o controlează (3) apoi driblează în direcția lui C.
- B pasează la C cu piciorul drept.



## Exercițiul 2

Dificultate: ★★—★★★★

- La fel ca Exercițiul 1.
- A driblează în jurul unui adversar la sfârșitul slalomului (2). Ține corpul între mingea și adversar și ține mingea pe exterior cu piciorul stâng. Apoi pasează la B (3) etc.
- Aceeași procedură pe cealaltă parte, dar folosind piciorul drept.



## Organizare/material

3 jucători (optim)sau mai mulți  
 1 minge (plus una de rezervă)  
 8 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 6-8 minute

## Puncte de antrenat

Pase cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Întâmpinați mingea când controlați pasa  
 Pași mici atunci când driblați (ritmicizare)  
 Mingea în fața corpului  
 Corpul între mingea și adversar  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea la jucători)  
 Diferențiere (pase, control și mișcare)

## Exercițiul tehnic 11

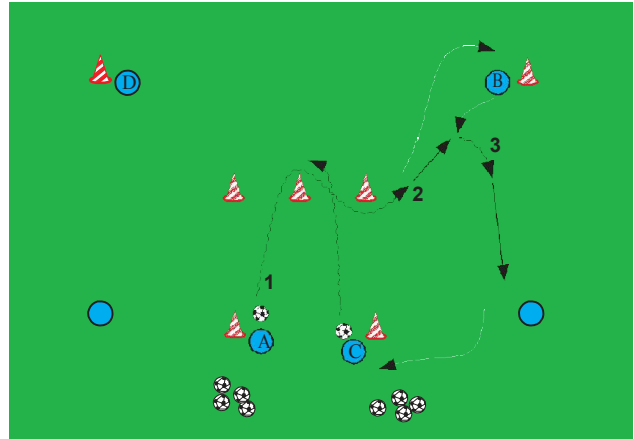
## Șutul (dificultate crescătoare)

## Exercițiul 1

Dificultate: ★★

- A începe să dribleze printre conuri (1).
- A apoi pasează cu piciorul drept la B (2).
- B controlează mingea și apoi se duce să șuteze (3).

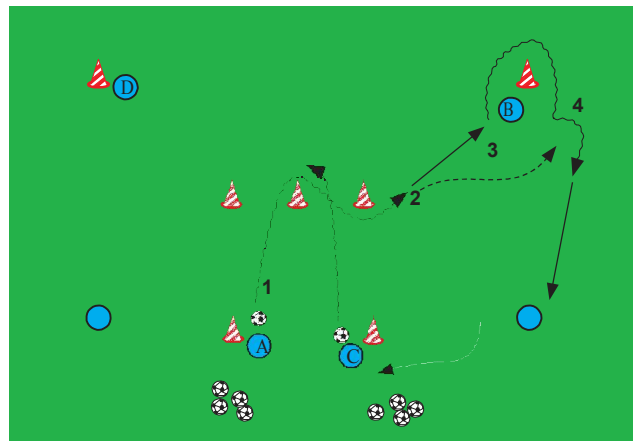
Alergări: A la B, B la C, C la D, D la A ...



## Exercițiul 2

Dificultate: ★★★

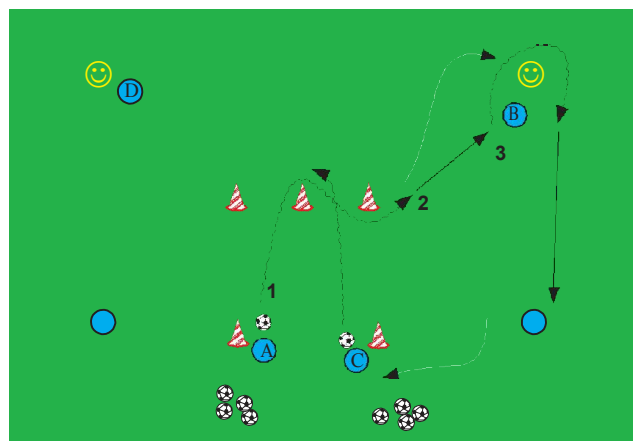
- La fel ca Exercițiul 1.
- B controlează mingea și driblează în jurul conului din spatele său (3). Mingea este apoi controlată și driblată cu piciorul stâng.
- A stă în calea lui B, pasiv sau activ (4).



## Exercițiul 3

Dificultate: ★★★

- La fel ca Exercițiul 2.
- B controlează mingea și o driblează în jurul adversarului din spatele său (3). Mingea este apoi controlată și driblată cu piciorul stâng.



## Organizare/material

6 jucători (optim) sau mai mulți  
 Mai multe mingi  
 7 conuri  
 Durată maximă a exercițiului: 8-10 minute

## Puncte de antrenat

Șutul cu interiorul piciorului, pe jos, cu ambele picioare  
 Pași mici atunci când driblați (ritmicizare)  
 Mingea în fața corpului  
 Corpul între minge și adversar  
 Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Orientare (capul sus, privirea spre poartă)  
 Diferențiere (șutul)

## Formatul jocurilor

### 1 v 1 / 2 v 2

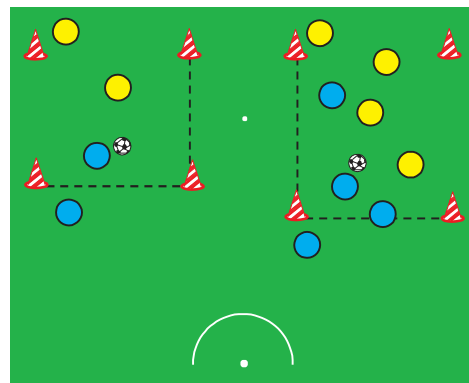
- Porți mici (toate tipurile)
- Fără portari/opțional rezerve

### 3 v 3 / 4 v 4 (+ portar)

- Porți pentru copii
- Opțional portari/cu rezerve

#### Obiective

- Driblinguri 1 v 1
- Tranziție rapidă de la atac la apărare (și vice-versa)

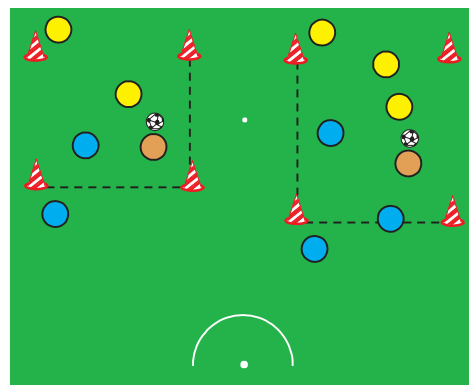


### 2 v 1 / 3 v 2 / 4 v 3 (+ portar)

- Porți de copii
- Opțional portari/rezerve
- Jucătorul extra este neutru (mereu în posesie)

#### Obiective

- Tranziție rapidă de la apărare la atac (și vice-versa)
- Joc de echipă



### 4 v 2 / 5 v 3 (+ portar)

- Mărimea terenului depinde de numărul jucătorilor
- Porți pentru copii
- Opțional portari/rezerve
- Jucătorul extra este neutru (mereu în posesie)

#### Obiective

- Tranziție rapidă de la apărare la atac (și vice-versa)
- Joc de echipă
- Păstrarea posesiei



#### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul jucătorilor

Porți mici (toate tipurile)sau porți pentru copii

Conuri

Maiouri de antrenament de 2-3 culori

Durata jocului: 10-20 minute

Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este jocul mai scurt

#### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună

Căutarea soluțiilor, decizii rapide

Căutarea spațiului liber, poziționare pentru primit pase, scăpare de marcaj

Crearea spațiilor, închiderea spațiilor

Tranziție rapidă de la apărare la atac (și vice-versa)

Prevenirea golurilor, recâștigarea rapidă a posesiei

Înscrierea golurilor

Joc de echipă, păstrarea posesiei(superioritate numerică)



## Formatul jocurilor

**1 v 1 + 2 (6 jucători) / 2 v 2 + 2 (8 jucători)**  
**3 v 3 + 2 (10 jucători)**

– Fără porți

Terenul A: Pasă la jucătorul din afara terenului,  
 pasă înapoi la jucătorul din teren  
 Terenul B (variație): Pasă la jucătorul din afara terenului,  
 Jucătorul din teren schimbă locul cu cel din afara  
 terenului  
 (jucătorul din afară intră cu mingea în teren)

Obiective

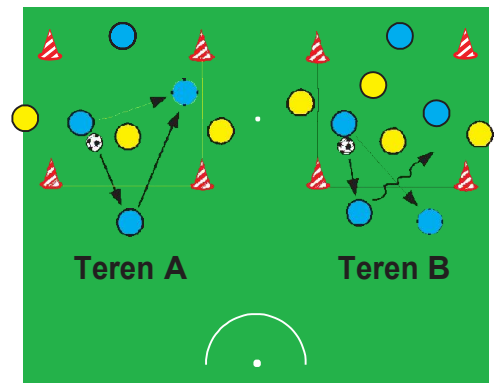
– Înțelegerea spațiului și lungimii terenului

**1 v 1 + 4 / 2 v 2 + 4**

– Fără porți  
 – Pasă la jucătorul neutru din afara terenului, pasă înapoi la cel din teren

Obiectiv

– Orientare pe orice parte  
 – Schimbați de la 1 v 1 la 5 v 1 sau de la 2 v 2 la 6 v 2



### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul  
 jucătorilor

Conuri

Maiouri de antrenament de 2-3 culori

Durata jocului: 10-20 minute

Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este  
 jocul mai scurt

### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună

Căutarea soluțiilor, decizii rapide

Folosirea corectă a tehnicii

Joc de echipă, păstrarea posesiei (superioritate  
 numerică)

Orientare pe orice parte

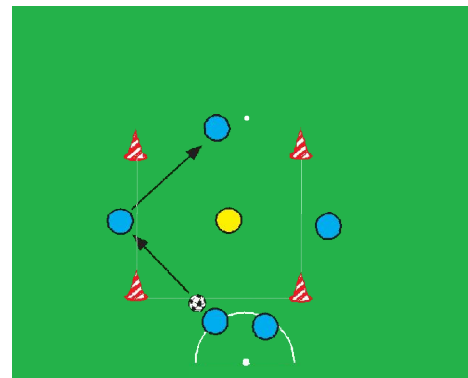
## Formatul jocurilor

### 5 v 1 (stând pe loc)

- Fără porți
- 5 jucători pe exterior, 1 jucător în mijloc
- Jucătorii din exterior joacă mingea între ei; rămân pe exterior

#### Obiective

- Orientare pe toate părțile
- Păstrarea posesiei
- Deschiderea de spații

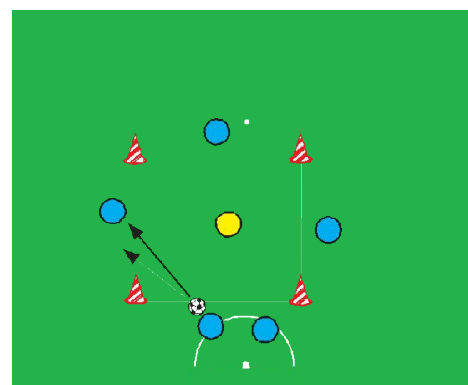


### 5 v 1 (plecare de pe poziție, alergare după minge)

- Fără porți
- 5 jucători pe exterior, 1 jucător în mijloc
- Jucătorii din exterior joacă mingea între ei și aleargă după minge (părăsindu-și pozițiile)

#### Obiective

- Orientare pe toate părțile
- Păstrarea posesiei
- Deschiderea de spații
- Schimbarea de poziții

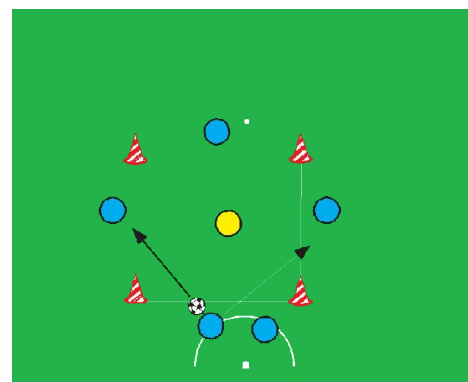


### 5 v 1 (plecare de pe poziție, FĂRĂ alergare după minge)

- Fără porți
- 5 jucători pe exterior, 1 jucător în mijloc
- Jucătorii din exterior joacă mingea între ei; au posibilitatea de a pleca de pe poziția lor dar nu au voie să alerge după minge

#### Obiective

- Orientare pe toate părțile
- Păstrarea posesiei
- Deschiderea de spații
- Schimbarea de poziții, alergare liberă
- Toate pozițiile trebuie ocupate



#### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul jucătorilor  
Conuri  
Maiouri de antrenament de 2 culori  
Durata jocului: 10-20 minute  
Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este jocul mai scurt

#### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
Căutarea soluțiilor, decizii rapide  
Căutarea spațiului liber, poziționare pentru primit pase, alergare liberă  
Menținerea unei priviri de ansamblu a jocului  
Deschiderea de spații  
Joc de echipă, păstrarea posesiei (superioritate numerică)

## Formatul jocurilor

### 2 v 2 / 3 v 3 (prin porțile din conuri)

- Număr aleatoriu de porți din conuri (conuri/stâlpi)
- Treceți prin porțile din conuri

#### Obiectiv

- Recunoașterea spațiului și alergarea liberă



### 3 v 3 / 4 v 4 (prin porțile din conuri)

- Număr aleatoriu de porți din conuri (conuri/stâlpi)
- Jucătorii trebuie să iasă la primire în porțile din conuri
- Controlați mingea și alergați cu ea înainte să pasați la următorul jucător dintr-o poartă

#### Obiectiv

- Recunoașterea spațiului și a pozițiilor libere, alergare liberă



#### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul jucătorilor  
 Conuri, stâlpi pe post de porți  
 Maiouri de antrenament de 2 culori  
 Durata jocului: 10-20 minute  
 Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este jocul mai scurt

#### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Căutarea soluțiilor, decizii rapide  
 Căutarea spațiului liber (orientare)  
 Poziționare pentru primit pase, alergare liberă  
 Folosirea corectă a tehnicii

## Formatul jocurilor

### 2 v 2 / 3 v 3 / 4 v 4 (cu o poartă din conuri)

- Driblați prin poarta din conuri (lațime de cel puțin 5m), din oricare parte

#### Obiective

- Dribling în spațiu restrâns
- Căutare de soluții

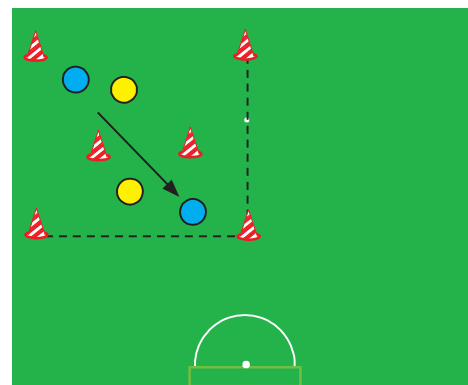


### 2 v 2 / 3 v 3 / 4 v 4 (cu o poartă din conuri)

- Treceți prin poarta din conuri din orice parte

#### Obiective

- Pase în spațiu restrâns
- Căutare de soluții
- Alergare liberă



### 2 v 2 / 3 v 3 / 4 v 4 (cu o poartă din conuri)

- Cu un portar neutru
- Șutați prin poartă
- Pentru jucători avansați:  
Pasați unui coechipier prin poartă

#### Obiective

- Șut (sau pasă) într-un spațiu restrâns
- Căutare de soluții



#### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul jucătorilor  
 Conuri, stâlpi pe post de porți  
 Maiouri de antrenament de 2-3 culori  
 Durata jocului: 10-20 minute  
 Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este jocul mai scurt

#### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Căutarea soluțiilor, decizii rapide  
 Căutarea spațiului liber (orientare)  
 Poziționare pentru primit pase, alergare liberă  
 Tranziție rapidă de la apărare la atac (și vice-versa)  
 Prevenirea golurilor, recâștigarea rapidă a posesiei  
 Înscrierea golurilor  
 Folosirea corectă a tehnicii

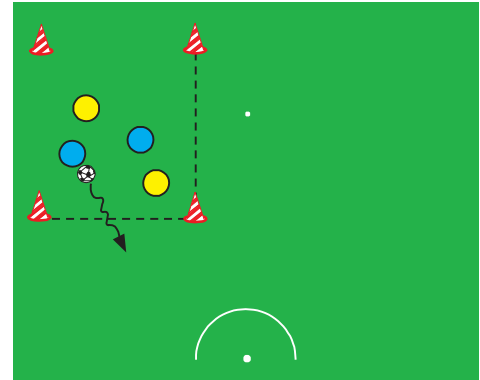
## Formatul jocurilor

### 1 v 1 / 2 v 2 / 3 v 3 / 4 v 4 (cu linii de tușă pe post de porți din conuri)

- Driblați peste liniile de tușă (linie de tușă – poartă din conuri)
- Dacă mingea este trecută cu succes peste o linie de tușă-poartă, jocul continuă automat în cealaltă direcție (echipa care a reușește aceasta, păstrează posesia)

#### Obiective

- Dribling în spațiu deschis
- Recunoașterea lungimii și spațiului terenului (orientare)

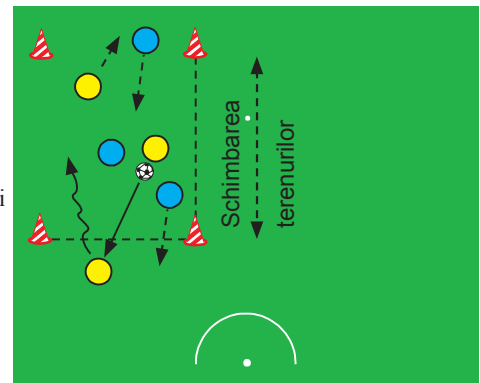


### 3 v 3 / 4 v 4 (cu linii de tușă pe post de porți din conuri)

- Ambele echipe au câte un jucător în afara terenului
- Pasați jucătorului din afara terenului prin linia de tușă-poartă
- Jucătorul din afară devine jucător în teren și driblează până în teren
- Acum echipele fac schimb de terenuri și își schimbă jucătorul din afara terenului

#### Obiective

- Deschiderea de spații, închiderea de spații
- Recunoașterea lungimii și a spațiului terenului (orientare)
- Alergare liberă
- Tranziție rapidă



#### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul jucătorilor

Conuri

Maiouri de antrenament de 2 culori

Durata jocului: 10-20 minute

Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este jocul mai scurt

#### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună

Căutarea soluțiilor, decizii rapide

Căutarea spațiului liber

Poziționare pentru primit pase, alergare liberă

Tranziție rapidă de la apărare la atac (și vice-versa)

Folosirea corectă a tehnicii

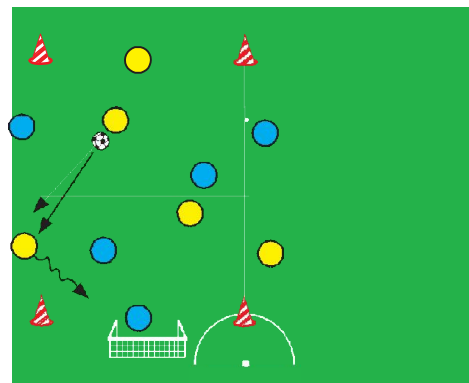
## Game formats

### 1 v 1 + 2 / 2 v 2 + 2 / 3 v 3 + 2 / 4 v 4 + 2 (pe zone)

- 2 porți cu portari
- Doi jucători din fiecare echipă în afara terenului în zona de atac
- Variație: jucătorii din afara terenului sunt în zona defensivă
- Jucătorii fac schimb de poziții când pasează la jucătorul din afară, cel din afară devenind jucător de teren
- Jucătorii nu fac schimb de poziții când portarul joacă mingea cu jucătorul din afara terenului

#### Obiective

- Jocul pe flancuri
- Recunoașterea spațiului liber

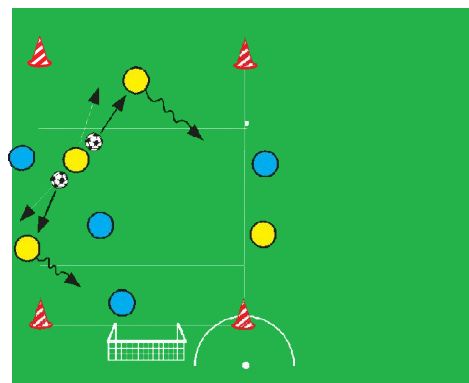


### 2 v 2 + 2 / 3 v 3 + 2 / 4 v 4 + 2 (pe zone)

- 2 porți cu portari
- Doi jucători din fiecare echipă în afara terenului în zona de atac sau de apărare
- Portarul poate fi schimbat și el
- Atacatorul dribblează înspre zona de ofensivă și nu poate fi atacat de către apărător (1 v 1 cu portarul)
- Jucătorii fac schimb de poziții când pasează la jucătorul din afară. Cel din afară devine jucător de teren.
- Jucătorii nu fac schimb de poziții când portarul joacă mingea cu un jucător din afara terenului

#### Obiective

- Jocul pe flancuri
- Când se face schimb cu portarul: reocupați zona defensivă rămasă liberă
- Recunoașterea spațiului liber
- Lăsați destul timp pentru șuturi reușite la poartă (1 v 1 cu portarul)



#### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul jucătorilor  
 Porți mici  
 Conuri  
 Maiouri de antrenament în 2 culori  
 Durata jocului: 15-20 minute  
 Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este jocul mai scurt

#### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Căutarea soluțiilor, decizii rapide  
 Tranziție rapidă de la apărare la atac  
 Orientare pe ambele părți  
 Încercați atacul pe flancuri  
 Înscrieți goluri

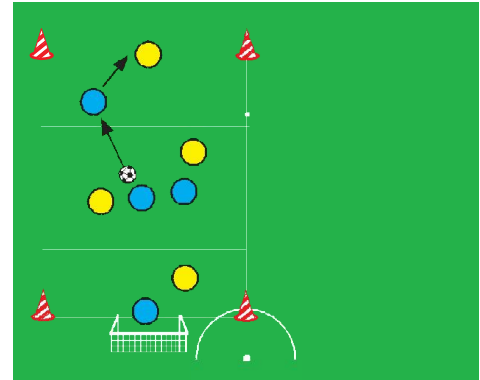
## Formatul jocurilor

### 2 v 2 / 3 v 3 / 4 v 4 (pe zone) – zonă de șutat

- 2 porți cu portari
- Un jucător din fiecare echipă este liber în zona de atac
- Jucătorul din zona de atac primește mingea din zona de mijloc
- Atacatorul șutează la poartă
- Mijlocașul care a pasat atacatorului devine apoi atacator

#### Obiective

- Recunoașterea și creerea spațiilor
- Lăsați destul timp pentru șuturi reușite la poartă (1 v 1 cu portarul)



### 2 v 2 / 3 v 3 / 4 v 4 (pe zone) – zonă de șutat

- 2 porți cu portari
- Un jucător din fiecare echipă este liber în zona de atac
- Un mijlocaș execută un un-doi cu jucătorul din zona de atac. Apoi șutează la poartă.

#### Obiective

- Recunoașterea și creerea spațiilor
- Crearea superiorității numerice în zona de șutat
- Lăsați destul timp pentru șuturi reușite la poartă (2 v 1; 2 atacatori împotriva portarului)



#### Organizare/material

Mărimea terenului depinde de numărul  
 Porți mici  
 Conuri  
 Maiouri de antrenament în 2 culori  
 Durata jocului: 15-20 minute  
 Cu cât sunt mai puțini jucători, cu atât este  
 jocul mai scurt  
 Rotația pozițiilor

#### Puncte de antrenat

Jucătorii de același nivel fac exercițiul împreună  
 Căutarea soluțiilor, decizii rapide  
 Tranziție rapidă de la apărare la atac (și vice-versa)  
 Căutarea cu privirea a atacantului  
 Recunoașterea și creerea spațiilor  
 Înscrierea de goluri



## ANEXA E., FOTBALUL DE STRADĂ

Mulți dintre fotbaliștii de top au declarat că și-au dezvoltat tehnica de bază jucând fotbal de stradă. Creativitatea și sentimentul de libertate al fotbalului de stradă ar trebui să fie incluse în programul de fotbal grassroots. De fapt, fotbalul de stradă, futsal-ul și fotbalul pe plajă pot fi unele dintre activitățile de la un festival grassroots. Numeroase studii științifice au relevat că jucătorii profesioniști au petrecut extraordinar de multe ore în copilărie jucând fotbal de stradă sau practicând fotbal fără vreo îndrumare. Timpul cât mai mare petrecut în contact cu mingea sporește șansele de deprindere indirectă a abilităților. Acest tip de mediu dă jucătorilor șansa de a învăța prin educare împreună,

ceea ce reprezintă învățarea prin copierea mișcărilor sau prin provocarea colegilor de joacă. Într-un program grassroots, mini-jocurile de fotbal de stradă pot fi folosite ca o activitate sau un seminar într-un festival. Antrenorii pot prezenta fotbalul de stradă ca un fel de “temă pentru acasă”, prin care copiii să fie stimulați să joace acasă cu părinții, frații sau surorile. Evident, urbanizarea reduce oportunitățile copiilor de a juca fotbal de stradă într-un mediu sigur, dar bucuria și autonomia din practicarea acestuia pot forma copiii ca fiind mai active și mai sociabili cu prietenii din apropiere, din cartier, în loc să stea închiși într-un apartament jucând jocuri video.



**Fédération Internationale de Football Association**

FIFA-Strasse 20 P.O. Box 8044 Zurich Switzerland  
Tel.: +41-(0)43-222 7777 Fax: +41-(0)43-222 7878 [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com)