

**GROSU Bogdan-Marius**

**METODICA**  
**FOTBALULUI ÎN LICEU**

**ÎNDRUMAR PRACTICO-METODIC**

Ediția a-II-a revizuită

**SUCEAVA 2019**

**Referenți:**

**Profesor universitar doctor GHERVAN Petru**

**Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava**

**Profesor universitar doctor LEUCIUC Florin-Valentin**

**Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava**

Tiparul a fost executat la  
Tipografia Universității „Ștefan cel Mare”  
Suceava



Editura Universității „Ștefan cel Mare”  
Suceava

## **Cuvânt înainte**

Îndrumarul practico-metodic se adresează studenților de la studiile de masterat, în ideea asigurării lecțiilor practice un conținut sistematizat și atractiv, având un efect accelerativ în procesul de inițiere, fixare, consolidare și perfecționare a elementelor, procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective, de colaborare și adversitate, în atac și apărare, din jocul de fotbal.

Lucrarea de față cuprinde sistemul de cunoștințe practice, metodice, organizatorice necesare pregătirii studenților la disciplina fotbal, și este prezentată sub formă de lecții practice conform planului de învățământ și a programei de studii.

Prin prezentarea unui număr mare de mijloace riguros sistematizate, atât din metodică clasică, cât și foarte multe structuri de exerciții, jocuri pregătitoare și dinamice imaginate și prelucrate, am căutat să demonstrez posibilitatea aplicării unor principii ale metodei modelării și instruirii programate în învățarea jocului de fotbal în condițiile specifice Facultății de Educație Fizică și Sport.

Îndrumarul de lucrări practico-metodice asigură masteranzilor formarea unei gândiri metodice riguroase, aprofundarea unor aspecte caracteristice de predare a fotbalului în liceu, precum și modul în care, ca viitori profesori, pot să-și organizeze și să-și planifice procesul de instruire, ținând seama de vârsta elevilor, de nivelul de pregătire și de condițiile materiale.

**Autorul**



## CUPRINS

<b>Structura disciplinei METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU.....</b>	<b>7</b>
<b>Obiectivele, conținutul și metodele specifice disciplinei METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU (lucrări practice).....</b>	<b>9</b>
<b>Cerințe la disciplina METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU.....</b>	<b>10</b>
<b>Probele de control (prezentare și descriere).....</b>	<b>11</b>
<b>CONȚINUTUL PROGRAMEI ȘCOLARE PENTRU CICLUL LICEAL LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (GENERALITĂȚI, PREVEDERI PENTRU UTILIZAREA JOCULUI DE FOTBAL ÎN CADRUL LECȚIILOR).....</b>	<b>13</b>
<b>SUGESTII METODOLOGICE.....</b>	<b>18</b>
<b>PROIECTAREA DIDACTICĂ A LECȚIILOR.....</b>	<b>21</b>
<b>LEGENDA SEMNELOR CONVENȚIONALE.....</b>	<b>23</b>
<b>LECȚIA 1.....</b>	<b>25</b>
<b>LECȚIA 2.....</b>	<b>37</b>
<b>LECȚIA 3.....</b>	<b>49</b>
<b>LECȚIA 4.....</b>	<b>59</b>
<b>LECȚIA 5.....</b>	<b>69</b>
<b>LECȚIA 6.....</b>	<b>81</b>
<b>LECȚIA 7.....</b>	<b>95</b>
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>111</b>



**Structura disciplinei**  
**METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU**

**ANUL II**

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină USV.FEFS. EFSAE	Sem. 3						
			C	S	L	P	I*	Forma verificare	Nr. credite
<b>1.</b>	<b>METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU</b>	<b>DAP.03.1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>E</b>	<b>7</b>





# **Obiectivele, conținutul și metodele specifice disciplinei METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU (lucrări practice)**

## **Obiectivele lucrărilor practice**

- dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice fotbalului
- însușirea succesiunii metodicii învățării procedeele tehnice
- însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare practicării jocului de fotbal în competiții oficiale sau jocuri amicale
- însușirea regulamentului de joc

## **Conținutul general al lucrărilor practice**

- însușirea metodicii consolidării procedeele tehnice
- caracterul tactic al fiecărui procedeu tehnic
- mijloace utile pentru dezvoltarea calităților motrice
- aplicarea regulamentului prin arbitraj la jocuri școală pe teren redus

## **Metode utilizate în cadrul lucrărilor practice**

- metode verbale (explicația, prelegerea, conversația)
- metode intuitive (demonstrația, observarea execuției altora)
- metode practice (exersarea)
- metoda analogiei
- metoda modelării

**Cerințele la disciplina**  
**METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU (lucrări practice)**

- frecventarea cursurilor practice în proporție de minim 85%;
- prezentarea la cursurile practice în echipament corespunzător și îndeplinirea sarcinilor specifice;
- întocmirea unui caiet și completarea lui ritmică cu activitățile metodice desfășurate;
- realizarea unor planificări și proiecte didactice cu temele din fotbal precizate de profesor (1/2 din nota finală de la lucrările practice)
- promovarea probelor tehnico-tactice stabilite (1/2 din nota finală a lucrărilor practice) și obținerea minimă a notei 5 (cinci).

## Probele de control

➤ Menținerea mingii cu piciorul sau cu capul.

- Proba practică se desfășoară într-un pătrat cu latura de 4 metri. Studentul trebuie să mențină mingea în aer prin loviri succesive ale acesteia numai cu piciorul sau cu capul. În momentul în care mingea atinge solul sau orice altă parte a corpului numărătoarea este întreruptă.
- Fiecare student are dreptul la două încercări din care se va nota cea mai bună performanță.

Număr de loviri ale mingii	Nota
21 - ...	10
17 - 20	9
14 - 16	8
11 - 13	7
8 - 10	6
5 - 7	5

➤ De la 25 m jucătorul A conduce mingea 5-6 m printre două jaloane și finalizează cu șut spre poartă de la 16 m. Șutul spre poartă se va executa cu șiretul plin, golul fiind obligatoriu.

Modalități de notare:

<b>Nota</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Timp(s)</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,7</b>	<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>

Se depunțează din notă:

- cu 3 puncte dacă mingea intră în intervalul celor 16m;
- cu 3 puncte dacă nu se marchează gol;

Proba începe la prima mișcare a studentului și se termină în momentul în care acesta șutează mingea la poartă. Traseul se parcurge de două ori și se notează rezultatul cel mai bun.

➤ Jucătorul A transmite mingea la înălțimea partenerului B aflat în partea cealaltă a terenului, acesta o preia cu pieptul, coapsa, capul sau laba piciorului, o conduce 15-20 m printre 4-5 jaloane, după care finalizează de la 14-15 m de poartă. Șutul spre poartă se va executa cu șiretul plin, golul fiind obligatoriu. Se va urmări în notare tehnica execuției: calitatea preluării, conducerea mingii printre jaloane să se realizeze cu piciorul opus sensului de deplasare iar șutul la poartă cu șiretul plin.

Traseul se parcurge de două ori și se notează execuția cea mai bună.

#### ➤ **Joc bilateral**

ATAC: - Lovirea mingii cu piciorul (cu latul, cu șiretul plin, interior, exterior) și cu capul din deplasare și din săritură.

- Pase în doi cu schimb de locuri.
- Preluarea mingii cu pieptul, coapsa și cu capul.
- Conducerea mingii cu mișcări înșelătoare, protejarea mingii și depășire individuală precedate de plasament și demarcaj corespunzător.
- Șutul la poartă precedat de preluarea și conducerea mingii.
- Aruncarea mingii de la margine.
- Lovitura de colț (corner), lovitura directă peste zid.

APĂRARE: - Marcajul și tatonarea adversarului.

- Deposedarea adversarului de minge.
- Dublajul, suplinirea, schimbul de zone, schimbul de marcaj.

# CONȚINUTUL PROGRAMEI ȘCOLARE PENTRU CICLUL LICEAL LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (GENERALITĂȚI, PREVEDERI PENTRU UTILIZAREA JOCULUI DE FOTBAL ÎN CADRUL LECȚIILOR)

**Preluare MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII, (2009),  
Programe Școlare. Clasele IX-XII. EDUCAȚIE FIZICĂ**

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

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

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

**în clasa a IX-a:**

- două probe atletice, de preferat din grupe diferite
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică (din cele făcute în clasele V-VIII) și variante de legări de elemente
- o săritură la aparatul de gimnastică, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă
- două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă.

**în clasa a X-a:**

- cele două probe atletice făcute în clasa a IX-a
- gimnastică acrobatică
- săritura la aparatul de gimnastică prevăzută de programă
- **două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă.**

**în clasa a XI-a:**

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele ofertate de către profesor, conform programei
- gimnastică acrobatică
- o săritură la aparatul de gimnastică, la alegerea elevilor, din cele învățate
- **un joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă.**

**în clasa a XII-a:**

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele ofertate de către profesor, conform programei
- gimnastică, la alegere: aerobică, ritmică sportivă, artistică sportivă
- **un joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă.**

## **COMPETENȚE GENERALE**

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

## **VALORI ȘI ATITUDINI**

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

## **COMPETENȚE SPECIFICE PENTRU DISCIPLINELE SPORTIVE**

- 1.2.** Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor
- 3.1.** Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice
- 3.2.** Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe
- 3.3.** Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan
- 4.2.** Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs
- 4.3.** Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare
- 5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale
- 5.2.** Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

## **CONȚINUTURILE PENTRU DISCIPLINA FOTBAL**

### **CLASA A IX-A**

#### ***Procedee tehnice folosite în atac:***

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

#### ***Procedee tehnice folosite în apărare:***

- deposedarea din față și *\*din lateral*
- respingerea mingii cu capul și cu piciorul

#### ***Acțiuni tactice folosite în atac:***

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

#### ***Acțiuni tactice folosite în apărare:***

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

#### ***Joc bilateral***

- pe teren redus și/sau normal

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

#### ***Informații din fotbal***

### **CLASA A X-A**

- Procedee tehnice folosite în atac
- Procedee tehnice folosite în apărare
- Acțiuni tactice individuale și colective simple, folosite în atac



- Acțiuni tactice individuale și între doi jucători, folosite în apărare
- Un sistem de joc în atac
- Un sistem de joc în apărare
- Regulamentul de joc
- \* *Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal.*

#### **CLASA A XI-A**

- variante de procedee tehnice de lovire a mingii și de finalizare
- variante de acțiuni tactice individuale și colective, de atac și de apărare
- sistemul de apărare om la om
- sistemul de atac cu două vârfuri
- regulamentul de joc
- \* *informații locale, naționale și internaționale, din fotbal*

#### **CLASA A XII-A**

- consolidarea procedeelelor tehnice și a elementelor de tactică individuală și colectivă în atac și apărare însușite anterior
- regulamentul de joc
- \* *informații locale, naționale și internaționale, din fotbal*

## SUGESTII METODOLOGICE

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

Venind în completarea numeroaselor variabile oferite de programele școlare, lecția de educație fizică rămâne o creație a fiecărui profesor, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și a particularităților elevilor.

Referitor la conceperea și determinarea strategiei didactice de instruire a elevilor în fotbal trebuie plecat de la următoarele considerente:

- obiectivul principal urmărit este inițierea elevilor în jocul de fotbal și practicarea lui în condiții regulamentare în paralel cu educarea spiritului de fair-play;
- inițierea în jocul de fotbal să se facă într-un timp cât mai scurt și în așa fel încât să poată fi practicat încă de la început;
- înainte de a se programa ce anume urmează să-și însușească elevii să se realizeze o analiză a structurii jocului care constă în succesiuni de acțiuni întreprinse de jucători în fazele de atac și apărare, acțiuni efectuate în luptă cu adversarul și în limitele regulamentului, acțiuni care au ca scop marcarea golului și oprirea adversarului de a marca gol în propria poartă. Invățarea se va face după modelul jocului de fotbal de la nivelul respectiv;
- necesitatea prezenței permanente a elementelor stimulative și a caracterului atractiv dat de întrecere;
- necesitatea participării conștiente a elevilor;
- învățarea să se facă în condiții de efort;

- în paralel cu inițierea și practicarea jocului, elevii să participe la organizarea jocurilor în cadrul unor competiții (autoorganizare - participare independentă).

Analiza activităților care se desfășoară în lecția de educație fizică a scos în evidență că în perioada actuală se găsesc aplicate trei orientări privind modelarea instruirii jocului de fotbal.

Orientarea clasică - tradițională care are următoarea linie metodică:

- a) învățarea izolată a acțiunilor de joc;
- b) repetarea acțiunilor în condiții apropiate de joc (structuri);
- c) repetarea și consolidarea acțiunilor de joc în condiții de efort.

*Această orientare este depășită, învățarea ocupă un timp îndelungat și nu asigură influențele pe care le realizează jocul, deoarece durata de asamblare a jocului necesită o perioadă îndelungată..*

A doua orientare este cea a actualei programe școlare care are ca linie metodică însușirea acțiunilor de joc prin intermediul structurilor de exerciții în cadrul căreia sunt cuprinse mai multe procedee în diferite succesiuni. Aceste structuri sunt repetate în următoarea ordine:

1. izolat;
2. în cadrul unor ștafete și parcursuri aplicative.
3. în cadrul jocului bilateral.

*Este o metodă avansată, grăbește însușirea unor acțiuni, însă cu toate acestea scurtează timpul pentru practicarea jocului.*

A treia orientare are ca principale repere denumite succesiv astfel:

1. “învățarea jocului de fotbal prin jocuri de mișcare”;
2. “cu ajutorul jocurilor reduse la jocul competițional”;
3. “de la jocurile tradiționale copilărești la jocul sportiv în sine”.

*Această orientare are avantajul că accelerează inițierea în jocul de fotbal și oferă posibilitatea practicării lui (în diferite variante reduse) chiar de la început.*

Înșușirea componentelor jocului de fotbal direct prin joc se impune deoarece jocul ridică mereu probleme, necesită gândire și raționament pentru a găsi soluția cea mai bună și a lua o decizie favorabilă.

Influențe maxime asupra organismului o are practicarea jocului regulamentar și nu repetarea elementelor sale constitutive.

Având la bază metodele moderne de predare a fotbalului în cadrul lecțiilor de educație fizică, îndrumarul practico-metodic are menirea de a asigura studenților formarea unei gândiri metodice riguroase, aprofundarea unor aspecte caracteristice de predare a fotbalului în școală, precum și modul în care poate fi organizat și planificat procesul de instruire, ținând seama de vârsta elevilor, de nivelul de pregătire și de condițiile materiale.

# PROIECTAREA DIDACTICĂ A LECȚIILOR

## LECTȚIA 1

- Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în atac
- Complexe tehnico-tactice cu finalizare
- Joc 3X3 într-un spațiu limitat. Joc cu temă: din două atingeri (preluare-pasă)
- Joc bilateral

**Regulament:** Terenul de joc (dimensiuni, marcajul terenului, steagurile, porțile de joc, suprafața de poartă, de pedeapsă ) și durata partidei (reprizele de joc, pauza dintre reprize, prelungiri, oprirea definitivă a jocului)

## LECTȚIA 2

- Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în apărare
- Jocuri cu număr redus de jucători pentru deposedări și interceptii
- Joc bilateral

**Regulament:** Mingea (caracteristici, descriere, dimensiuni), echipamentul jucătorilor și numărul jucătorilor (procedura de înlocuire, înlocuirea portarului, abateri, sancțiuni, eliminarea jucătorilor sau a jucătorilor de rezervă)

## LECTȚIA 3

- Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea individuală)
- Complexe tehnico-tactice cu finalizare
- Joc bilateral

**Regulament:** Arbitrul de centru și arbitrii asistenți (competențe și obligații)

#### **LECȚIA 4**

- **Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în apărare (marcajul adversarului cu și fără minge, interceptația, tatonarea)**
- **Jocuri cu număr redus de jucători având sarcini defensive**
- **Joc bilateral**

**Regulament: Greșeli și comportări nesportive (Lovitura liberă directă și Lovitura liberă indirectă)**

#### **LECȚIA 5**

- **Consolidarea acțiunilor tactice colective utilizate în atac (pasa, „un-doi”-ul, încrucișarea, schimbul de locuri, interferența zonelor)**
- **Complexe tehnico-tactice cu finalizare**
- **Joc bilateral**
- **Organizarea activității fotbalistice în liceu**






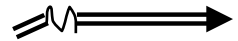


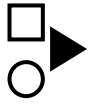


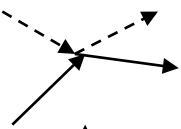
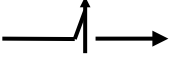



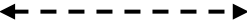



#### **LECȚIA 6**

- **Consolidarea acțiunilor tactice colective utilizate în apărare (marcajul multiplu, dublajul, schimbul de adversari)**
- **Jocuri cu număr redus de jucători având sarcini defensive**
- **Joc bilateral**
- **Selecția și formarea echipelor reprezentative școlare la nivel liceal**

#### **LECȚIA 7**

- **Consolidarea principalelor acțiuni tactice în atac și apărare specifice sistemului de joc pe teren redus 5+1**
- **Joc bilateral**
- **Sistemul competițional de fotbal la nivel liceal**

## LEGENDA SEMNELOR CONVENȚIONALE

	Jucător în atac		Șut la poartă
	Atacant în posesia mingii		Conducerea mingii
	Numărul atacantului		Fentă urmată de șut
	Jucător în apărare		Fentă cu depășire
	Grup de jucători cu diferite sarcini		Preluare
	Mingi		Numerotarea acțiunilor
<b>oooo 1</b>	Șir de jucători numerotat		Trecere, cedare, săritură peste minge
<b>oooo A</b>			Pasă cu deviere
	Jucător în deplasare		Pasă cu boltă
	Deplasarea jucătorului dus-întors		Delimitări de spații în teren
	Pasarea mingii		
	Pasă-reprimire		





# Lecția 1

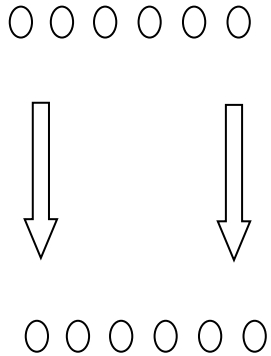
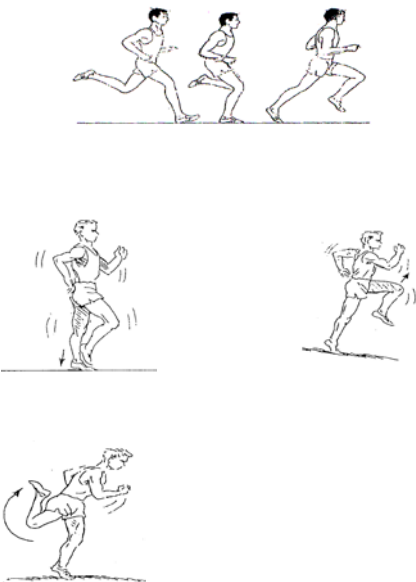
## Temele lecției:

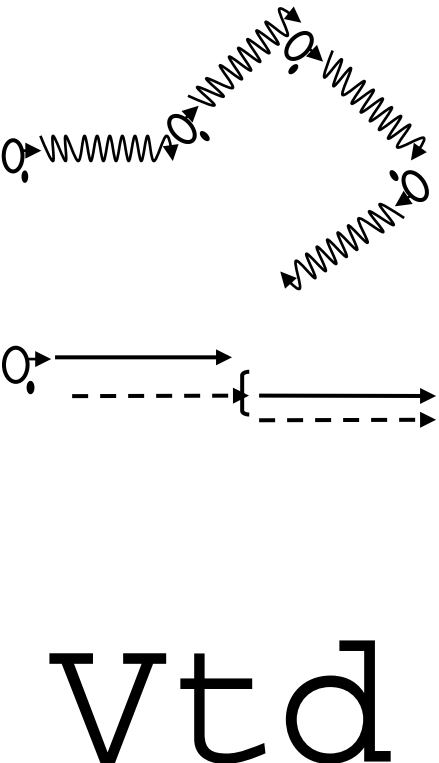
- Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în atac
- Complexe tehnico-tactice cu finalizare
- Joc 3X3 într-un spațiu limitat. Joc cu temă: din două atingeri (preluare-pasă)
- Joc bilateral


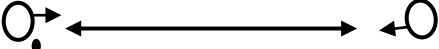
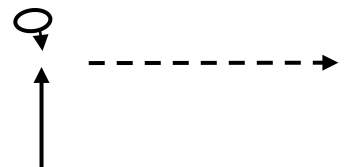
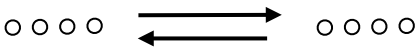
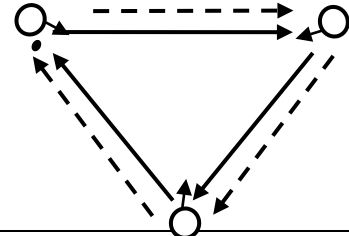
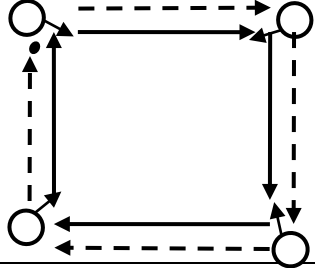
**Durata lecției:** 100 de minute

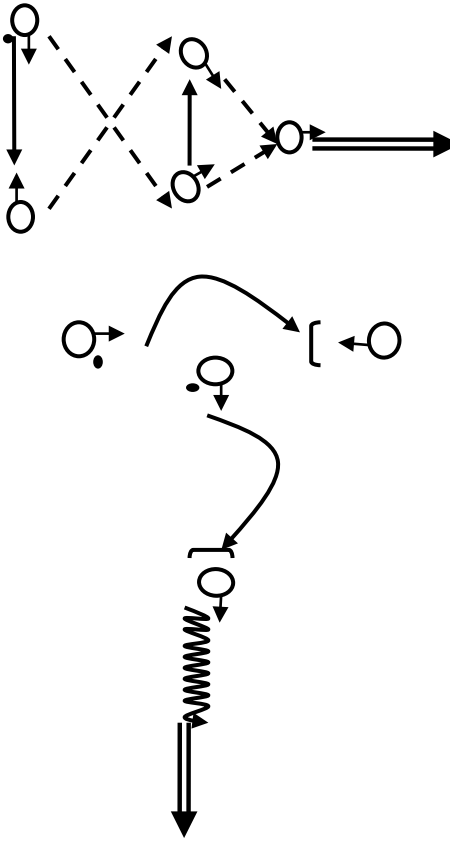
**Materiale necesare:** 10 mingi de fotbal, 10 jaloane, 11 pieptărașe

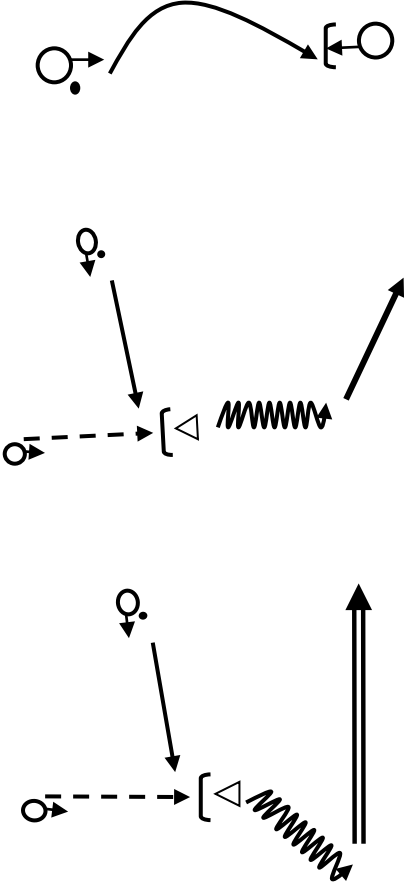
**Regulament:** Terenul de joc (dimensiuni, marcajul terenului, steagurile, porțile de joc, suprafața de poartă, de pedeapsă ) și durata partidei (reprizele de joc, pauza dintre reprize, prelungiri, oprirea definitivă a jocului)

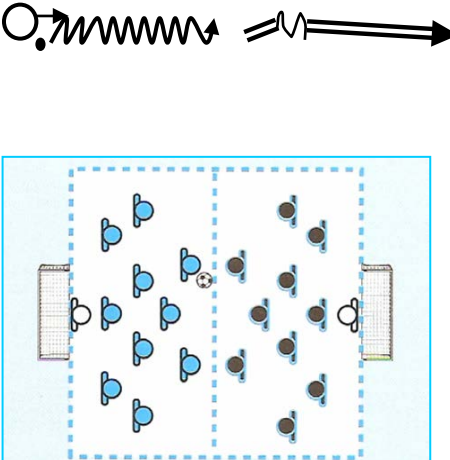
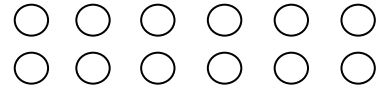
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<p><b>IPARTEA PREGĂTI-TOARE</b></p>	<p>Apelul – anunțarea temelor lecției                      Angrenarea organismului în efort:                      Variante de alergare:                      -normală                      -cu joc de glezne                      -cu călcâiele la șezută                      -cu genunchii sus                      -ascuțit înainte                      -cu ducerea piciorului stâng peste cel drept și invers                      -două lansate                      Se execută două serii</p>	<p>2 ture                      1lățime                      1lățime                      1lățime                      1lățime                      1lățime                      1lățime                      1lățime                      2X1lăț.                      2X</p>		

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Exerciții de acomodare cu mingea:</b></p> <p><b>Ex.1-</b> Conducerea mingii pe o jumătate de teren (fiecare jucător are propria lui minge), cu schimbări de direcție.</p> <p><b>Ex.2-</b> Fiecare jucător are câte o minge. Aceasta este lovită 10-15 m, jucătorul va sprinta după ea, o va prelua și va șuta din nou în minge, trimițând-o în altă direcție.</p> <p><b>Ex.3-</b> Conducerea mingii în viteză, trecerea piciorului stâng peste ea, urmată de schimbarea direcției de alergare (8-10 repetări cu un picior, urmat apoi de celălalt picior).</p>	<p>2-3min.</p> <p>8-10X</p> <p>2-3min.</p>		<p>la semnal, mingile se schimbă prin pase repetate de 7-8 ori, cu partenerul cel mai apropiat, niciodată același.</p> <p>se poate realiza și cu prezența unor obstacole așezate aleatoriu pentru a determina ridicarea privirii în timpul conducerii mingii</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<b>II.PARTEA FUNDAMENTALĂ</b>	<p><b>Ex. nr. 1</b> Din alergare cu joc de glezne lovirea mingii rostogolită de un partener folosind alternativ ambele picioare cu: latul, șiretul interior, șiretul plin, șiretul exterior;</p>	3-5min.		la început partenerul va transmite mingea rostogolind-o cu mâna, apoi o va prelua printr-un procedeu învățat
	<p><b>Ex. nr. 2</b> Din joc de gleznă pase în doi cu unul din procedeele indicate de profesor;</p>	3-5min.		vor alterna procedeele de lovire și preluare a celor doi parteneri
	<p><b>Ex. nr. 3</b> Pase în doi cu deplasare pe lungimea terenului;</p>	3-5min.		
	<p><b>Ex. nr. 4</b> Suveică în față cu transmiterea mingii folosind procedeele indicate de profesor;</p>	3-5min.		se va prelua mingea printr-unul din procedeele învățate și apoi pasa, folosindu-se alternativ picioarele;
	<p><b>Ex.nr.5</b> Pase în triunghi și pătrat folosind un procedeu de lovire la alegere printre</p>	4-5 min.		

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>care și cele de lovire a mingii cu exteriorul labei piciorului, prin deviere, lovirea mingii cu vârful labei piciorului și cu călcâiul.</p> <p><b>Ex.nr.6</b> Pase în doi cu schimb de locuri, ajungând în preajma suprafeței de pedeapsă jucătorul cu minge o calcă, lovind-o cu călcâiul, celălalt executând șut la poartă prin procedeul indicat de profesor;</p> <p><b>Ex.nr.7</b> Jucătorul aruncă mingea în sus cu două mâini și execută unul din procedeele de preluare;</p> <p><b>Ex.nr.8</b> Pe perechi, față în față – un jucător aruncă mingea în sus, celălalt execută preluarea cu procedeul indicat de profesor, după care conduce mingea și șutează la poartă;</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>		<p>la început jucătorii își păstrează locurile, apoi se deplasează în direcția în care au pasat sau pasează în stânga și se deplasează în partea opusă.</p> <p>înălțimea mingii aruncate trebuie să depășească minim dublul înălțimii fiecărui executant</p> <p>jucătorul spre care se deplasează îi ocupă locul;</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex.nr.9</b> Menținerea mingii în aer prin lovituri alternative cu laba piciorului, coapsă, capul, genunchiul urmate de o ridicare înaltă a mingii, preluare cu unul din procedee urmate de conducerea mingii și șut la poartă;</p> <p><b>Complex tehnico – tactic: preluare – protejare – conducere – pasare</b></p> <p><b>Complex tehnico – tactic: preluare – protejare – fentă – conducere – finalizare</b></p>	<p>4-5 min.</p> <p>8-10 min.</p> <p>8-10 min.</p>		<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">fhz</p> <p>complexul începe de la mijlocul terenului, jucătorul va primi pasă din lateral, va face preluare fixând mingea, va aștepta adversarul care vine în întâmpinarea sa pentru a-l deposeda, va proteja mingea pe loc câteva secunde, apoi fentează, conduce și finalizează cu șut</p> <p>se va avea în vedere păstrarea și protejarea mingii în timpul conducerii acesteia, la început adversarul va fi pasiv, apoi semiactiv</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Complex tehnico – tactic: conducere</b> - protejare – fentă– finalizare</p> <p><b>Joc 5x3</b> (într-un spațiu limitat 10x10m)</p> <p><b>JOC BILATERAL</b></p> <p><b>Regulament:</b> Terenul de joc (dimensiuni, marcajul terenului, steagurile, porțile de joc, suprafața de poartă, de pedeapsă ) și durata partidei (reprizele de joc, pauza dintre reprize, prelungiri, oprirea definitivă a jocului)</p>	<p>8-10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>20 min.</p> <p>4-5 min.</p>		<p>și activ</p> <p>se pune accent pe păstrarea și protejarea mingii</p> <p>se vor folosi la început 2 atingeri (preluare-pasă), apoi dintr-o singură atingere</p> <p>se vor face observații în diferite situații de joc referitoare la calitatea execuțiilor tehnice a diferiților studenți;</p>
<b>III.PARTEA DE ÎNCHEIERE</b>	<p>- Alergare ușoară</p> <p>- Mers cu mișcări de respirație</p>	<p>1L eren</p> <p>5 min.</p>		<p>Se vor face aprecieri asupra nivelului de pregătire al fiecărui student.</p>

**Regulament: Terenul de joc (dimensiuni, marcajul terenului, steagurile, porțile de joc, suprafața de poartă, de pedeapsă )**

TERENUL DE JOC trebuie să fie de formă dreptunghiulară. Lungimea liniilor de margine trebuie să fie mai mare decât lungimea liniilor de poartă.

**DIMENSIUNI:**

<b>Lungimea</b>	cel puțin 90 m cel mult 120 m	<b>Jocuri internaționale:</b>	<b>Lungimea</b>	cel puțin 100 m cel mult 110 m
<b>Lățimea</b>	cel puțin 45 m cel mult 90 m		<b>Lățimea</b>	cel puțin 64 m cel mult 75 m

**MARCAJUL TERENULUI:** Terenul de joc este marcat cu linii. Aceste linii fac parte integrantă din suprafețele pe care le delimitează. Cele două linii de demarcație mai lungi se numesc linii de margine, iar cele două linii mai scurte se numesc linii de poartă. Toate liniile au o lățime de cel mult 12 cm. Terenul de joc va fi împărțit în două jumătăți prin linia mediană. Punctul de la centrul terenului va fi marcat la mijlocul liniei mediane. În jurul acestui punct se va trasa un cerc cu raza de 9,15 m.

**STEAGURILE:** La fiecare colț al terenului de joc trebuie fixat un steag al cărui suport, neascuțit, va avea o înălțime de cel puțin 1,50 m de la pământ. La fiecare capăt al liniei mediane poate fi fixat un steag asemănător, la cel puțin 1m de la linia de margine, în exteriorul terenului de joc.(facultativ)

**ARCUL DE CERC DE LA COLȚUL TERENULUI DE JOC:** De la fiecare steag de la colț se va trasa un sfert de cerc cu raza de 1 m în interiorul terenului de joc.

## **PORȚILE**

Porțile trebuie fixate în centrul fiecărei linii de poartă. Ele sunt alcătuite din doi stâlpi verticali care se vor monta la o distanță egală de steagurile de la colț și vor fi unite la vârf printr-o bară transversală. Distanța dintre cei stâlpi va fi de 7,32 m, iar partea inferioară a barei transversale se va afla la 2,44 m de la pământ. Cei doi stâlpi și bara transversală au aceeași grosime și lățime care nu trebuie să depășească 12 cm. Linia de poartă are aceeași lățime ca și stâlpii porții și bara transversală. Pot fi montate plase fixate de porți și la pământ în spatele porților, cu condiția ca ele să fie bine prinse pentru a nu jena portarul. Stâlpii porții și bara transversală trebuie să fie de culoare albă, din materiale ca lemnul, metalul sau alt material aprobat, iar forma poate fi pătrată, dreptunghiulară, rotundă sau eliptică.

## **SUPRAFAȚA DE POARTĂ**

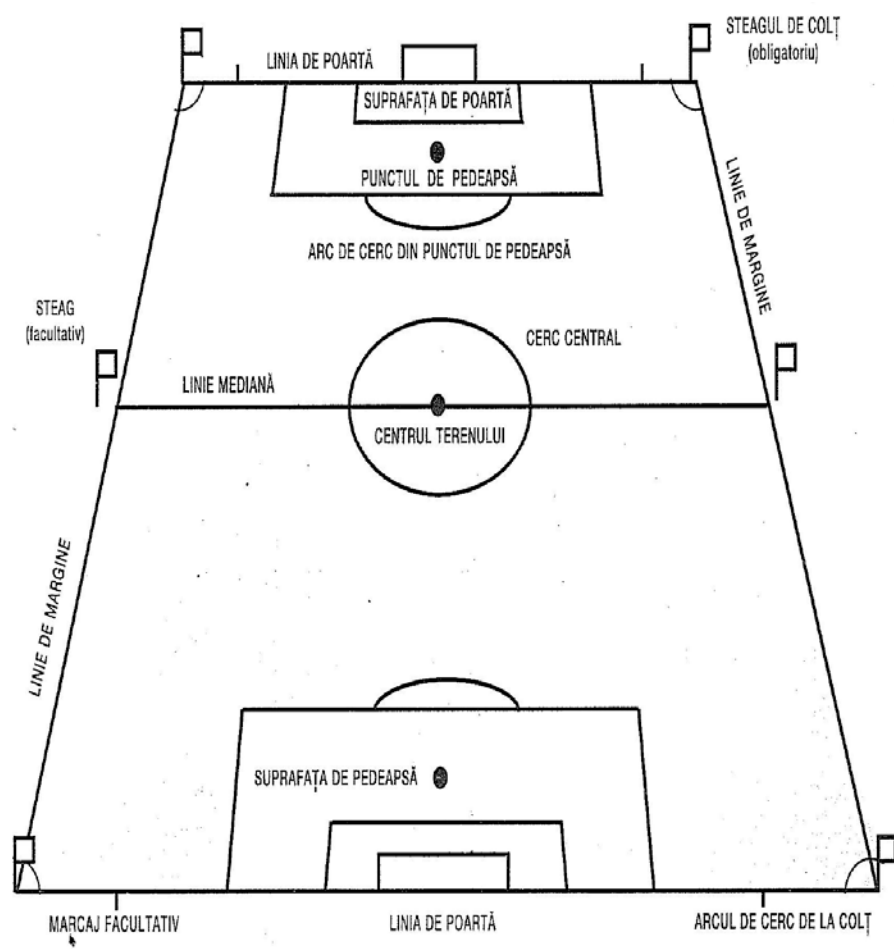
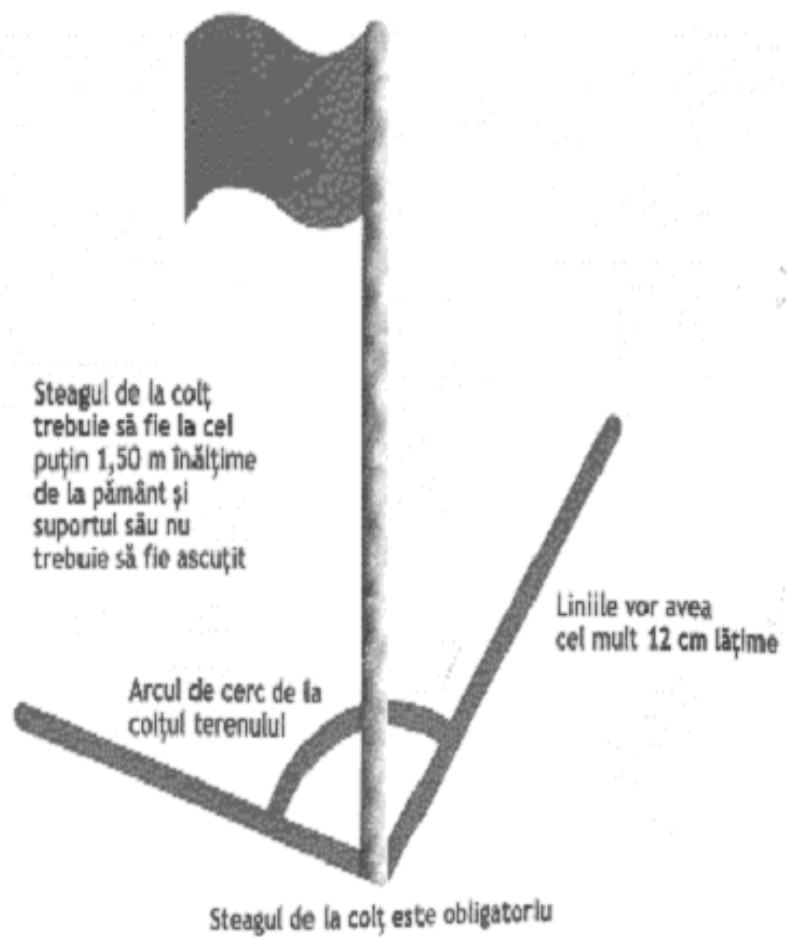
La fiecare capăt al terenului de joc se va delimita o suprafață de poartă cu următoarele caracteristici:  
Se vor trasa două linii perpendiculare pe linia de poartă, la 5,50 m de la partea interioară a fiecărui stâlp al porții. Aceste linii se vor întinde în terenul de joc pe o distanță de 5,50 m și vor fi unite printr-o linie trasată paralel cu linia de poartă. Spațiul delimitat de aceste linii și linia de poartă se numește suprafață de poartă.

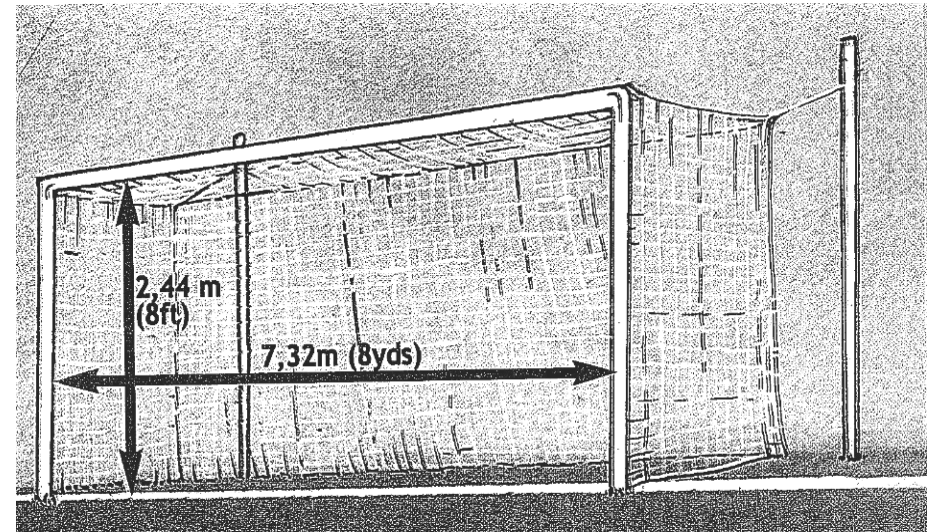
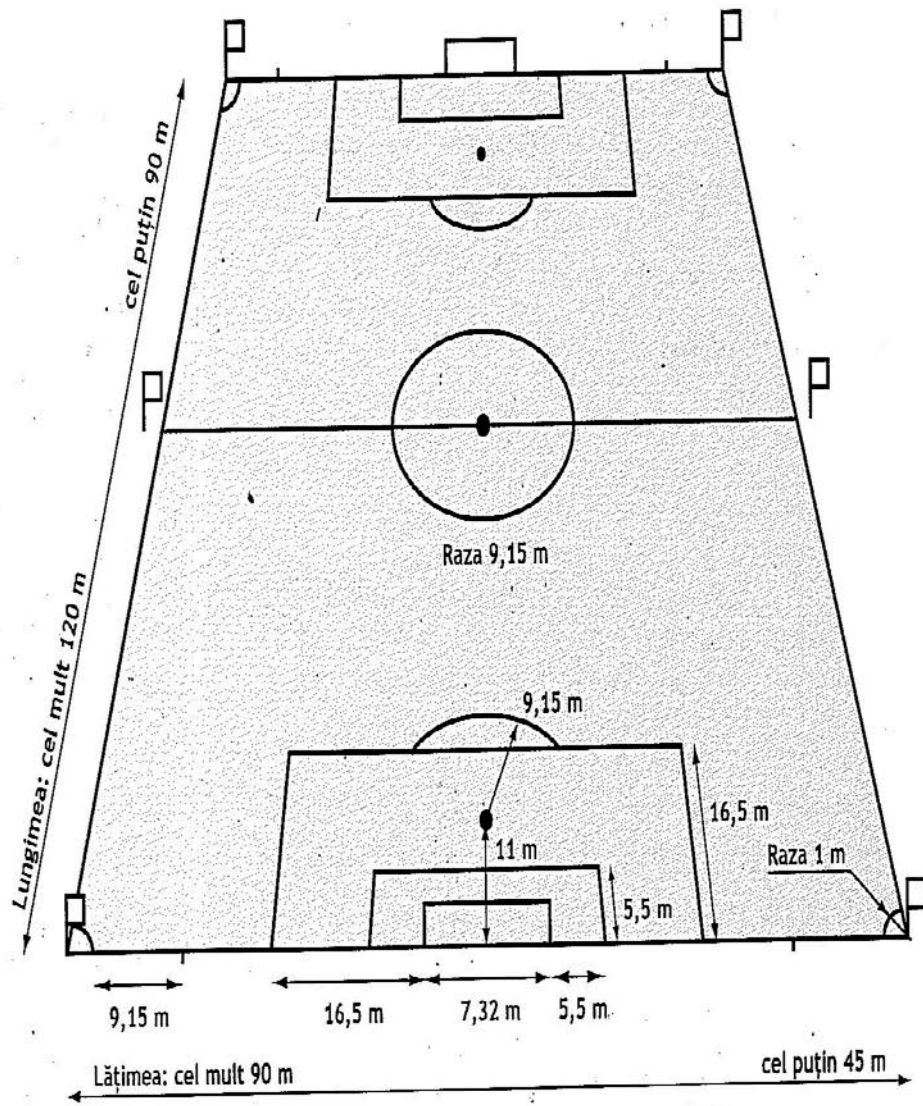
## **SUPRAFAȚA DE PEDEAPSĂ**



La fiecare capăt al terenului de joc se va delimita o suprafață de pedeapsă cu următoarele caracteristici:  
Se vor trasa două linii perpendiculare pe linia de poartă, la 16,50 m de la partea interioară a fiecărui stâlp al porții. Aceste linii se vor întinde în terenul de joc pe o distanță de 16,50 m și vor fi unite printr-o linie trasată paralel cu linia de poartă. Spațiul delimitat de aceste linii și linia de poartă se numește suprafață de pedeapsă.

În interiorul fiecărei suprafețe de pedeapsă va fi marcat punctul loviturii de pedeapsă la 11 m de la mijlocul liniei care unește stâlpii porții și la egală distanță de acești stâlpi. În exteriorul fiecărei suprafețe de pedeapsă se va trasa un arc de cerc cu raza de 9,15 m care are ca centru punctul loviturii de pedeapsă.





### **Durata partidei (reprizele de joc, pauza dintre reprize, prelungiri, oprirea definitivă a jocului)**

Reprizele de joc sunt în număr de două în cadrul unei partide și au ca durată 45 minute fiecare. Jucătorii au dreptul la o pauză între cele două reprize. Pauza dintre reprize nu trebuie să depășească 15 minute. Fiecare repriză trebuie prelungită pentru a se recupera tot timpul pierdut din cauza: înlocuirilor de jucători, examinării jucătorilor accidentați, transportării jucătorilor accidentați în afara terenului de joc, pierderilor de timp, oricărui alt motiv. Durata recuperării timpului pierdut este la latitudinea arbitrilor. Regulamentul competițiilor poate să prevadă, în cazul rezultatelor de egalitate la sfârșitul celor 90 de minute, jucarea de prelungiri formate din două reprize egale sau începerea de prelungiri până la înscrierea unui gol (golul de aur).

Orice modificare a duratei unui joc, de exemplu reducerea fiecărei reprize la 40 de minute, trebuie în mod obligatoriu să intervină înainte de începerea jocului și să fie în conformitate cu regulamentul competiției. Regulamentul fiecărei competiții trebuie să precizeze clar durata pauzei dintre cele două reprize. Durata pauzei dintre cele două reprize poate fi modificată numai cu consimțământul arbitrilor. Durata fiecărei reprize va fi prelungită pentru a se permite executarea sau repetarea unei lovituri de pedeapsă. Un joc oprit definitiv înainte de expirarea timpului regulamentar trebuie să fie rejucat, cu excepția situațiilor în care regulamentul competiției respective prevede dispoziții contrare.



## Lecția 2

### Temele lecției:

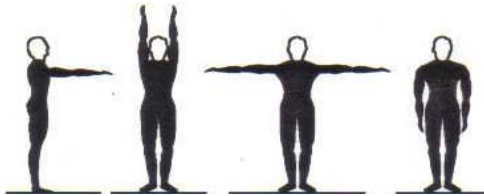



- Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în apărare
- Jocuri cu număr redus de jucători pentru deposedări și interceptării
- Joc bilateral


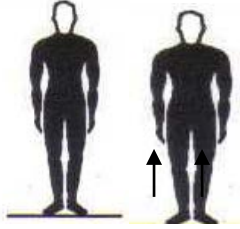
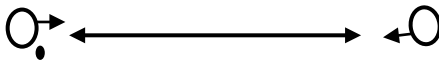
**Regulament:** Mingea (caracteristici, descriere, dimensiuni), echipamentul jucătorilor și numărul jucătorilor (procedura de înlocuire, înlocuirea portarului, abateri, sancțiuni, eliminarea jucătorilor sau a jucătorilor de rezervă)

**Durata lecției:** 100 de minute

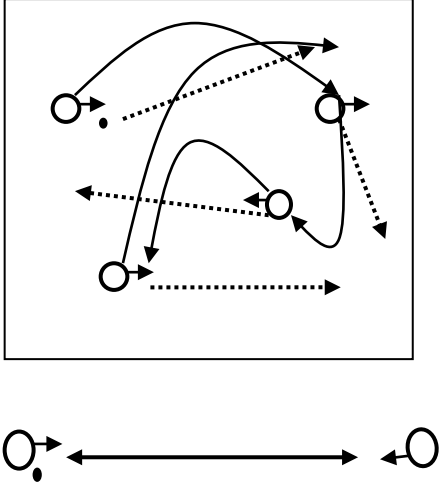
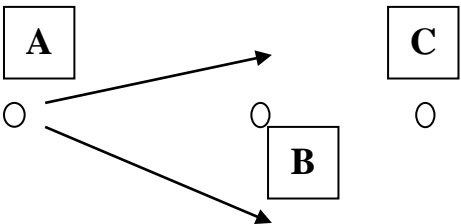
**Materiale necesare:** 10 mingi de fotbal, 10 jaloane, 11 pieptărașe

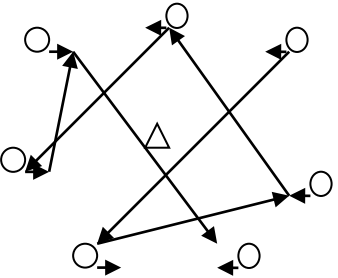
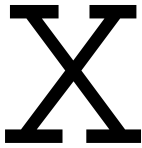
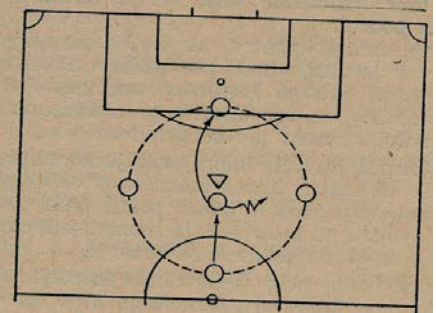
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
I.PARTEA PREGĂTI-TOARE	<p>Prezența, verificarea stării de sănătate, echipament, anunțarea temelor lecției</p> <p>Alergare și variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- normală</li> <li>- cu joc de glezne</li> <li>- cu pendularea gambelor înapoi</li> <li>- cu genunchii sus</li> <li>- laterală cu pas adăugat cu fața spre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- interior</li> <li>- exterior</li> </ul> </li> </ul> <p>Formarea coloanei de gimnastică.</p>	<p>2-3 min.</p> <p>2 ture</p> <p>1lățime</p> <p>1lățime</p> <p>1lățime</p> <p>2X1lățime</p> <p>me</p>		

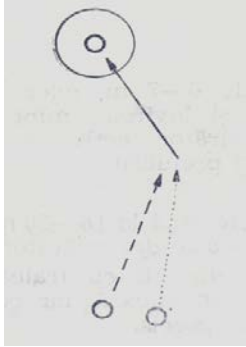
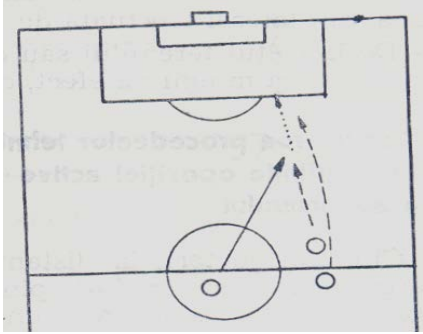
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex nr. 1</b> P.I. Stând T 1 – ducerea brațelor înainte T 2 – ducerea brațelor lateral T 3 – ducerea brațelor sus T 4 – revenire în P.I.</p>	4 x 8		brațele vor fi întinse
	<p><b>Ex nr. 2</b> P.I. Stând ușor depărtat, rotații de brațe spre înainte înapoi</p>	8 x 4		brațele vor fi întinse, iar rotarea cât mai amplă
	<p><b>Ex nr. 3</b> P.I. Stând depărtat cu brațele îndoite la piept T 1,2 – ducerea coatelor spre înapoi cu arcuire T 3,4 – întinderea și ducerea brațelor spre înapoi cu arcuire</p>	4 x 8		se va crește treptat amplitudinea mișcării
	<p><b>Ex nr. 4</b> P.I. Stând mult depărtat T 1,2 - fandare lateral stânga T 3,4 – fandare lateral dreapta</p>	4 x 8		pe durata desfășurării fandărilor talpile vor fi permanent pe sol, iar spatele drept
	<p><b>Ex nr. 5</b> P.I. Stând T 1,2 – săritură ușoară pe piciorul drept cu bătaia palmelor sub coapsă stângă T 3,4 - săritură ușoară pe piciorul stâng cu bătaia palmelor sub coapsă dreaptă</p>	4 x 8		

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex nr. 6</b> P.I. Stând depărtat cu mâinile pe umeri T1,2 – îndoirea trunchiului cu arcuire lateral stânga T3,4 – îndoirea trunchiului cu arcuire lateral dreapta</p>	4 x 8		arcuirea se realizează cu amplitudine
	<p><b>Ex nr. 7</b> P.I. Stând depărtat cu mâinile la ceafă T1,2 – răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire T3,4 - răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire</p>	4 x 8		
	<p><b>Ex nr. 8</b> P.I. Stând Sărituri înalte – pe loc, înainte – înapoi, stânga - dreapta</p>	4 x 8		săritura se va realiza pe pingea pentru amortizare și nu pe toată talpa
	<p><b>Exerciții de acomodare cu mingea:</b></p>			
	<p><b>Ex. nr.1</b> Pase directe între 2 jucători, la distanța de 3-5 m. Execuția pasei trebuie să fie cât mai rapidă;</p>	2-3min.		la început se realizează o preluare, apoi se retransmite mingea cu același picior, după care piciorul opus.
	<p><b>Ex. nr.2</b> Conducerea mingii pe o jumătate de</p>	2-3min.		se are în vedere ca în timpul conducerii privirea să fie spre înainte

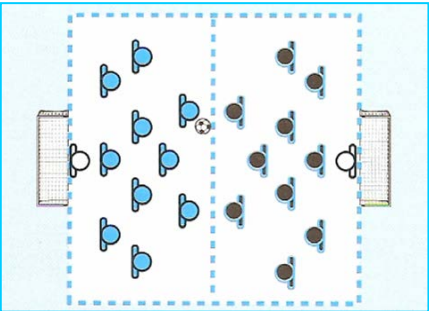


<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>teren (fiecare jucător are propria lui minge), cu schimbări de direcție. La semnal, mingile se schimbă prin pase repetate de 7-8 ori, cu partenerul cel mai apropiat, niciodată același;</p> <p><b>Ex. nr.3</b> Conducerea mingii în ușoară deplasare și pasarea ei pe perechi în ușoară alergare ;</p>	2-3min.		<p>(privirea să nu fie permanent la minge în timpul conducerii mingii)</p> <p>se urmărește sincronizarea dintre cei doi cu pase pe poziții viitoare</p>
<b>II.PARTEA FUNDAMENTALĂ</b>	<p><b>Ex. nr.1</b> Trei jucători, <b>A,B,C</b> sunt așezați în linie la distanță de 5m unul de celălalt. <b>A</b> pasează lui <b>C</b>, iar <b>B</b> caută să intercepteze mingea. Jucătorul <b>B</b> va lua locul celui a cărui minge a fost interceptată;</p> <p><b>Ex. nr.2</b> Jucătorii sunt dispuși în formație de cerc. În mijloc se află un jucător. Se</p>	4-5 min.  4-5 min.		<p>se va încerca desfășurarea exercițiului într-un spațiu cât mai restrâns; pot fi maxim două atingeri;</p> <p>la început vor fi două atingeri, apoi</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>pasează mingea de la un jucător la altul, iar cel din mijloc caută să intre în posesia mingii, luând astfel locul pe cerc jucătorului a cărui minge a fost interceptată;</p> <p><b>Ex. nr.3</b> Câte doi la minge, unul caută să o conducă pe lățimea terenului, iar celălalt să intre în posesia ei fără a-l stânjeni pe adversar;</p> <p><b>Ex. nr.4</b> În formație de 4 jucători, poziționați în cerc, cu 2 jucători în mijloc (atacant - apărător). Atacantul se poziționează astfel încât să poată primi mingea pasată de la unul din jucătorii așezați în cerc și să o paseze altuia, în timp ce apărătorul încearcă să-l deposedeze.</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	  	<p>din o singură atingere a mingii; cel din mijloc trebuie doar să atingă mingea;</p> <p>se are în vedere utilizarea tuturor procedeele tehnice de deposedare a adversarului de minge combinate cu celelalte elemente și procedee tehnico-tactice</p> <p>după momentul deposedării atacantul își schimbă poziția pentru ca apărătorul să poată deposeda diferit; după 3 deposedări se schimbă ambii jucători din interiorul cercului;</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex. nr.5</b> Un jucător conduce mingea 5-6 m prin protejare, în condițiile unei opoziții active a unui apărător și încearcă să paseze precis unui coechipier, situat într-un cerc cu raza de 2 m, la o distanță de 20 m.</p> <p><b>Ex. nr.6</b> Un jucător plasat la mijlocul terenului lansează alternativ, pe una din părțile laterale, dreapta sau stânga, câte doi parteneri spre linia de poartă. Aceștia pleacă cu handicap de 2 m și urmăresc: primul să centreze în fața porții, iar al doilea să deposedeze.</p> <p><b>Ex. nr.7</b> Două linii de jucători (2-3 în fiecare linie) sunt dispuse la 15-20 m, față în față. Jucătorii unei linii degajează mingea de jos, cu traiectorie înaltă,</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>mingea poate fi trimisă celor doi la început prin rostogolire pe sol, apoi aruncată cu mâna în sol;</p> <p>cel aflat în posesia mingii trebuie să se interpună permanent între mingea și adversar;</p> <p>jucătorul care lansează poate urmări centrarea pentru a putea finaliza, mai întâi cu preluare, apoi fără preluare.</p> <p>cei care resping trebuie să mențină linia și să comunice între ei pentru a nu se încurca atunci când resping, iar cei apropiați celui care respinge vor urmări dublarea acestuia;</p>



<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Jocul „Apărarea porții”</b> 2,3,4 apărători încearcă deposedarea a 2,3,4,5 atacanți, care încearcă posesie pe jumătate de teren sau să finalizeze.</p> <p><b>Jocul „Cine deposedează de mai multe ori”</b> Joc între două echipe, de câte 5-6 jucători, la două porți mici. Fiecare echipă este la minge sau la deposedare un timp limitat.</p> <p><b>JOC BILATERAL</b></p> <p><b>Regulament:</b> Mingea (caracteristici, descriere, dimensiuni), echipamentul jucătorilor și numărul jucătorilor (procedura de înlocuire, înlocuirea portarului, abateri, sancțiuni, eliminarea jucătorilor sau a jucătorilor de rezervă)</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p> <p>20 min. 4-5 min.</p>	<p>ert</p> <p>Uix</p> 	<p>după deposedare apărătorii degajează mingea spre centrul terenului, de unde se reiau atacurile;</p> <p>se numără deposedările efectuate de fiecare echipă în cadrul timpului de joc și se stabilește câștigătoarea;</p> <p>se vor face observații în diferite situații de joc referitoare la calitatea execuțiilor tehnice a diferiților studenți;</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<b>III.PARTEA DE ÎNCHEIERE</b>	-Mers cu mișcări de respirație  Program de stretching	1L eren  5min.	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Se precizează ce trebuie notat în caietele studenților.

**Regulament: MINGEA** – Descriere și dimensiuni: este de formă sferică, este confecționată din piele sau din alt material corespunzător, are o circumferință de cel mult 70 cm și cel puțin 68 cm, are o greutate de cel mult 450 g și cel puțin 410 g la începutul meciului și are o presiune între 0,6 și 1,1 atmosfere (600-1100g/cm<sup>2</sup>). Dacă mingea se sparge sau se deteriorează în timpul desfășurării jocului acesta va fi oprit și se va relua, cu o minge nouă, printr-o minge de arbitru de pe locul în care se afla prima minge în momentul când s-a deteriorat. Mingea nu poate fi înlocuită în timpul jocului decât cu permisiunea arbitrului.

La jocurile disputate în cadrul competițiilor organizate de FIFA sau în competițiile organizate de Confederații, se vor folosi numai mingile marcate cu una din însemnările: „FIFA APPROVED”, „FIFA INSPECTED”, „INTERNATIONAL MATCHBALL STANDARD”.

## **Echipamentul jucătorilor**

Echipamentul de bază al fiecărui jucător se compune din: cămașă sau tricou, șort – dacă jucătorul poartă chiloți termici, aceștia trebuie să fie de aceeași culoare ca aceea dominantă a șortului, jambiere, apărători pentru tibie și ghete. Echipamentul sau ținuta jucătorilor nu trebuie în nici un caz să prezinte vreun pericol pentru ei înșiși sau pentru ceilalți jucători. Fiecare portar trebuie să poarte un echipament de culoare diferită față de a celorlalți jucători, a arbitrilor și a arbitrilor asistenți.

## **Numărul jucătorilor (procedura de înlocuire, înlocuirea portarului)**

### *Numărul Jucătorilor*

Orice joc se dispută între două echipe formate fiecare din cel mult 11 jucători, din care unul va fi portar. Nici un joc nu se poate desfășura dacă una dintre echipe are mai puțin de 7 jucători. În orice joc disputat în cadrul competițiilor oficiale organizate de FIFA este permis să se efectueze cel mult 3 înlocuiri de jucători. Regulamentul competițiilor trebuie să precizeze numărul jucătorilor de rezervă dintre care se pot desemna înlocuitorii, între cel puțin 3 și cel mult 7 jucători.

### *Procedura de înlocuire*

La înlocuirea unui jucător cu un jucător de rezervă trebuie să se respecte următoarele condiții: arbitrul va fi informat în prealabil la fiecare înlocuire, înlocuitorul nu va intra pe terenul de joc decât după ieșirea jucătorului pe care trebuie să-l înlocuiască și după ce a primit un semn de încuviințare din partea arbitrilor, înlocuitorul va intra în terenul de joc numai pe la linia de mijloc și atunci când jocul este oprit, orice jucător de rezervă este supus autorității arbitrilor, indiferent dacă a fost sau nu numit să joace.

Înlocuirea portarului: Oricare din jucătorii de câmp poate înlocui portarul respectându-se condițiile: arbitrul să fie informat în prealabil de înlocuire iar aceasta să fie făcută în timpul unei opriri a jocului.

*Abateri și sancțiuni:* Dacă un jucător de rezervă intră pe terenul de joc fără permisiunea arbitrilor: jocul va fi oprit, jucătorul de rezervă respectiv va fi avertizat arătându-i-se cartonașul galben, jocul se va relua cu o minge de arbitru de pe locul în care se afla mingea în momentul opririi jocului. Dacă un jucător înlocuiește portarul fără ca arbitrul să fi fost în prealabil înștiințat: jocul va continua iar jucătorii respectivi vor fi avertizați (i se va acorda cartonașul galben) atunci când mingea nu va mai fi în joc.

Reluarea jocului: dacă jocul a fost oprit de arbitru pentru a da un avertisment acesta se va relua cu o lovitură liberă indirectă executată de un jucător al echipei adverse de la locul unde se afla mingea în momentul opririi jocului.

Eliminarea jucătorilor de rezervă: un jucător care a fost eliminat înainte de lovitură de începere a jocului nu poate fi înlocuit decât de unul din jucătorii de rezervă desemnați ca atare. Un jucător de rezervă desemnat care a fost eliminat fie înainte fie după lovitură de începere a jocului nu poate fi înlocuit.





## Lecția 3

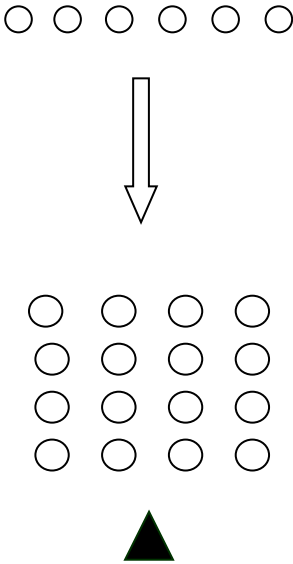
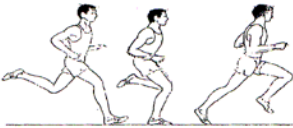
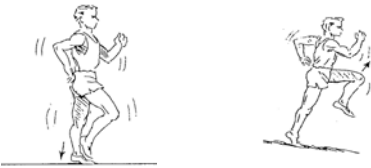

### Temele lecției:

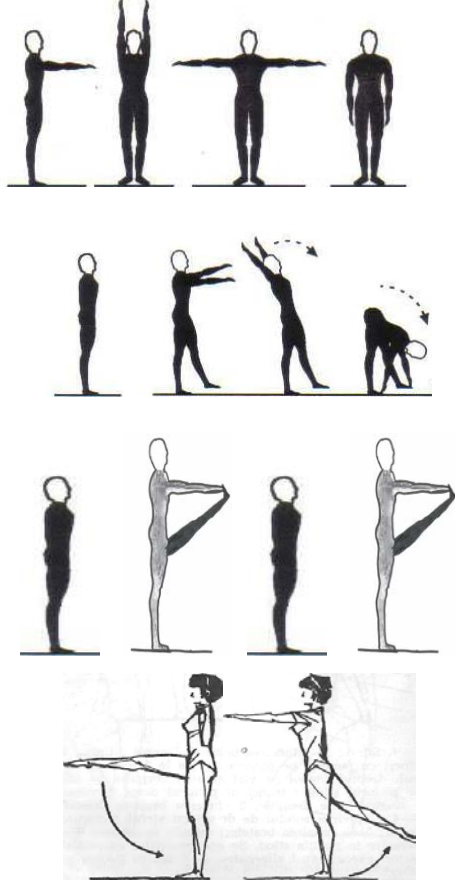
- Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea individuală)
- Complexe tehnico-tactice cu finalizare
- Joc bilateral

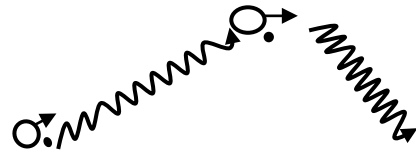

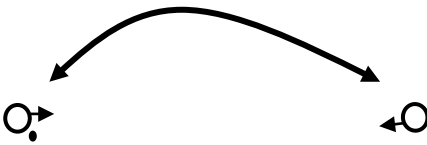
**Regulament:** Arbitrul de centru și arbitrii asistenți (competențe și obligații)

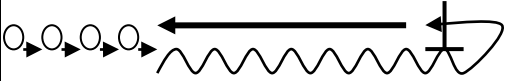
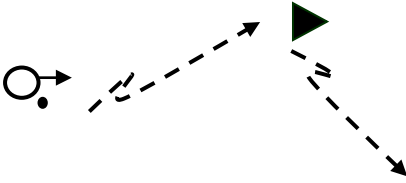
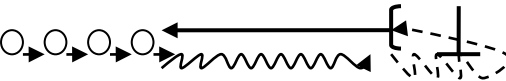
**Durata lecției:** 100 de minute

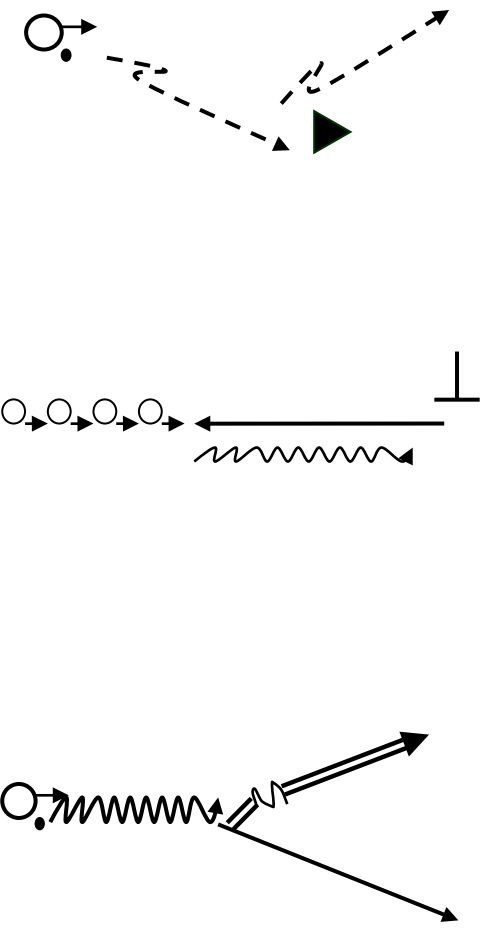
**Materiale necesare:** 10 mingi de fotbal, 10 jaloane, 11 pieptărașe

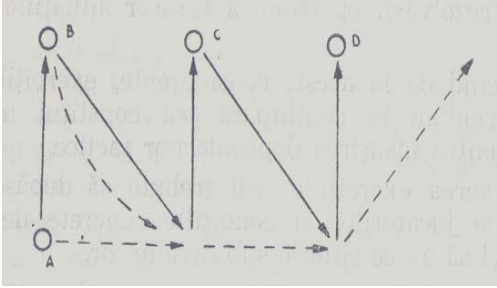
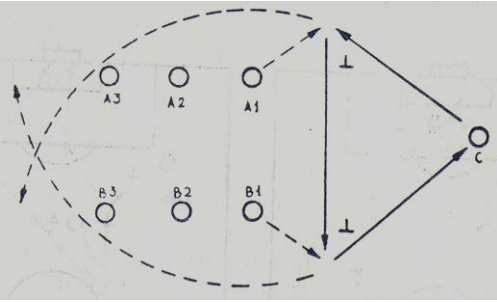
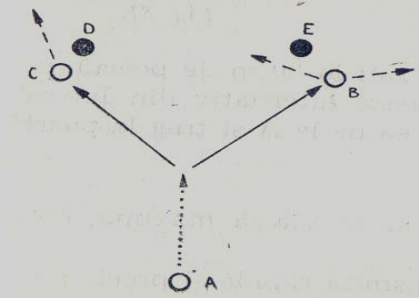
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<p style="text-align: center;"><b>I.PARTEA PREGĂTI- TOARE</b></p>	<p>Prezența, verificarea stării de sănătate, echipament, anunțarea temelor lecției</p> <p>Alergare și variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- normală</li> <li>- cu joc de glezne</li> <li>- cu pendularea gambelor înapoi</li> <li>- cu genunchii sus</li> <li>- laterală cu pas adăugat cu fața spre:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interior</li> <li>- exterior</li> </ul> </ul> <p>Formarea coloanei de gimnastică.</p> <p>Prelucrare analitică a aparatului</p>	<p>2ture teren 1l teren 1l teren 1 teren 1l teren 2x teren</p>	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="text-align: center;">        </div>

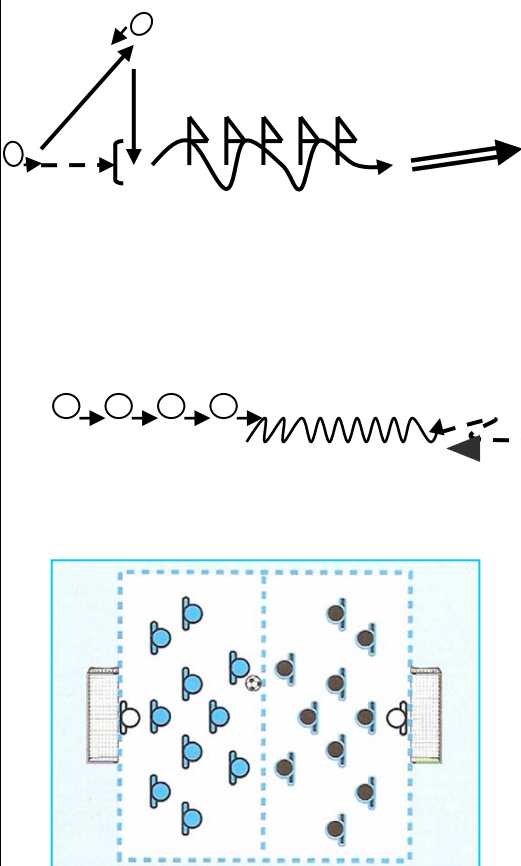
<b>Partea Lecției</b>	<b>Conținutul lecției</b>	<b>Dozare</b>	<b>Formații</b>	<b>Indicații metodice</b>
	<p>locomotor:</p> <p><b>1.exerciții pentru cap-gât:</b> aplecări cu arcuire înainte-înapoi, îndoiri cu arcuire în lateral dreapta-stânga, răsuciri cu arcuire dreapta-stânga;</p> <p><b>2. exerciții pentru brațe:</b> duceri înainte lateral, sus, jos; rotări simultane și alternative spre înainte și spre înapoi;</p> <p><b>3.exerciții pentru trunchi:</b> aplecări, îndoiri, răsuciri cu arcuire;</p> <p><b>4.exerciții pentru membrele inferioare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- din stând, ducerea piciorului drept la piept, prin trageri succesive ale acestuia cu ambele mâini; același exercițiu se repetă cu piciorul stâng.</li> <li>- balansarea alternativă a picioarelor înainte-înapoi;</li> <li>- din poziția ghemuit cu mâinile sprijinite pe sol, săritură cât mai înaltă,</li> </ul>	<p>4x8</p> <p>4x8</p> <p>4x8</p> <p>2x8</p> <p>4x4</p> <p>10x</p>		<p>brațele vor permanent întinse</p> <p>se mărește treptat amplitudinea mișcării</p> <p>4-5 ori piciorul stâng, idem piciorul drept</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>cu aterizare în poziția inițială.</p> <p><b>Exerciții de acomodare cu mingea:</b></p> <p><b>Ex. nr.1</b> Conducerea mingii cu șiretul interior, șiretul exterior, cu latul, apoi aceasta se lovește cu călcâiul și se schimbă direcția de conducere.</p> <p><b>Ex. nr.2</b> Doi jucători, față în față la 10 m, execută pase directe cu latul. După fiecare lovire a mingii se fac 3-4 pași spre înapoi.</p> <p><b>Ex. nr.3</b> Menținerea mingii în aer prin lovituri cu piciorul și cu capul în doi de pe loc, apoi din alergare. Dacă mingea nu va putea fi lovită direct, se efectuează o preluare înainte.</p>	<p>2-3 min.</p> <p>2-3 min.</p> <p>2-3 min.</p>	  	<p>este necesar ca privirea să alterneze spre înainte și jos spre minge</p> <p>se execută lovirea mingii cu latul alternativ cu piciorul drept și cu cel stâng</p> <p>viteza de alergare va fi 2/4</p>


<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<b>II.PARTEA FUNDAMENTALĂ</b>	<p><b>Ex. nr.1</b></p> <p>Conducerea mingii cu piciorul drept, întoarcere rapidă cu ocolirea jalonului și pasă directă partenerului următor;</p> <p>Variantă: conducerea mingii se va face cu piciorul stâng, iar pasa cu același picior.</p>	2-3 min.		se va realiza și variante conducând mingea cu un picior, iar transmiterea mingii cu celălalt picior
	<p><b>Ex. nr.2</b></p> <p>Atacantul cu mingea este întâmpinat de apărător, simulează o plecare spre stânga și îl depășește rapid prin dreapta;</p>	2-3 min.		se pune accent mai ales pe faza de simulare și pe dezechilibrarea adversarului
	<p><b>Ex. nr.3</b></p> <p>Conducerea în mare viteză, mingea va fi lăsată la 2m de jalon, jucătorul va continua sprintul, va ocoli jalonul, va prelua mingea din alergare conducând-o sau o va pasa direct coechiperului următor;</p>	2-3 min.		jucătorul va continua alergarea așezându-se la capătul șirului de fiecare dată mingea va fi condusă, călcată și pasată cu celălalt picior

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex. nr.4</b> Atacantul cu mingea simulează o pasă spre dreapta urmată de o depășire rapidă spre stânga;</p> <p><b>Ex. nr.5</b> Conducerea mingii până în dreptul jalonului, fără a-l ocoli însă. Piciorul de conducere a mingii va fi trecut peste aceasta, mingea va fi preluată cu piciorul celălalt, revenindu-se pe același traseu la linia de plecare, unde va fi pasată partenerului următor.</p> <p><b>Ex. nr.6</b> Atacantul cu mingea simulează un șut puternic spre poartă urmată imediat de o pătrundere în dribling sau pasă în partea opusă la un alt coechiper;</p>	<p>2-3 min.</p> <p>2-3 min.</p> <p>2-3 min.</p>		<p>simulează pasa cu latul și la plecare în depășire se utilizează exteriorul labei piciorului</p> <p>la fiecare execuție jucătorul va efectua exercițiul cu celălalt picior utilizat anterior</p> <p>la fiecare trecere se va utiliza în conducere celălalt picior (ex.: la conducere până la jalon va fi utilizat piciorul drept, la schimbarea direcției de deplasare va fi folosit piciorul stâng)</p> <p>se are în vedere distanța față de adversar în momentul declanșării fentei</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex. nr.7</b></p> <p>Un jucător A pasează, se demarcă și reprimește pe rând de la trei parteneri ( B, C, D), după care se așează în linie cu aceștia. Jucătorul B se deplasează între timp în fașa lui C, primește mingea de la A și continuă exercițiul.</p> <p><b>Ex. nr.8</b></p> <p>Jucătorul A1 se demarcă în direcția balonului, primește mingea de la C și pasează direct lui B1. După execuție A1 și B1 se deplasează fiecare la coada șirului opus.</p> <p><b>Ex. nr.9</b></p> <p>Jucătorul A conduce mingea 5-6 m spre înainte și pasează unuia dintre cei doi parteneri B sau C, care reușește să se demarce mai bine de apărătorii activi D și E.</p>	<p>2-3 min.</p> <p>2-3 min.</p> <p>2-3 min.</p>	  	<p>jucătorii trebuie să se demarce spre minge cât mai rapid și să execute o schimbare bruscă de direcție</p> <p>demarcarea se realizează alternativ transmițând mingea prin stânga și prin dreapta jalonului se poate realiza inițial o demarcare falsă</p> <p>demarcarea trebuie să urmărească poziționarea atacanților într-un unghi care să permită pasarea și primirea mingii</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><i>Complexe tehnico-tactice cu finalizare:</i></p> <p><b>1. demarcaj -pasă – preluare - conducere printre jaloane - finalizare</b></p> <p><b>2. conducerea mingii - fentă cu depășire a adversarului, dribling – pasă – preluare - finalizare cu șut la poartă</b></p> <p>Variantă: conducerea mingii – fentă – „un doi-ul” - preluare - finalizare cu șut la poartă</p> <p><b>JOC BILATERAL</b></p> <p><b>Regulament:</b></p> <p>Arbitrul de centru și arbitrii asistenți (competențe și obligații)</p>	<p>5-6 min.</p> <p>5-6 min.</p> <p>5-6 min.</p> <p>20 min.</p> <p>4-5 min.</p>		<p>demarcajul se realizează fals, apoi pasa se execută oblic în lateral dreapta sau stânga, iar conducerea mingii se realizează printre 5 jaloane</p> <p>se vor face observații în diferite situații de joc referitoare la calitatea execuțiilor de demarcare, pătrundere și depășiri individuale ale diferiților studenți;</p>



<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<b>III.PARTEA DE ÎNCHEIERE</b>	-Alergare ușoară	2 ture	în coloană pe două șiruri	Se precizează ce trebuie notat în caietele studenților.
	-Mers cu mișcări de respirație	O tură		

### **Regulament: Arbitrul de centru (competențe și obligații)**

Fiecare joc se dispută sub controlul unui arbitru care dispune de autoritatea deplină necesară pentru a veghea la aplicarea Legilor jocului în cadrul meciului la care a fost numit să-l conducă. Un meci de fotbal este condus de 4 arbitri: un arbitru de centru, 2 arbitri asistenți și un arbitru de rezervă. Semnele arbitrului sunt: brațul drept sau stâng ridicat sus, după ce fluieră – lovitură liberă indirectă, ambele brațe întinse înainte și paralele – avantaj, brațul drept sau stâng ridicat spre înainte după ce fluieră – lovitură liberă directă, brațul drept sau stâng ridicat sus după ce fluieră cu un cartonaș galben în mână – avertisment, brațul drept sau stâng ridicat sus după ce fluieră cu un cartonaș roșu în mână – eliminare. Toate aceste semne ale arbitrului se arată spre direcția de atac a echipei care beneficiază de aceste infracțiuni. Deciziile arbitrului asupra faptelor legate de joc sunt definitive. Arbitrul nu poate schimba decizia decât dacă constată că aceasta este greșită sau dacă, la aprecierea sa, hotărăște să țină seama de părerea unuia dintre arbitrii asistenți, cu condiția ca jocul să nu fi fost reluat.

Arbitrul trebuie: să aplice regulile jocului, să asigure controlul jocului în colaborare cu arbitrii asistenți, să se asigure că fiecare minge folosită corespunde cerințelor standard, să se asigure că echipamentul jucătorilor corespunde cerințelor, să asigure funcția de cronometror și să-și păstreze toate însemnările din timpul jocului. Acesta trebuie să oprească jocul temporar sau definitiv, dacă după părerea sa se încalcă legile jocului sau din cauza unor evenimente neprevăzute, să oprească jocul dacă, după

părerea sa, un jucător este accidentat grav, și să dispună transportarea acestuia în afara terenului de joc, să lase jocul să continue până când mingea nu va mai fi în joc, dacă, după părerea sa, un jucător este accidentat.

Arbitrul trebuie: să lase jocul să continue atunci când echipa împotriva căreia s-a comis o abatere poate să obțină un avantaj și să sancționeze abaterea comisă inițial dacă avantajul presupus nu s-a realizat, să sancționeze greșeala cea mai gravă atunci când un jucător comite simultan mai multe greșeli, să ia măsuri disciplinare împotriva oricărui jucător care a comis o abatere sancționabilă cu avertisment sau eliminare, să ia măsuri împotriva oficialilor echipei care, după părerea sa, nu au un comportament responsabil și să-i elimine de pe teren sau din imediata apropiere a acestuia, să intervină la semnalizarea arbitrilor asistenți în privința incidentelor pe care nu le-a putut constata personal, să ia măsuri ca nici o persoană neautorizată să nu intre pe terenul de joc, să dea semnalul de reluare a jocului după o oprire a acestuia, să trimită autorităților competente un raport care să cuprindă informațiile cu privire la orice măsură disciplinară luată împotriva jucătorilor și/sau a oficialilor, precum și alte incidente petrecute înainte, în timpul sau după joc.

58

### **Arbitrii asistenți (competențe și obligații)**

Vor fi delegați doi arbitri asistenți și au obligația să semnalizeze: atunci când mingea a ieșit în întregime din terenul de joc, cărei echipe îi revine aruncarea de la margine (aut) sau dacă se acordă lovitură de la colț (corner) ori lovitură de la poartă, atunci când un jucător trebuie să fie sancționat pentru că se află în poziție de ofsaid, atunci când se solicită o înlocuire de jucători, atunci când un comportament nesportiv sau orice alt incident se produce în afara câmpului vizual al arbitrului de la centru, în situația în care, la loviturile de la 11 m, portarul avansează înainte ca mingea să fie lovită și dacă trece de linia porții. Arbitrii asistenți vor ajuta de asemenea arbitru la aplicarea Legilor Jocului în timpul desfășurării meciului.

În cazuri speciale ei pot intra pe teren pentru a sprijini respectarea distanței de 9,15 m.



## Lecția 4

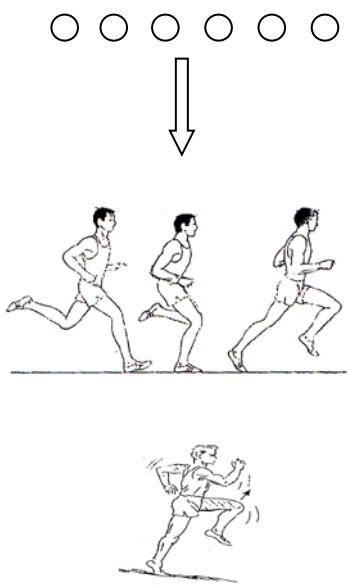
### Temele lecției:




- Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în apărare (marcajul adversarului cu minge și fără minge, interceptația, tatonarea)
- Jocuri cu număr redus de jucători având sarcini defensive
- Joc bilateral

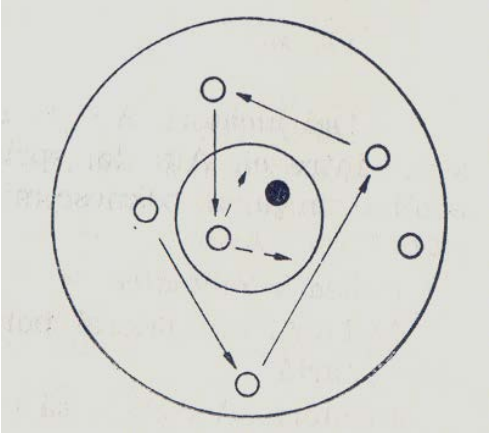
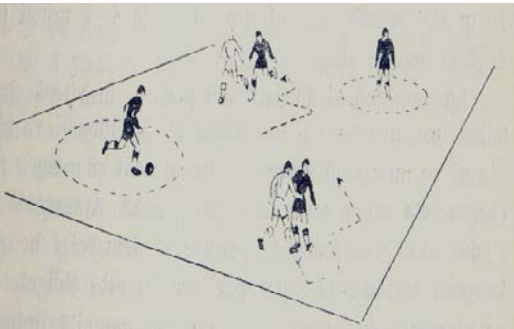
**Regulament:** Greșeli și comportări nespportive (Lovitura liberă directă și Lovitura liberă indirectă)

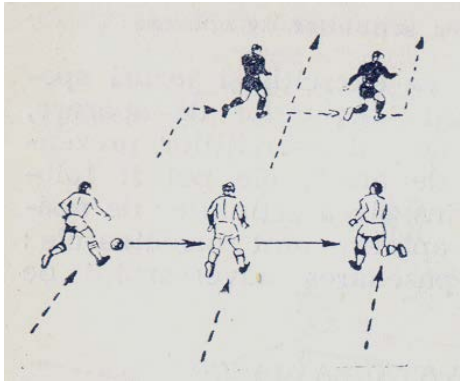
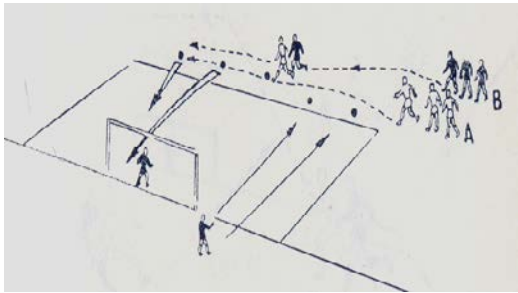
**Durata lecției:** 100 de minute

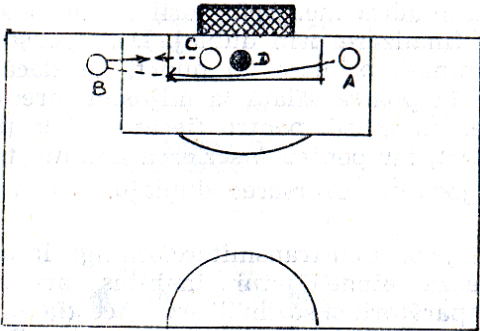
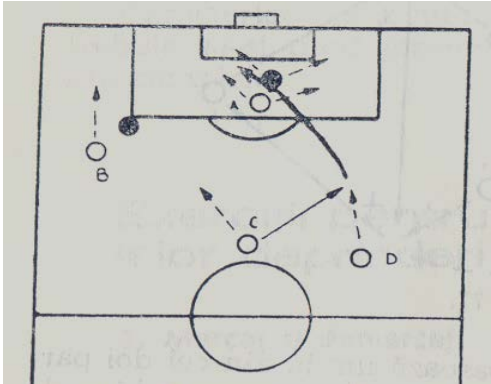
**Materiale necesare:** 10 mingi de fotbal, 10 jaloane, 11 pieptărașe

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
I.PARTEA PREGĂTI-TOARE	Apelul – anunțarea temelor lecției	1min.		<p>brațele întinse, piciorul întins când este ridicat</p> <p>genunchii cât mai sus și pe final crește frecvența</p> <p>întoarcerile să se realizeze cât mai amplu</p>
	Exerciții pentru angrenarea în efort: <b>Ex.1</b> - Mers cu mâinile întinse în față. La fiecare pas, piciorul este ridicat la brațul opus.	35-40 m		
	<b>Ex.2</b> - Alergare ușoară cu genunchii sus pe distanța de 15-20 m, urmată de alergare ușoară, relaxantă.	2X		
	<b>Ex.3</b> - Alergare ușoară cu întoarceri succesive, pe partea stângă și dreaptă.	35-40 m		
<b>Ex.4</b> - Alergare ușoară cu spatele, sprint înainte pe 8-10 m, din nou alergare cu spatele.	40-50 m			

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex.5</b> - Pas săltat din alergare ușoară.</p> <p><b>Ex.6</b> - Alergare în 2/4, la al treilea pas genunchiul este ridicat scurt și rapid la nivelul pieptului. Se repetă de 10 ori pentru fiecare picior.</p> <p><b>Ex.7</b> - Alergare, din lateral ducerea piciorului stâng peste dreptul de 10-15 ori; se repetă exercițiul pe partea opusă (piciorul drept peste stângul).</p> <p><b>Ex.8</b> - De pe loc, cu sprijin pe piciorul stâng, rotarea piciorului drept din exterior spre interior și invers. Se execută concomitent cu ușoare sărituri pe piciorul de sprijin. Același exercițiu cu sprijin pe piciorul drept.</p> <p><b>Ex.9</b> - Pe distanță de 20-25 m, sprinturi scurte în tempo 4/4, alergare ușoară 8-10 m, apoi se reia sprintul.</p> <p><b>Ex.10</b> - Din mers, exercițiu de respirație (mers pe vârfuri cu ridicarea</p>	<p>30-40 m</p> <p>30-40 m</p> <p>1 lățime</p> <p>2X15</p> <p>4X</p> <p>1min.</p>	    <p>5 0</p> 	<p>desprindere cât mai înaltă pe verticală</p> <p>amplitudine maximă la ducerea piciorului peste celălalt</p> <p>rotarea se va desfășura încet și cât mai amplu la început apoi din ce în ce mai repede</p> <p>sprintul se va efectua cu pași mărunți atât la plecare cât și la oprire</p>

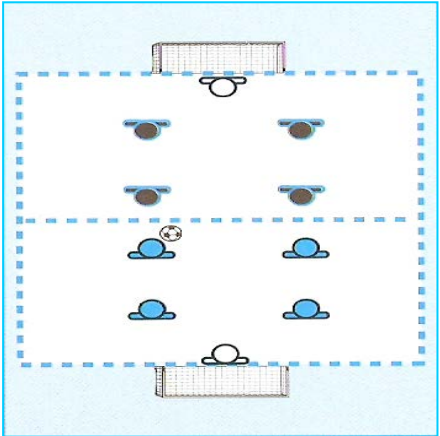
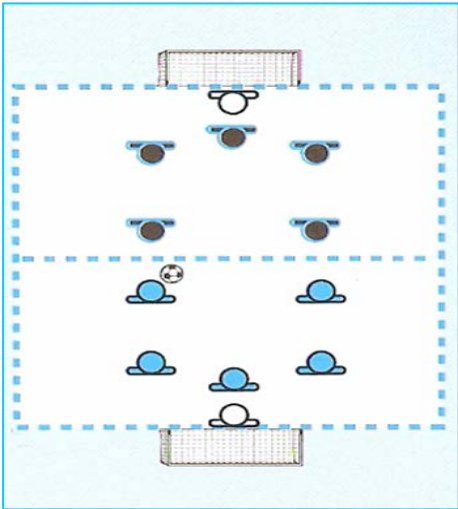
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	brațelor, mers pe toată talpa cu scuturarea și coborârea brațelor).			
<b>II.PARTEA FUNDA-MENTALĂ</b>	<p><b>Ex. nr.1</b></p> <p>Un atacant și un apărător se află în interiorul unui cerc cu diametrul de 4-5 m. Alți 4-5 jucători sunt plasați în interiorul unui alt cerc concentric cu diametrul de 7-8 m. Aceștia pasează între ei și cu atacantul din cercul mai mic, atunci când acesta reușește să se demarce și să scape de marcajul strict al apărătorului.</p> <p><b>Ex. nr.2</b></p> <p>Într-un careu de 15 X 15 m, 3 atacanți contra 3 apărători încearcă să-și paseze mingea. Apărătorii marcând strict pe doi dintre atacanți îl determină pe al treilea să rețină mingea într-un cerc cu diametrul de 3 m, de unde nu are voie să iasă.</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>se va insista pe modalitatea de a realiza marcajul de către apărător prin apariția sa pe direcția mingii pentru a putea intercepta marcajul se va realiza la atacant și când are mingea și când nu are mingea</p> <p>dacă cel aflat în posesia mingii nu reușește să paseze cu unul din coechipieri în mai puțin de 10 secunde, atunci echipa lui pierde mingea în favoarea adversarilor, care devin ei atacanți în continuare jocul este câștigat de echipa care a reușit să execute cele mai multe pase într-un timp prestabilit</p>

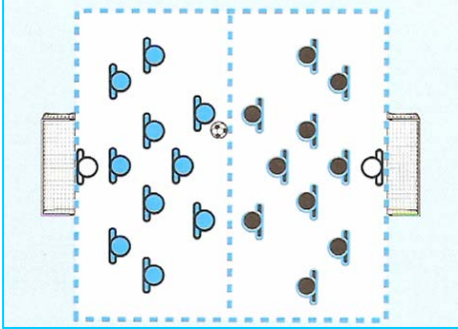
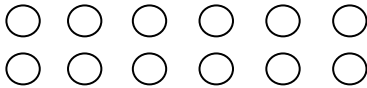
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex. nr.3</b> Trei atacanți în linie se deplasează de-a lungul terenului, la o distanță de 4-5 m între ei, pasându-și mingea rapid spre stânga și spre dreapta. În fața lor, la 5-6 m, doi apărători urmăresc să se deplaseze exact pe direcția de înaintare a atacanților.</p> <p><b>Ex. nr.4</b> Jucătorii sunt împărțiți în două grupe așezate paralele cu linia de poartă, la 5-6 m una de alta (Grupa A – apărători; Grupa B - atacanți). Pe marginea suprafeței de poartă sunt așezate la diferite distanțe 4-5 mingi (la 4-5 m una de alta). La un semnal sonor sau auditiv „un atacant” și „un apărător” vor porni în viteză spre mingi, unul încercând să finalizeze prin șut la poartă, iar celălalt să-l</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>apărătorii trebuie să se poziționeze și să anticipeze astfel încât atacantul aflat în posesia mingii la un moment dat sau cei care urmează să intre în posesia ei să aibă în față un culoar închis pentru a nu putea trece de linia apărătorilor</p> <p>apărătorul va căuta să se interpună succesiv între atacant și mingea pe care acesta caută să o șuteze spre poartă</p> <p>nu este obligatoriu ca atacantul să șuteze mingile într-o anumită ordine, aceasta rămânând la latitudinea sa</p> <p>dacă apărătorul ajunge în dreptul mingii protejând-o atacantul este obligat să încerce „atacul” altei mingi</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>împiedice.</p> <p><b>Ex. nr.5</b></p> <p>Jucătorul A trimite o pasă spre jucătorul B, care alergând spre minge, execută o preluare și încearcă să o transmită jucătorului C prin interiorul culoarului. Jucătorul D, pe post de apărător, caută să intercepteze pasa jucătorului B către C.</p> <p><b>Ex. nr.6</b></p> <p>Doi atacanți, A și B, situați la marginea suprafeței de poartă, încearcă să se demarce permanent, pentru a scăpa de supravegherea a doi apărători. Alți doi jucători, C și D plasați la 30-35 m de poartă, pasează între ei, din deplasare, și trimit mingea unuia din cei doi atacanți, care reușește să se demarce mai bine, care vor încerca să finalizeze.</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>scopul jocului îl reprezintă îmbunătățirea marcajului la interceptie</p> <p>cei doi apărători vor avea ca principală sarcină realizarea alternativă a unui tip de marcaj (în zonă sau „om la om”) și tatonarea celor doi atacanți</p>





<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Joc 4 la 4 pe teren redus</b></p> <p>Pe un teren redus 20 X 30 m, în fiecare echipă doi jucători sunt apărători și doi au rol de atacanți. Apărătorii sunt plasați pe o linie și nu au voie să părăsească jumătatea proprie.</p>	4-5 min.		<p>fundașii nu au voie să acționeze decât asupra adversarului lor direct scopul jocului este acela de a împiedica acțiunile adverse de atac prin marcaj strict și intrarea în posesia mingii</p>
	<p><b>Joc 5 la 5 pe teren redus</b></p> <p>Pe un teren redus 30 X 40 m, în fiecare echipă trei jucători sunt apărători și doi au rol de atacanți. Apărătorii sunt plasați pe o linie și au voie să părăsească alternativ jumătatea proprie doar unul dintre cei trei apărători, în funcție de fază.</p>	4-5 min.		<p>terenul este împărțit în două jumătăți egale iar raportul numeric în fiecare jumătate trebuie să fie permanent de trei la trei, 3 apărători și 3 atacanți apărătorii trebuie să realizeze un marcaj strict la interceptie blocând încercarea de finalizare a atacanților</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>JOC BILATERAL</b></p> <p><b>Regulament:</b></p> <p>Greșeli și comportări nesportive (Lovitura liberă directă și Lovitura liberă indirectă)</p>	<p>15 min.</p> <p>3-5 min.</p>		<p>se vor face observații în diferite situații de joc referitoare la calitatea execuțiilor de marcaj, interceptie și tatonare a diferiților studenți;</p>
<p><b>III.PARTEA DE ÎNCHEIERE</b></p>	<p>-Mers cu mișcări de respirație</p> <p>Program de stretching</p>	<p>1L eren</p> <p>5min.</p>		<p>Se precizează ce trebuie notat în caietele studenților.</p>

## **Regulament: „Greșeli și comportări nesportive” (Lovitura liberă directă)**

Greșelile și comportările nesportive se sancționează după cum urmează:

**Lovitura liberă directă.** Se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse jucătorului care, după părerea arbitrului, comite din neglijență, imprudență sau cu o forță disproporționată, una din următoarele greșeli:

- lovește sau încearcă să lovească cu piciorul un adversar
- pune sau încearcă să pună piedică unui adversar
- sare asupra unui adversar
- atacă un adversar
- lovește sau încearcă să lovească un adversar
- împinge un adversar

∞ Se va acorda de asemenea o lovitură liberă directă echipei adverse jucătorului care comite una din următoarele greșeli:

- atacă prin alunecare un adversar pentru a intra în posesia mingii și îl atinge înainte de a juca mingea
- ține un adversar
- scuipă un adversar
- atinge în mod voit mingea cu mâinile (cu excepția portarului în propria suprafață de pedeapsă)

Orice lovitură liberă directă se va executa de pe locul în care s-a comis greșeala.

### **Regulament: „Greșeli și comportări nesportive” (Lovitura liberă indirectă)**

Greșelile și comportările nesportive se sancționează după cum urmează:

**Lovitura liberă indirectă.** Se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse portarului care, aflându-se în propria suprafață de pedeapsă comite una din următoarele greșeli:

- ține mingea în mâini mai mult de șase secunde înainte de a-i da drumul
- atinge din nou mingea cu mâinile după ce i-a dat drumul, fără ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător
- atinge mingea cu mâinile după ce i-a fost trimisă intenționat, cu piciorul, de către un coechipier

Se va acorda de asemenea o lovitură liberă indirectă echipei adverse jucătorului care, după părerea arbitrului:

- joacă de o manieră periculoasă
- împiedică evoluția unui adversar
- împiedică portarul să dea drumul mingii din mâini
- comite alte greșeli neintenționate în prealabil din legea 12, pentru care jocul este oprit ca să avertizeze sau să elimine un jucător

Lovitura liberă indirectă se va executa de pe locul în care a fost comisă greșeala.

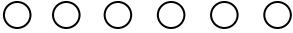
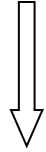

## Lecția 5

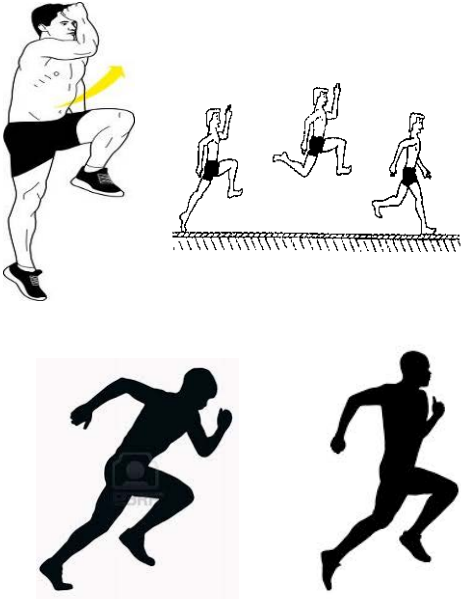
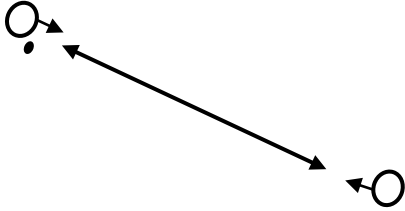
### Temele lecției:

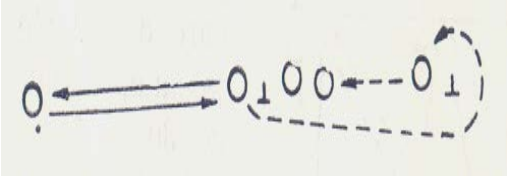
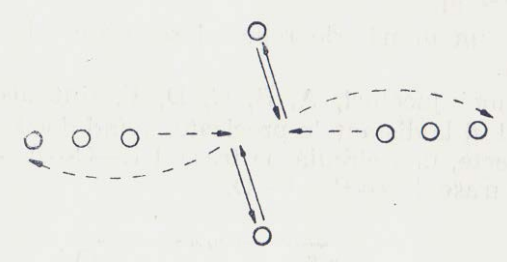
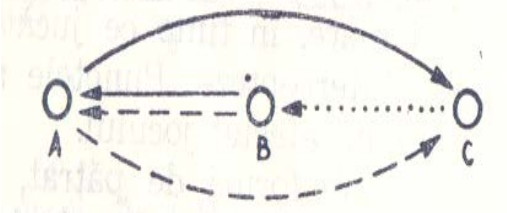
- Consolidarea acțiunilor tactice colective utilizate în atac (pasa, „un-doi”-ul, combinații tactice în 3,4,5 jucători, încrucișarea, schimbul de locuri, interferența liniilor și zonelor)
- **Complexe tehnico-tactice cu finalizare**
- **Joc bilateral**
- **Organizarea activității fotbalistice în liceu și indicații metodice privind formarea unei echipe reprezentative școlare**

**Durata lecției: 100 de minute**

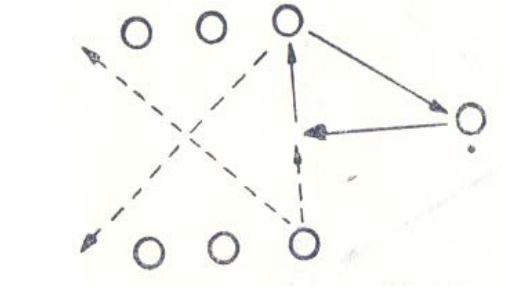
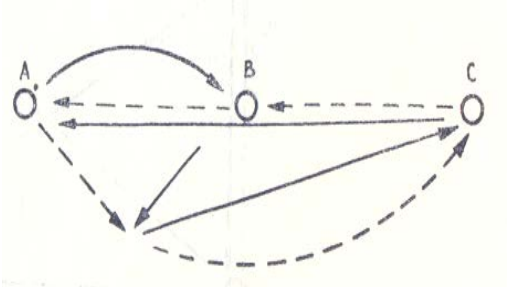
**Materiale necesare: 10 mingi de fotbal, 10 jaloane, 11 pieptărașe**

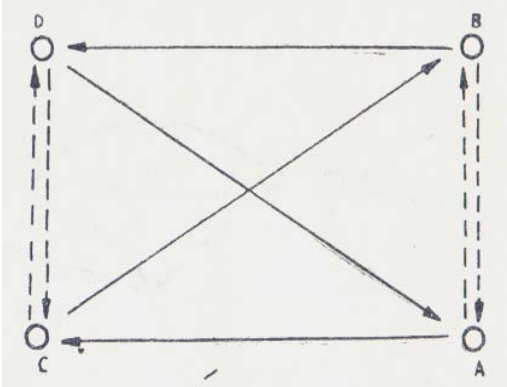
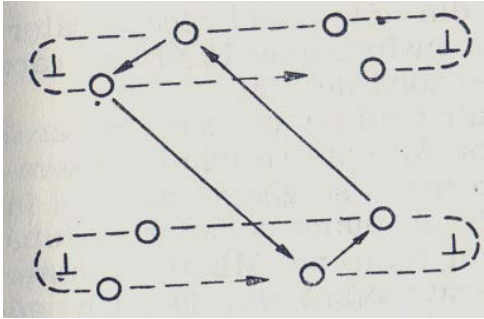
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<b>I.PARTEA PREGĂTI-TOARE</b>	Prezența, verificarea stării de sănătate, echipament, anunțarea temelor lecției			
	Angrenarea organismului în efort: <b>Ex. nr.1</b> O tură de teren în alergare ușoară;	1 tură		
	<b>Ex. nr.2</b> De pe loc rotări de brațe, extensii ale trunchiului, îndoiri laterale ale trunchiului, rotări ale bazinului;	3X8		rotările de brațe vor fi executate alternativ și simultan spre înainte și înapoi
	<b>Ex. nr.3</b> Fandări ale membrilor inferioare înainte și lateral;	4X8		spatele drept și privirea înainte
<b>Ex. nr.4</b> De pe loc pendularea gambelor înainte	4X8		alternativ pentru fiecare picior	

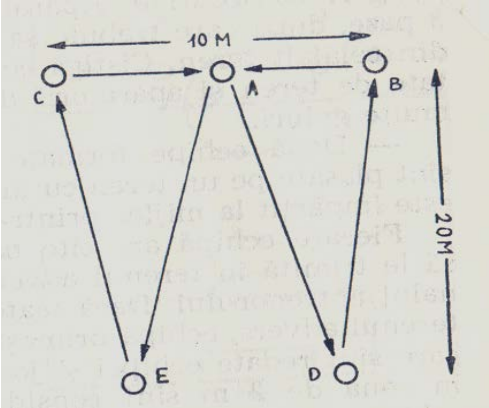
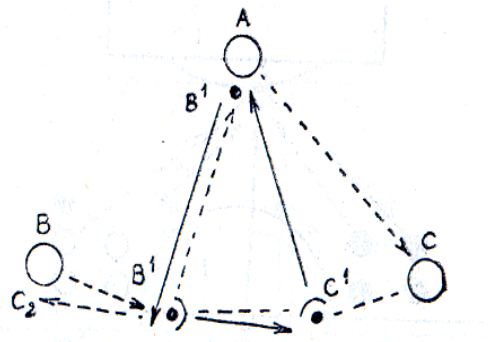
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>– înapoi;</p> <p><b>Ex. nr.5</b> Alergare cu pas încrucișat pe ambele părți;</p> <p><b>Ex.nr.6</b> De pe loc sărituri cu genunchii la piept urmate de alergare cu pas săltat și pas sărit;</p> <p><b>Ex. nr.7</b> Alergare ușoară, la semnal sprint scurt pe 4-5 m fie dreapta sau stânga;</p> <p><b>Ex. nr.8</b> Sprint 30m, revenire prin alergare ușoară 25m;</p> <p><b>Ex. nr.9</b> Așezat pe gazon, cu sprijin pe antebrațe, scuturarea picioarelor aflate cu talpile pe sol;</p>	<p>½ teren</p> <p>10X3</p> <p>6X</p> <p>6X</p> <p>1-2min.</p>		<p>apoi la comanda profesorului se aleargă cu pas încrucișat de aceeași parte spre înainte sau spre înapoi</p> <p>se vor utiliza mai multe repere reprezentate de jaloane de culori diferite</p> <p>se revenirea în alergare ușoară se poate face și cu spatele</p>
<b>II.PARTEA FUNDA-MENTALĂ</b>	<p><b>Ex.nr.1</b> Doi jucători, față în față la 10 m, execută pase directe cu latul pe poziție viitoare. După fiecare lovire a mingii se fac 3-4 pași spre înapoi.</p>	2-3 min.		<p>se execută lovirea mingii cu latul alternativ cu piciorul drept și cu cel stâng</p>

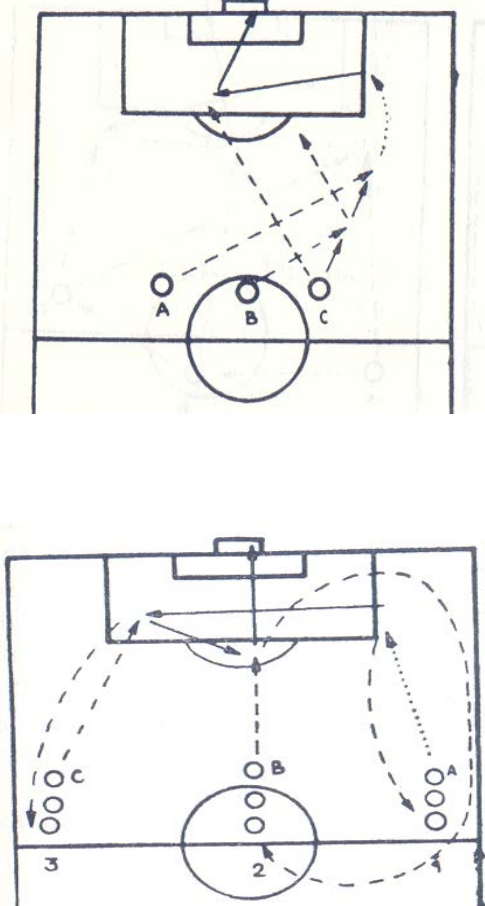
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex.nr.2</b> Jucătorii sunt dispuși în formație pe un șir. La 15 m se plasează un partener care pasează direct cu fiecare din șir. După lovirea mingii, jucătorii din șir ocolesc în viteză două jaloane așezate la o distanță de 5 m între ele.</p> <p><b>Ex.nr.3</b> Jucătorii sunt dispuși pe două șiruri, față în față, la 15 m unul de celălalt. Lateral, la 10 m de șiruri, se plasează doi parteneri. Primii din fiecare șir sprintează 3-4 m, primesc mingea se la parteneri, o retrimit acestora, apoi aleargă la coada șirului propriu.</p> <p><b>Ex.nr.4</b> Trei jucători A, B, C, stau în linie, la 10 m unul de celălalt. Jucătorul B pasează lui A și aleargă în locul acestuia. Jucătorul A pasează lui C și</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	  	<p>se va pune accent pe ieșirea în întâmpinare a mingii urmată imediat de deplasarea între cele două jaloane ca și sarcină de demarcare pentru a reprimi mingea pe o poziție viitoare</p> <p>se are în vedere rezolvarea concomitentă a două sarcini motrice pentru a putea realiza o circulație de minge și jucători eficientă treptat se va mări viteza de execuție</p> <p>la început traseul tehnico-tactic se poate desfășura cu realizarea unei preluări în prealabil, după care se va efectua dintr-o singură atingere</p>



<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>aleargă în locul acestuia, iar jucătorul C conduce mingea spre locul de unde a început exercițiul.</p> <p><b>Ex.nr.5</b></p> <p>Jucătorii sunt dispuși pe două șiruri paralele, la 20 m distanță unul de celălalt. În fața șirurilor, la 15 m, se plasează un partener care trimite mingea între cele două șiruri. Primul dintr-un șir sprintează, pasează direct primului din celălalt șir, iar acesta jucătorului din față. După execuție, jucătorii se deplasează fiecare la coada șirului opus, iar exercițiul continuă.</p> <p><b>Ex.nr.6</b></p> <p>Trei jucători A,B,C, stau în linie, la o distanță de 15-20 m unul de celălalt. Jucătorul A pasează la înălțimea lui B, A reprimește lateral și trimite mingea lui C, apoi aleargă în locul lui</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>concomitent cu o creștere a vitezei de execuție</p> <p>se execută lovirea mingii cu latul alternativ cu piciorul drept și cu cel stâng, iar ieșirea la minge se va executa cu o demarcare falsă în prealabil, după care are loc deplasarea la capătul șirului opus</p> <p>de la o poziție la alta jucătorii trebuie să se deplaseze în cea mai mare viteză</p> <p>se va insista asupra ieșirii în întâmpinarea mingii și lovirii cât mai</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>C. Jucătorul C pasează lung lui B, care a trecut în locul lui A și se deplasează în mijloc în locul jucătorului B, după care se reia exercițiul.</p> <p><b>Ex.nr.7</b></p> <p>Patru jucători A,B,C,D sunt așezați în formație de dreptunghi la o distanță de 10 m cei de pe latura mică și 15 m cei de pe latura mare. Jucătorii A și B pasează direct cu jucătorii C și D și după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei ( jucătorul A cu B și jucătorul C cu D)</p> <p><b>Ex.nr.8</b></p> <p>Două grupe a câte patru jucători aleargă fiecare dintre ele ocolind două jaloane, plasate la o distanță de 30 m între ele. În timpul alergării, jucătorii dintr-o grupă pasează o minge celor din cealaltă grupă. Cel care primește</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>scurte, cu precizie, fără pendulare posterioară exagerată</p> <p>gradul de dificultate al exercițiului se poate reduce sau crește variind distanțele între jucători</p> <p>se va pune accent și pe circulația jucătorilor care vor schimba locurile permanent după lovirea mingii</p> <p>în timpul alergării jucătorii vor încerca să mențină distanțele egale între ei</p> <p>după un anumit număr de repetări se poate schimba sensul alergării</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>pasează pe poziție viitoare unui partener din grupa sa, care transmite mingea celeilalte grupe.</p> <p><b>Ex.nr.9</b></p> <p>Cinci jucători A,B,C,D,E sunt dispuși sub forma literei „W” , la distanțele precizate în figura alăturată, având două mingi. Prin pase directe, una circulă pe traseul E – C – A – E , iar cealaltă pe traseul D – B – A – D .</p> <p><b>Ex.nr.10</b></p> <p>Jucătorul A pasează la întâlnire jucătorului B și aleargă către C. Jucătorul B pasează mingea jucătorului C și aleargă în locul lui. Jucătorul C pasează lui B, care între timp a schimbat locul cu jucătorul A și aleargă spre locul inițial eliberat de jucătorul B.</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>jucătorii vor dirija în așa fel circulația celor două mingi, încât acestea să nu ajungă în același timp la jucătorul A</p> <p>la început pentru a se familiariza cu traseele se poate realiza în prealabil și preluare</p> <p>se are în vedere sincronizarea schimbului de locuri între jucători cu pasarea mingii</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Complexe tehnico-tactice cu finalizare</b></p> <p>- Trei jucători A,B,C stau în linie la 35 m de poartă și la 5 m unul de celălalt. Jucătorul C pasează spre înainte și aleargă oblic spre poartă prin spatele jucătorului B (cei doi încrucișează), iar B lovește mingea încă o dată și încrucișează în același mod cu jucătorul A. Jucătorul A conduce mingea spre marginea suprafeței de poartă, pasează pe jos lui C, care șutează la poartă.</p> <p>- Jucătorii sunt dispuși pe trei șiruri la centrul terenului, cu fața spre poartă. Primii din fiecare șir se deplasează spre poartă. Jucătorul A conduce mingea în viteză spre marginea suprafeței de pedeapsă, pasează puternic pe jos jucătorului C, care</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>		<p>sincronizarea între cei trei jucători este foarte importantă</p> <p>imediat după pasarea mingii încrucișarea se va realiza prin alergare accelerată pe poziție viitoare</p> <p>jucătorul care va finaliza trebuie să se afle înapoia sau cel mult pe linia mingii înainte de a primi pasa</p> <p>pentru reușita combinației, cei trei jucători nu trebuie să se deplaseze în linie, ci în scară</p> <p>astfel jucătorul A, care are mingea este cel mai avansat, urmat de jucătorul C, iar ultimul este jucătorul B, care finalizează</p>



## ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE ÎN LICEU

Activitatea fotbalistică în liceu are următoarea STRUCTURĂ:

A – Echipa reprezentativă a școlii, formată din cei mai buni 18-20 jucători. Baza acestor reprezentative școlare care participă la competițiile locale și republicane conform sistemului competițional, se pune în principal, pe elevii claselor mari, respectiv clasele XI-XII.

B – Echipa de perspectivă, formată din 20 jucători, în principal elevi ai claselor mai mici, respectiv clasele IX-X și care participă în campionatele rezervate categoriilor respective de vârstă. Aceste campionate nu se desfășoară până la nivelul de țară, de regulă desfășurându-se la nivel de localitate.

C – Echipele reprezentative ale claselor. Aceste echipe constituie baza de selecție pentru ECHIPA REPREZENTATIVĂ A ȘCOLII și ECHIPA DE PERSPECTIVĂ A ȘCOLII și care participă la campionatul interclase pe școală.

Activitatea lotului reprezentativei școlare trebuie conjugată cu PREOCUPAREA CUPRINDERII TUTUROR ELEVILOR DORITORI să practice jocul de fotbal. Această activitate poate fi în scop RECREATIV sau poate fi pentru RIDICAREA MĂiestriei sportive.

*SARCINILE PROFESORULUI CARE RĂSPUNDE DE ACTIVITATEA FOTBALISTICĂ DIN ȘCOALĂ, SUNT:*

- să realizeze planul de activitate fotbalistică din școală și să întocmească planul de pregătire al echipei reprezentative;
- să răspundă de pregătirea și prezentarea echipei reprezentative a școlii la competiții;
- să desfășoare o permanentă activitate de selecție;
- să se ocupe de dezvoltarea bazei materiale a școlii, necesară instruirii fotbaliștilor;
- să organizeze competițiile de masă la nivelul școlii (campionatul inter-clase);

- să urmărească să nu se suprapună campionatul școlar cu alte activități sportive;
- să facă parte din comisia de organizare a campionatului pe localitate.

### **ALTE ASPECTE PRIVIND ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE ÎN ȘCOALĂ**

Dacă în școală nu există profesor de educație fizică cu specializare FOTBAL, sarcinile acestuia pot fi preluate de profesorii de educație fizică de alte specializări.

Dacă în școală nu există nici un profesor de educație fizică, aceste activități pot fi preluate de un alt cadru didactic care are sau a avut o legătură cu activitatea fotbalistică.

Pentru persoanele din afara școlii care doresc să participe la buna desfășurare a activității fotbalistice din școală, se cere avizul CONSILIULUI PROFESORAL.

Pentru pregătirea echipei de fotbal se va ține cont de condițiile materiale existente în școală. În general, lecțiile de educație fizică și activitățile sportive se desfășoară pe terenuri de dimensiuni reduse, amenajate pentru handbal, baschet, volei.

Pentru echipele reprezentative, aceste terenuri nu asigură condiții optime pentru pregătirea fotbaliștilor, dar folosite rațional, aceste spații pot fi de un real ajutor.

Profesorul care se ocupă de pregătirea echipelor reprezentative va trebui să țină cont de procurarea echipamentului și a mingilor pentru antrenamente și de prezentarea la competițiile sportive fotbalistice.

Elevii componenți ai echipelor reprezentative vor efectua controlul medical de cel puțin două ori pe an.

## INDICAȚII METODICE PRIVIND FORMAREA UNEI ECHIPE REPREZENTATIVE

Profesorul sau antrenorul trebuie să se axeze, pentru anumite perioade de timp, pe un lot și totodată pe o echipă standard, cu care să se prezinte la jocuri. În formarea și alcătuirea echipei și a lotului în general, profesorul sau antrenorul va proceda astfel:

*PORTARUL* – va fi selecționat din rândul elevilor care doresc acest post și care prezintă următoarele însușiri:

- înălțime corespunzătoare;
- coordonare în acțiuni;
- viteză de reacție;
- stăpânire de sine și curaj;
- suplețe și detentă musculară.

*FUNDAȘII* – pentru părțile laterale ale terenului să fie selecționați elevii care lovesc mingea cu piciorul îndemânatec părții respective a terenului, respectiv pe partea stângă a terenului să fie un stângaci, iar pe partea dreaptă a terenului-un dreptaci. Pentru

∞

- partea centrală a dispozitivului de apărare să fie selecționați jucători de talie înaltă și să prezinte următoarele însușiri:
- bună detentă pentru lupta aeriană;
  - lovirea corectă a balonului cu capul;
  - viteză de deplasare și de reacție;
  - forță pentru lupta directă cu adversarul în vederea deposedării de balon;
  - bună orientare spațială;
  - capacitatea de a construi acțiuni ofensive.

*MIJLOCAȘII* – jucătorii de la mijlocul terenului trebuie să aibă următoarele calități:

- clarviziune în teren și o bună gândire tactică;



- tehnică individuală foarte bună;
- rezistență mare la eforturi îndelungate și în tempouri variate;
- capacitatea de a colabora cu ambele linii-defensivă și ofensivă;
- capacitatea de a se intercala în atac și de a înscrie goluri;
- când jocul o cere, capacitatea de a rezolva acțiunile de apărare;
- precizie în transmiterea mingii (pasarea mingii și șutul spre poartă);

*ATACANȚII* – criteriile care stau la baza selecției lor, sunt:


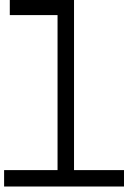

- rapiditate în execuție și deplasare;
- forță și precizie în loviturile cu piciorul și loviturile la poartă, cu capul;
- orientare spațială foarte bună;
- combativitate în lupta directă cu adversarul;
- anticiparea situației de gol;
- curaj și siguranță în acțiune;
- concentrare psihică în momentele de finalizare;
- capacitatea de a-și depăși adversarii prin inventivitate, spontaneitate și finețe tehnică.

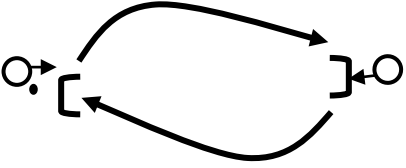

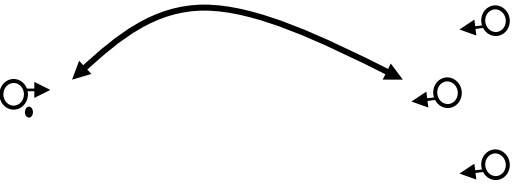
După alcătuirea și formarea lotului reprezentativ, urmează o serie de măsuri, cum ar fi:

- în fiecare etapă a instruirii și înainte de fiecare joc, să se transmită jucătorilor **OBIECTIVELE DE ÎNDEPLINIT** (individuale și colective);
- în timpul liber, elevii să exerseze unele execuții tehnice, să-și îmbunătățească pregătirea fizică etc.



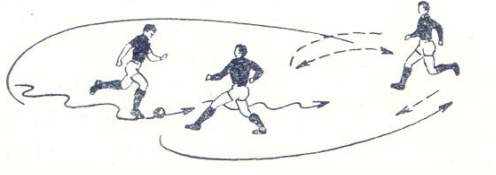
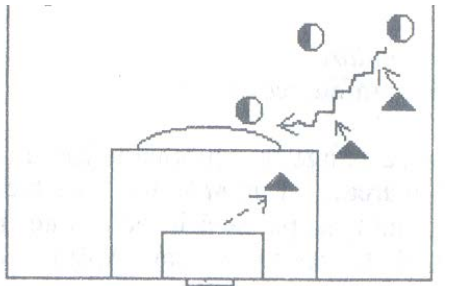
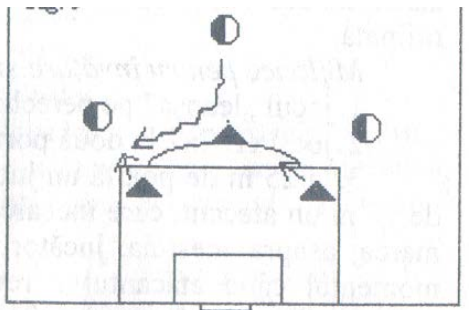


<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>plan interior;</p> <p><b>Ex. nr.9</b> Pe perechi, alergare șerpuită, următorul executând traseul și mișcările partenerului;</p> <p><b>Ex. nr.10</b> Accelerări pe distanțe variabile: 5m accelerare – apoi alergare ușoară, 10m accelerare – apoi alergare ușoară, 20m accelerare, apoi alergare ușoară.</p>	<p>2-3min.</p> <p>2-3min.</p>		<p>la început se va alerga în linie dreaptă, apoi cu schimbări de direcție</p>
	<p><b>Jonglerii individuale cu mingea</b></p>	<p>2-3min.</p>		<p>accelerarea se va executa la fluier</p> <p>pentru cei care nu reușesc jonglarea mingea poate să cadă pe sol o singură dată</p>
	<p><b>Doi jucători la minge:</b> - pase scurte de pe loc, preluare cu piciorul îndemânatic, retransmiterea mingii cu celălalt picior;</p>	<p>4-5min.</p>		<p>distanța dintre jucători este de 4-5m</p>

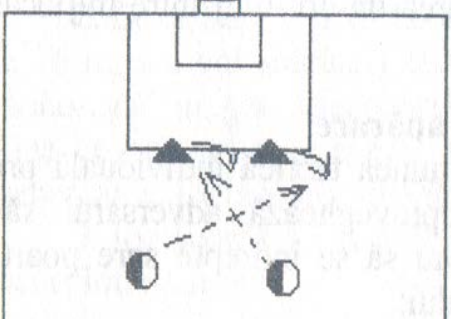
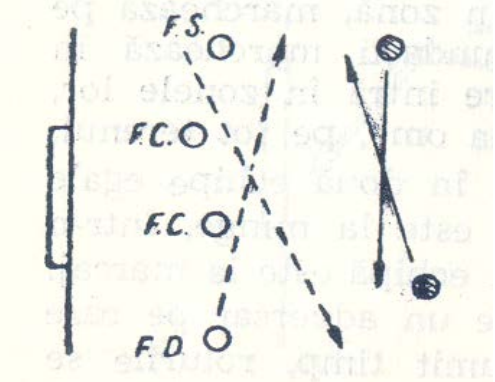
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>- pase medii la semiînălțime din deplasare de-a latul terenului;</p> <p>- pase lungi cu boltă de pe loc (mingea este aruncată prin oferire cu mâna), preluare cu capul și retransmiterea tot cu pasă lungă cu capul din plonjon spre înainte și în lateral;</p>			<p>distanța dintre jucători este de 10-15m</p> <p>distanța dintre jucători este de 8-10m</p>
<b>II.PARTEA FUNDAMENTALĂ</b>	<p><b>Ex. nr.1</b></p> <p>Un jucător pasează alternativ cu doi parteneri. Cel care lovește mingea iese rapid în întâmpinarea ei, iar celălalt ocupă o poziție mai retrasă asigurând dublajul.</p>	4-5 min.		<p>jucătorul care trebuie să lovească mingea , după două-trei repetări, poate simula o nereușită, pentru a-și pune partenerul în situația concretă de a dubla</p>
	<p><b>Ex. nr.2</b></p> <p>Trei jucători dispuși pe posturi stau la 20 m de poartă cu fața spre centrul terenului. Un partener trimite alternativ mingi, pe sus sau pe jos, fundașilor, care le retrimite prin lovituri</p>	4-5 min.		<p>jucătorii care nu lovesc mingea se deplasează pe pozițiile specifice dublajului</p> <p>cel care respinge mingea trebuie să o direcționeze permanent în lateral</p>

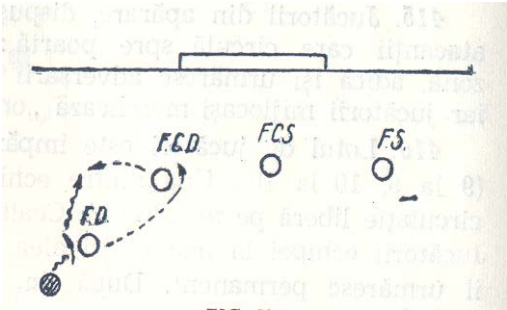
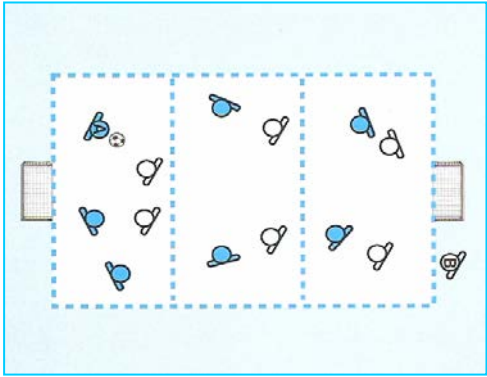


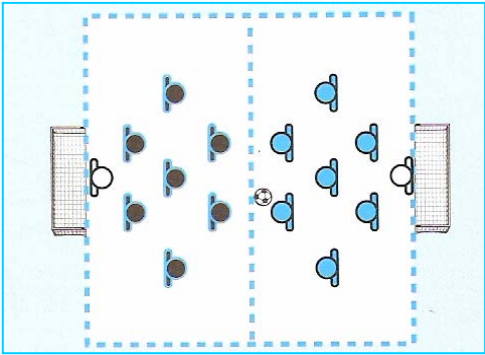
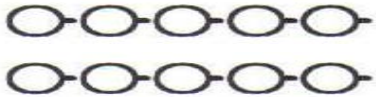


<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>care un atacant conduce mingea în dribling cu fente scurte (stânga-dreapta), iar ceilalți doi jucători au rolul de apărători și atacă prin rotație semiactiv din față, încercând deposedarea.</p> <p><b>Ex. nr.7</b></p> <p>Pe o jumătate de teren trei atacanți vor încerca să finalizeze contra trei fundași. Apărătorii vor ataca succesiv încercând să intervină în sprijinul apărătorului aflat în luptă directă cu purtătorul mingii.</p> <p>Poziționarea apărătorilor în întâmpinarea atacanților se poate realiza , atunci când aceștia atacă din lateral, în scară, iar când atacă pe zonele centrale, în triunghi.</p>	4-5 min.	  	<p>ce partenerul său a fost depășit</p> <p>cei trei fundași vor realiza marcajul dublu poziționați în scară, atunci când posesorul mingii vine din zonele laterale</p> <p>cei trei fundași vor realiza marcajul dublu poziționați în triunghi, atunci când posesorul mingii vine din zonă centrală</p>



<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex. nr.8</b></p> <p>Pe o jumătate de teren doi atacanți vor încerca să finalizeze contra doi fundași. Când cei doi atacanți efectuează schimbul de locuri, apărătorii nu continuă deplasarea în direcția în care se deplasează adversarii, ci preiau reciproc adversarul direct al celuilalt.</p>	4-5 min.		<p>cei doi jucători apărători, care marchează cei doi atacanți vor declanșa schimbul de adversari atunci când cei doi atacanți execută schimbul de locuri</p>
	<p><b>Ex. nr.9</b></p> <p>Patru jucători sunt plasați liniar în zonele specifice de apărare (fundaș dreapta – <b>FD</b>, doi fundași centrali – <b>FC</b>, fundaș stânga - <b>FS</b>). Alți doi jucători sunt plasați în zonele laterale ale terenului și pasează între ei. În acest timp, cei patru fundași se deplasează de-a latul terenului, în funcție de direcția mingii, formând</p>	4-5 min.		<p>cei doi jucători care pasează mingea, după ce o primesc, execută o preluare, pentru ca în acest timp cei patru apărători să se poată poziționa în „scară” asigurând dublajul</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>„scara” pentru a se putea dubla.</p> <p><b>Ex. nr.10</b></p> <p>Un atacant conduce mingea pe partea stângă (sau dreaptă) a terenului. Fundașul dreapta (<b>FD</b>) iese din linia de apărare în întâmpinarea atacantului și este depășit. În acest moment, fundașul central dreapta (<b>FCD</b>), părăsește zona și îl atacă, în timp ce fundașul dreapta (<b>FD</b>) aleargă în viteză să ocupe zona rămasă liberă, în urma plecării fundașului central dreapta (<b>FCD</b>).</p> <p><b>Jocuri cu număr redus de jucători</b> <b>4X4, 5X5, 6X6</b></p> <p><b>Terenul va fi delimitat în trei zone distincte cu sarcini defensive diferite în funcție de zonă pentru apărători</b></p>	<p>4-5 min.</p> <p>10 min.</p>	 	<p>exercițiul are ca principal scop schimbul de adversari în apărare fundașul central dreapta (<b>FCD</b>) iese în întâmpinare interpunându-se permanent între mingea și poarta proprie, ducându-l pe adversar oblic în lateral spre liniile de margine</p> <p>atacanții în număr de 4,5 și 6 vor circula liber în zona de apărare încercând finalizarea apărătorii acționează prin marcaj strict, apoi marcaj în zonă cu urmărire plus un jucător liber care să asigure dublajul</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<b>JOC BILATERAL 7X7</b>	10 min.		se vor face observații în diferite situații de joc referitoare la modalitatea de realizare a sarcinilor defensive privind mai ales dublajul, schimbul de adversari, apărarea în linie
<b>III.PARTEA DE ÎNCHEIERE</b>	-Alergare ușoară -Mers cu mișcări de respirație	2 ture  O tură	în coloană pe două șiruri 	Se precizează ce trebuie notat în caietele studenților.

## SELECȚIA ȘI FORMAREA ECHIPELOR REPREZENTATIVE ȘCOLARE

Pentru depistarea elevilor talentați, SELECȚIA TREBUIE SĂ AIBĂ UN CARACTER PERMANENT, aceasta efectuându-se în cadrul orelor de activități sportive, orelor de educație fizică și competițiilor de masă.

Pentru a organiza o echipă de fotbal, în cadrul SELECȚIEI TREBUIE SĂ ȚINEM CONT DE TREI ASPECTE SAU CRITERII ESENȚIALE:

- *STAREA DE SĂNĂTATE.*

Este un criteriu obligatoriu, eliminatoriu și general valabil.

- *DEZVOLTAREA FIZICĂ*, unde se va ține cont de următoarele aspecte:

- segmente proporțional dezvoltate, cu indici crescuți ai perimetrului toracic și ai volumului musculaturii inferioare;
- talie în jur de 170-175 cm;
- mobilitate corespunzătoare în principalele articulații ale aparatului locomotor;
- suplețe musculară;
- indici crescuți de adaptabilitate ale aparatelor cardiovascular și respirator la eforturi prelungite și repetate.

Trebuie precizat că dezvoltarea fizică nu poate fi un criteriu de selecție, deoarece elevii nu cresc constant, ci în salturi, că nu există o concordanță între dezvoltarea fizică și bagajul de cunoștințe și deprinderi motrice, uneori acești factori găsindu-se în raport de adversitate. În acest caz, DEZVOLTAREA FIZICĂ poate fi înlocuită cu SITUAȚIA ȘCOLARĂ A ELEVULUI. Profesorul urmărește atent evoluția școlară a elevilor selecționați în echipele reprezentative. În cazul în care un elev este corigent la mai multe materii și nu apare nici o posibilitate de îndreptare a acestei situații, va fi scos din echipă până când își va rezolva problemele școlare.

*JOC LA DOUĂ PORTI*, unde se va urmări:

- îndemânarea elevului în manevrarea mingii;
- viteza de reacție, de deplasare, de execuție a procedurilor tehnice;
- rezistența în regim de viteză,
- execuția precisă a acțiunilor tehnico-tactice în regim de rezistență;
- unele însușiri și calități psihice (orientarea în spațiu, în raport cu poziția și acțiunile adversarilor și coechipierilor; imaginația; anticiparea acțiunilor adversarilor și coechipierilor; dăruirea de sine).

### **SELECȚIA LA CLASA a IX-a SAU FORMAREA ECHIPELOR REPRESENTATIVE ALE LICEELOR**

36

Formarea echipelor reprezentative ale liceelor are loc după o selecție mai riguroasă, unde criteriile de selecție sunt mai pretențioase, apropiindu-se de cele ale selecției jucătorilor pentru echipele de performanță. Astfel, se formează echipa de perspectivă, deoarece în competițiile liceelor participă elevi din clasele a XII-a și parțial a XI-a.

În cadrul jocului, se va urmări:

- când jucătorul se găsește în posesia mingii, să reușească prin tehnica și cunoștințele sale să-și depășească adversarul direct;
- când jucătorul nu se află în posesia mingii, să se demarce și să anticipeze acțiunile coechipierilor;
- când mingea se găsește în posesia adversarului direct, să reușească prin intervenții regulamentare să-l deposedeze;
- când mingea se găsește în posesia echipei adverse, să știe să-și apere zona amenințată și să anticipeze mișcările adversarilor;
- să-și rezolve sarcinile ce-i revin în cadrul echipei și să satisfacă cerințele desfășurării unui joc colectiv și constructiv.

## **PROBE ȘI NORME DE CONTROL**

Profesorii care antrenează echipele reprezentative școlare, ar trebui să evalueze jucătorii, de cel puțin două ori pe an, aplicând o serie de probe și norme de control. Rezultatele vor fi înregistrate în caietul de evidență al profesorului și comunicate jucătorilor pentru a-i motiva în pregătire.

Prezentăm pentru grupa de vârstă (16-18 ani) o parte din probele și normele de control pentru fotbal, cuprinse în lucrarea “SELECȚIA ÎN SPORT”, de MAZILU VIRGIL și COLABORATORII, astfel:

### **PROBE ȘI NORME PRIVIND PREGĂTIREA GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ A GRUPEI DE 16-18 ani**

#### ***1.PROBA COMPLEXĂ***

16-18 ani secunde – 52-54 secunde, de 6 ori traseul, cu pauze între repetări 10secunde

#### ***2.LOVIREA MINGII SUSPENDATE CU CAPUL***

16 -18 ani -- 30 secunde, la 35-40 cm, de 13 ori

#### ***3.TRAS LA DOUĂ PORȚI***

16 -18 ani -- 20 acțiuni – 6 goluri

#### ***4.ALERGARE DE DURATĂ***

16 -18 ani -- 3200 m – 12,01-12,15 minute

### **5. ARUNCAREA MINGII MEDICINALE ÎNAINTE, DE DEASUPRA CAPULUI**

16 -18 ani -- 5 kg – 7,1- 8 m

### **6. 4 x 30m x 4 CU PAUZE DE 90 secunde, ÎNTRE REPETĂRI**

16 -18 ani -- 1,31-1,32 minute

#### **INDICAȚII METODICE:**

La 30 m distanță unul de celălalt sunt așezate două jaloane. Se pleacă la semnal, din dreptul unui jalon, subiectul efectuând traseul dus-întors-dus-întors fără oprire, prin opriri bruște dincolo de limitele jaloanelor și întoarceri rapide. Urmează o pauză de 90 secunde, după care se repetă traseul de încă 3 ori și pauzele respective. Se notează timpul fiecărei curse și apoi totalul celor 4 repetări. Cronometrul se declanșează la semnalul de start.

95

### **NORME PRIVIND DEZVOLTAREA SOMATICĂ**

#### **1. TALIA MINIMĂ**

16 ani → 1,70 m

17 ani → 1,71 m

18 ani → 1,72 m

#### **2. GREUTATEA MINIMĂ**

16 ani → 56 kg

17 ani → 60 kg

18 ani → 62 kg

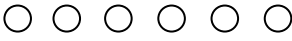
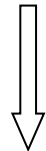

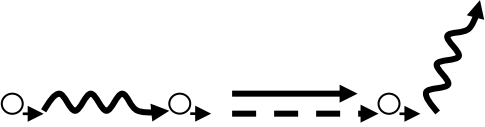
## Lecția 7

### Temele lecției:

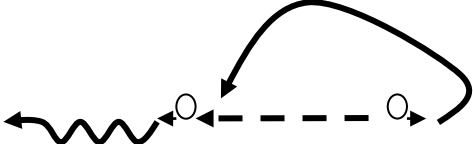
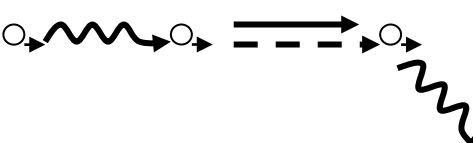
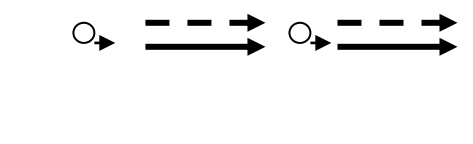
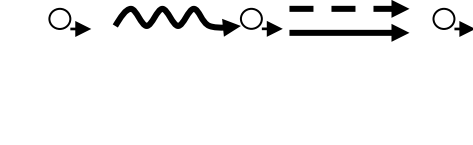
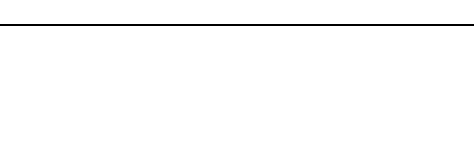

- Consolidarea principalelor acțiuni tactice în atac și apărare specifice sistemului de joc pe teren redus 5+1
- Joc bilateral
- Sistemul competițional de fotbal la nivel liceal

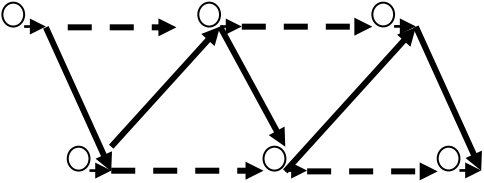
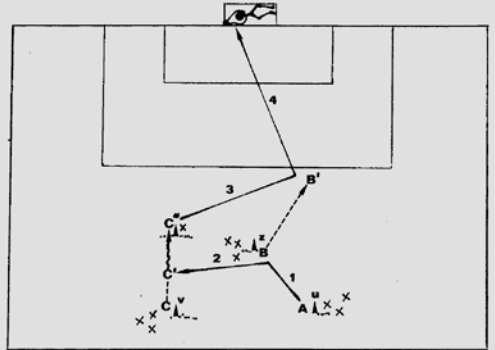
**Durata lecției:** 100 de minute

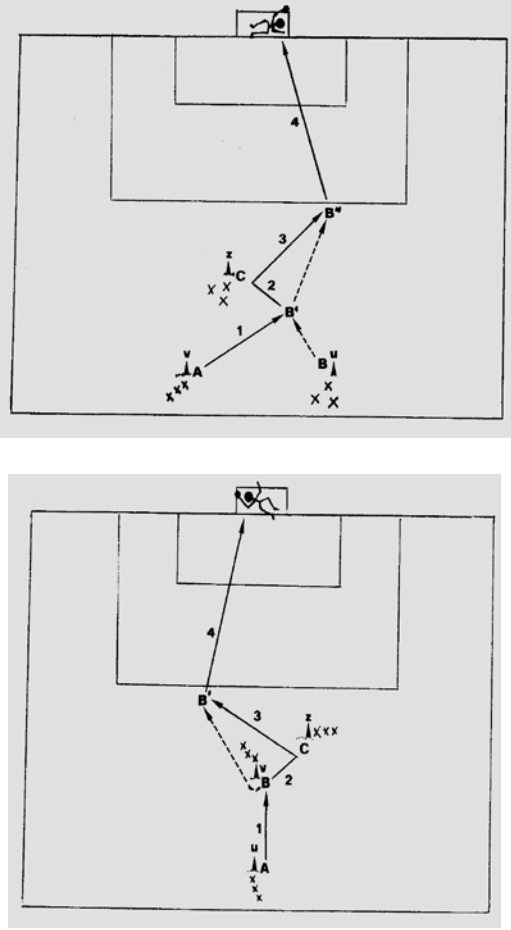
**Materiale necesare:** 10 mingi de fotbal, 10 jaloane, 11 pieptărașe

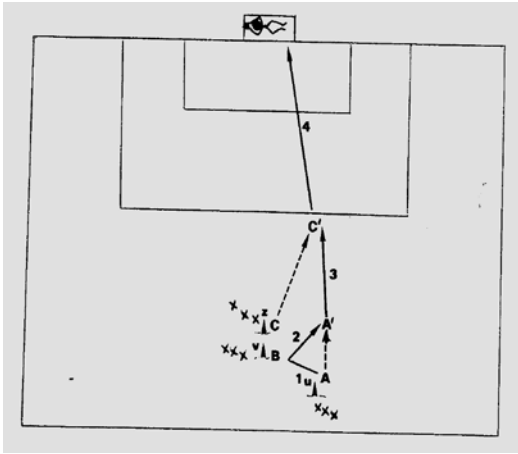
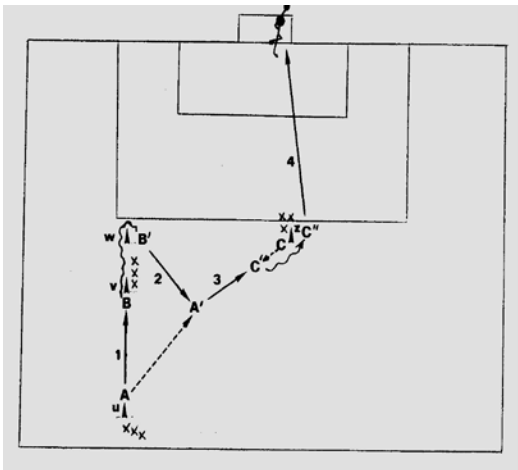
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
<b>I.PARTEA PREGĂTI-TOARE</b>	Prezența, verificarea stării de sănătate, echipament, anunțarea temelor lecției	2 min.		
	<b>Exerciții specifice de încălzire cu mingea:</b>	15 min.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea mingii controlând-o permanent prin loviri la fiecare pas de alergare;</li> <li>- conducerea mingii prin lovirea ei repetată și rapidă între glezne;</li> <li>- conducerea mingii prin preluarea ei cu talpa înainte, înapoi și lateral;</li> </ul>	11 teren 11 teren 11 teren	 	<p>privirea trebuie să alterneze jos la minge apoi sus pentru a vizualiza spațiul de deplasare</p> <p>jucătorul trebuie să se deplaseze în viteză</p>



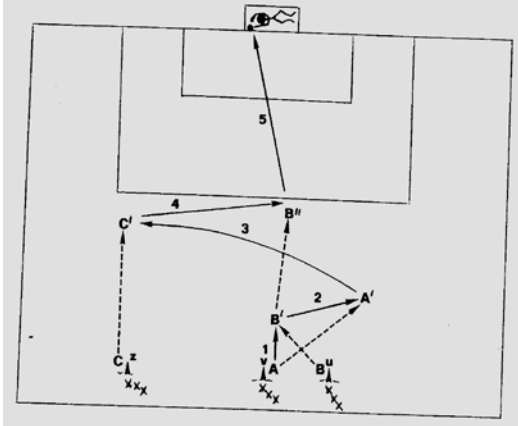
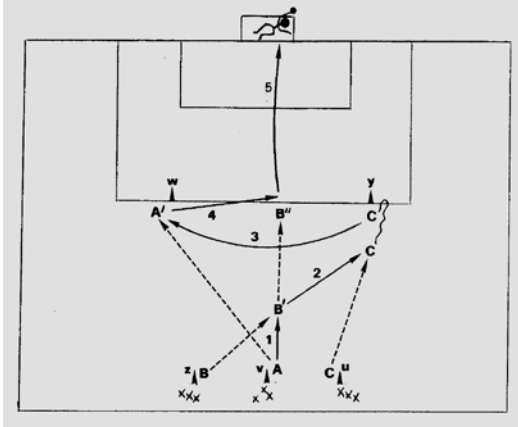
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	- menținerea mingii în aer prin lovituri repetate cu piciorul, coapsa, capul, din deplasare rapidă și cu schimbarea direcției;	11 teren		imediat după lovire are loc întoarcerea și echilibrarea pentru a o putea lovi din nou
	- trimiterea mingii cu boltă, înainte astfel încât să poată fi lovită în continuare în același mod, după ce a ricoșat o dată din sol;	11 teren		deplasarea și lovirea mingii pot fi precedate de mișcări înșelătoare
	- lovirea repetată a mingii peste cap, după o ricoșare din sol;	11 teren		
	- din conducere, lovirea mingii trimițând-o înainte 8-10m, sprint, oprirea ei prin călcare și conducere în altă direcție;	11 teren		
	- lovirea mingii 8-10m, sprint, lovire în altă direcție, din nou sprint;	11 teren		
	- conducerea mingii în viteză, trimiterea ei 2 m înainte, rostogolire și continuarea conducerii	11 teren		înălțimea traiectoriei mingii trebuie să depășească 7-8 m
	- lovirea mingii în sus și înainte peste	11 teren		

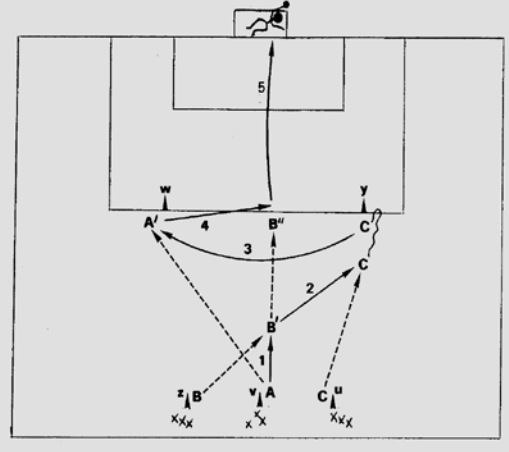
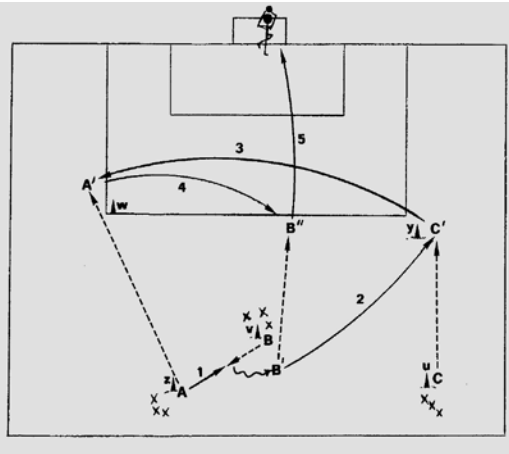
<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>cap, șprint, preluare din aer sau prin ricoșare și conducere rapidă 5-6 m</p> <p>- conducere rapidă, lovirea mingii cu călcâiul înapoi, întoarcere bruscă și continuarea conducerii în altă direcție</p> <p>- pase în doi, cu micșorarea și mărirea distanței între jucători, concomitent cu deplasare în diferite direcții</p> <p>- pase în doi, cu trimiterea mingii cu mâna sau cu piciorul pe jos, pe sus, lateral sau peste partener, care o retrimite precis și cât mai repede înapoi</p>	<p>11 teren</p> <p>11 teren</p> <p>11 teren</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">a s d</p> 	<p>conducerea mingii în altă direcție se va realiza pe un spațiu liber într-un rim accelerat</p> <p>mingea se va transmite cu traiectoria și tăria corespunzătoare poziției și vitezei de deplasare a partenerului</p>
<p><b>II.PARTEA FUNDAMENTALĂ</b></p>	<p><b>Ex. nr.1</b></p> <p>1+2 - Jucătorul A, aflat în punctul u, pasează mingea în punctul z jucătorului B, care deviază mingea pe poziție viitoare jucătorului C</p> <p>3 - jucătorul C, aflat în punctul v, conduce mingea până în punctul x și o</p>	<p>4-5 min.</p>		<p>jucătorul B trebuie să se poziționeze față de A astfel încât să-i favorizeze transmiterea din prima jucătorului C</p> <p>jucătorul C trebuie să se sincronizeze cu B (c să se afle înapoia sau pe linia mingii transmise de B)</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>pasează jucătorului B</p> <p>4 - jucătorul B șutează la poartă.</p> <p><b>Ex. nr.2</b></p> <p>1 - jucătorul A, aflat în punctul v, pasează mingea în poziție viitoare jucătorului B</p> <p>2+3 - jucătorul B, realizează o pasare redublat cu jucătorul C, aflat în punctul z, care o conduce până în punctul x și o pasează jucătorului B</p> <p>4 - jucătorul B șutează la poartă.</p> <p><b>Ex. nr.3</b></p> <p>1 - jucătorul A, aflat în punctul u, pasează mingea jucătorului B, aflat în punctul v</p> <p>2+3 - jucătorul B deviază mingea dintr-o atingere jucătorului C, aflat în punctul z, iar acesta o retransmite pe poziție viitoare jucătorului B</p> <p>4 - jucătorul B șutează la poartă.</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>		<p>se șutează la poartă din afara suprafeței de poartă</p> <p>pasarea redublată trebuie să se realizeze cu o viteză de execuție sporită și în același timp cu precizie</p> <p>conducerea mingii se va realiza cu mingea cât mai aproape de piciorul îndemânatic</p> <p>șutul la poartă se va efectua plasat</p> <p>„un-doi”-ul dintre jucătorii B și C se realizează în adâncime spre poartă, iar jucătorul B se va deplasa în sprint imediat după devierea mingii spre jucătorul C, care o va pasa oblic în adâncime</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p><b>Ex. nr.4</b></p> <p>1+2 – jucătorul A, aflat în punctul u, realizează un pas redublat cu jucătorul B, aflat în punctul v, iar jucătorul A va reprimi mingea într-o poziție viitoare</p> <p>3 – jucătorul A va transmite mingea în continuare pe culoarul central spre poartă jucătorului C, care vine din spate în alergare</p> <p>4 – jucătorul C va finaliza prin șut la poartă</p> <p><b>Ex. nr.5</b></p> <p>1 - jucătorul A, aflat în punctul u, pasează mingea jucătorului B, aflat în punctul v</p> <p>2 – jucătorul B conduce mingea ocolind conul W, pasând spre înapoi jucătorului A</p> <p>3 – jucătorul A pasează din prima jucătorului C, care vine la primit spre</p>	<p>4-5 min.</p> <p>4-5 min.</p>	 	<p>pasul redublat se va realiza cu interiorul labei piciorului</p> <p>jucătorul B se va poziționa cu fața spre noua direcție de pasare sincronizând traiectoria mingii cu jucătorul A, aflat în deplasare</p> <p>jucătorul C va veni lansat din spate, însă în momentul pasei jucătorului A trebuie să fie în spatele sau pe linia mingii</p> <p>jucătorul B va realiza preluarea cu exteriorul labei piciorului spre dreapta ocolind într-un timp cât mai scurt jalonul</p> <p>jucătorul C va realiza preluarea cu</p>

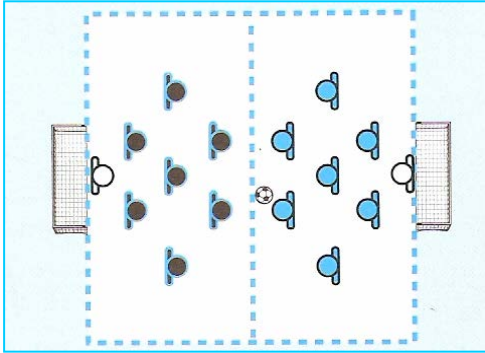
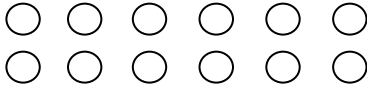


<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>în axul central al terenului</p> <p>3 – jucătorul A pasează în diagonală spre jucătorul C, care vine pe culoarul lateral stânga</p> <p>4 – jucătorul C realizează o preluare apoi pasează jucătorului B în axul central al terenului la limita suprafeței de pedeapsă</p> <p>5 - jucătorul B va finaliza prin șut la poartă</p> <p><b>Ex. nr.8</b></p> <p>1 - jucătorul A, aflat în punctul v, pasează mingea jucătorului B, aflat în punctul z</p> <p>2 – jucătorul B pasează în continuare lui C</p> <p>3 – jucătorul C conduce mingea până în dreptul jalonului Y și realizează o fentă cu schimbare de direcție</p>	4-5 min.	 	<p>jucătorul C va urmări permanent să se sincronizeze cu ceilalți doi jucători A și B, poziționându-se mereu înapoia sau cel mult pe linia mingii</p> <p>jucătorul C mai întâi poate efectua o preluare, apoi poate pasa fără preluare</p> <p>jucătorul A va pasa mingea spre înaintea jucătorului B și se va lansa spre stânga în culoarul lateral</p> <p>fenta se va executa cu o călcare a mingii spre înapoi și se va pasa în</p>

<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<p>4 – jucătorul A pasează lui B 5 – jucătorul B șutează la poartă</p> <p><b>Ex. nr.9</b></p> <p>1 - jucătorul A, aflat în punctul z, pasează mingea jucătorului B, aflat în punctul x</p> <p>2 – jucătorul B schimbă direcția și pasează lui C, care pătrunde pe culoarul lateral dreapta</p> <p>3 – jucătorul C în dreptul conului Y realizează o preluare și pasează lui A</p> <p>4 – jucătorul A pasează lui B în fața porții, care vine lansat</p> <p>5 – jucătorul B șutează la poartă</p>	4-5 min.	 	<p>lateral jucătorului A, care vine lansat pe culoarul lateral</p> <p>jucătorul B vine în întâmpinarea mingii și efectuează o preluare cu schimbare de direcție spre stânga pasând spre jucătorul C la limita jalonului Y</p> <p>jucătorii A și B trebuie să-și sincronizeze acțiunile printr-o deplasare continuă</p>





<i>Partea Lecției</i>	<i>Conținutul lecției</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații</i>	<i>Indicații metodice</i>
	<b>JOC BILATERAL 7X7</b>	15-20 min.		se vor face observații în diferite situații de joc referitoare la modalitatea de realizare a sarcinilor defensive privind mai ales dublajul, schimbul de adversari, apărarea în zonă „om la om”, iar la atacanți modalitatea de a se demarca pe poziții viitoare și de a realiza combinații în 2, 3 sau 4 jucători pentru a marca
<b>III.PARTEA DE ÎNCHEIERE</b>	-Mers cu mișcări de respirație Program de stretching	1L eren 5min.		Se precizează ce trebuie notat în caietele studenților.

## **SISTEMUL COMPETIȚIONAL DE FOTBAL LA NIVEL LICEAL**

La nivelul liceelor, activitatea fotbalistică se desfășoară atât în cadrul unităților școlare, cât și în afara acestora, având un caracter continuu, constituind totodată un important mijloc de depistare a talentelor.

La nivelul claselor IX-XII, activitatea fotbalistică se concretizează prin:

- ziua sporturilor preferate;
- întâlniri amicale și tradiționale între liceele din aceeași localitate;
- competiții organizate de Inspectoratele Școlare Județene cu ocazia diferitelor evenimente;
- competiții organizate de M.E.N.;

Competițiile școlare de fotbal, care se organizează pentru licee, se vor desfășura astfel:

CAMPIONATUL LICEELOR – pentru categoriile de vârstă 15-16 ani; 17-18 ani.

## **CONȚINUTUL COMPETIȚIEI LA NIVEL DE LICEU**

### **GRUPA DE VÂRSTĂ 14-16 ani**

A – ETAPA PE LICEU – se desfășoară sub forma unui campionat interclase, în perioada 15 septembrie-15 noiembrie, fiecare echipă disputând minimum 16 jocuri. La sfârșitul acestui campionat se va alcătui selecționata liceului care va participa la ETAPA PE LOCALITATE.

B – ETAPA PE LOCALITATE (municipiu, oraș) – se dispută sub formă de TURNEU între echipele reprezentative ale liceelor, în perioada 15 martie-15 mai. În funcție de numărul de echipe, competiția se desfășoară TUR-RETUR sau numai TUR, astfel încât fiecare echipă să dispute minimum 10 jocuri.

În județele cu mai multe localități, se poate organiza o etapă intermediară, pe centre, pentru a stabili echipele calificate la ETAPA JUDEȚEANĂ.

C – ETAPA JUDEȚEANĂ – se dispută între reprezentativele liceelor câștigătoare ale etapei pe localitate sau centre. Sistemul de desfășurare al acestei etape este ELIMINATORIU și are loc în perioada 15 mai-15 iunie. Câștigătoarea acestei etape va reprezenta județul în ETAPA INTERJUDEȚEANĂ.

D – ETAPA INTERJUDEȚEANĂ – se dispută sub formă de TURNEU SIMPLU între reprezentativele de liceu, câștigătoare ale etapelor județene, pe 8 zone geografice a câte 5 echipe, în perioada 1-15 iulie.

E – ETAPA PE ȚARĂ – se dispută SISTEM TURNEU, pe două serii, între cele 8 echipe câștigătoare ale fazei interjudețene, unde echipele clasate pe locuri corespondente în cele două serii, se vor întâlni într-un singur joc pentru stabilirea clasamentului final. FINALA PE ȚARĂ se desfășoară în perioada 1-5 septembrie.

### **GRUPA DE VÂRSTĂ 16-18 ani**

A – ETAPA PE LICEU – se desfășoară sub forma unui campionat interclase, în perioada 15 septembrie-15 noiembrie, fiecare echipă disputând minimum 16 jocuri. La sfârșitul acestui campionat se va alcătui o selecționată care va reprezenta liceul la ETAPA PE LOCALITATE.

B – ETAPA PE LOCALITATE (municipiu, oraș) – se dispută sub formă de TURNEU între echipele reprezentative ale liceelor, în perioada 15 martie-30 mai. În funcție de numărul de echipe, competiția se desfășoară TUR-RETUR sau numai TUR, fiecare echipă

disputând 10 jocuri. În județele cu mai multe localități, se poate organiza o etapă intermediară, pe centre, pentru a stabili echipele calificate la ETAPA JUDEȚEANĂ.

C – ETAPA JUDEȚEANĂ – se dispută între reprezentativele liceelor câștigătoare ale etapei pe localitate (centru), sub forma unui SISTEM ELIMINATORIU, în perioada 1-15 iunie.

#### CONDIȚII DE PARTICIPARE

- o pot participa toți elevii care frecventează cursurile de zi ale liceelor, care la data de 15 septembrie a anului școlar respectiv nu au depășit vârsta maximă a competiției respective;
- o pentru fiecare etapă, participarea se face pe baza buletinului de identitate sau a certificatului de naștere, precum și a unui formular de înscriere.

Exemplu de formular de înscriere:

#### FORMULAR DE ÎNSCRIERE

ȘCOALA: .....

LOCALITATEA: .....

JUDEȚUL: .....

*TABEL cu datele necesare pentru participarea la CAMPIONATELE ȘCOLARE DE FOTBAL  
ETAPA PE .....*

NR. CRT.	NUMELE ȘI PRENUMELE ELEVULUI	DATA NAȘTERII	ANUL CLASA	OBSERVAȚII
1.				
2.				
3.				
4.				
– –	– – – – –	– – – – –	– – –	– – – – –

## TABELA BERGER

Tabela BERGER se folosește în cazul unor competiții organizate sistem turneu cu participarea mai multor echipe și pentru stabilirea desfășurării jocurilor de etape, prin tragere la sorți. În continuare sunt prezentate câteva formule ale acestei tabele:

### Formula pentru 4 (3) echipe:

I	II	III
1-4	4-3	2-4
2-3	1-2	3-1

### Formula pentru 8 (7) echipe:

I	II	III	IV	V	VI	VII
1-8	8-5	2-8	8-6	3-8	8-7	4-8
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

**Formula pentru 10 (9) echipe:**

<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>IX</b>
<b>1-10</b>	<b>10-6</b>	<b>2-10</b>	<b>10-7</b>	<b>3-10</b>	<b>10-8</b>	<b>4-10</b>	<b>10-9</b>	<b>5-10</b>
<b>2-9</b>	<b>7-5</b>	<b>3-1</b>	<b>8-6</b>	<b>4-2</b>	<b>9-7</b>	<b>5-3</b>	<b>1-8</b>	<b>6-4</b>
<b>3-8</b>	<b>8-4</b>	<b>4-9</b>	<b>9-5</b>	<b>5-1</b>	<b>1-6</b>	<b>6-2</b>	<b>2-7</b>	<b>7-3</b>
<b>4-7</b>	<b>9-3</b>	<b>5-8</b>	<b>1-4</b>	<b>6-9</b>	<b>2-5</b>	<b>7-1</b>	<b>3-6</b>	<b>8-2</b>
<b>5-6</b>	<b>1-2</b>	<b>6-7</b>	<b>2-3</b>	<b>7-8</b>	<b>3-4</b>	<b>8-9</b>	<b>4-5</b>	<b>9-1</b>

**Formula pentru 12 (11) echipe:**

<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>
<b>1-12</b>	<b>12-7</b>	<b>2-12</b>	<b>12-8</b>	<b>3-12</b>	<b>12-9</b>	<b>4-12</b>	<b>12-10</b>	<b>5-12</b>	<b>12-11</b>	<b>6-12</b>
<b>2-11</b>	<b>8-6</b>	<b>3-1</b>	<b>9-7</b>	<b>4-2</b>	<b>10-8</b>	<b>5-3</b>	<b>11-9</b>	<b>6-4</b>	<b>1-10</b>	<b>7-5</b>
<b>3-10</b>	<b>9-5</b>	<b>4-11</b>	<b>10-6</b>	<b>5-1</b>	<b>11-7</b>	<b>6-2</b>	<b>1-8</b>	<b>7-3</b>	<b>2-9</b>	<b>8-4</b>
<b>4-9</b>	<b>10-4</b>	<b>5-10</b>	<b>11-5</b>	<b>6-11</b>	<b>1-6</b>	<b>7-1</b>	<b>2-7</b>	<b>8-2</b>	<b>3-8</b>	<b>9-3</b>
<b>5-8</b>	<b>11-3</b>	<b>6-9</b>	<b>1-4</b>	<b>7-10</b>	<b>2-5</b>	<b>8-11</b>	<b>3-6</b>	<b>9-1</b>	<b>4-7</b>	<b>10-2</b>
<b>6-7</b>	<b>1-2</b>	<b>7-8</b>	<b>2-3</b>	<b>8-9</b>	<b>3-4</b>	<b>9-10</b>	<b>4-5</b>	<b>10-11</b>	<b>5-6</b>	<b>11-1</b>



## BIBLIOGRAFIE

1. **APOLZAN D.**, (1999), „Fotbal 2010”, Federația Română de Fotbal, FRF, București
2. **AVRAM S.**, (1980), Fotbal – exerciții pentru pregătirea fizică și tactică, Editura Sport-Turism, București
3. **BENEDEK E., PÁLFAI I.**, (1983), Fotbal 600 exerciții, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Centrul de cercetări pentru Educație Fizică și Sport
4. **BOISSE J.**, (1986) „Le football de très jeunes”, Revue des Éducateurs, Nr.18, Paris
5. **CERNĂIANU C.**, (2001), Fotbal - Manualul antrenorului Profesionist, Editura Rotech Pro, București
6. **CHARBIER P.**, (1996), Fotbal: abordare didactică, Revista E.P.S., nr. 259, Paris
7. **COJOCARU V.**, (1995), Jocul de fotbal – elemente de strategie și tactică, Editura Topaz, București
8. **COJOCARU V.**, (2000), Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță, Editura AXIS MUNDI, București
9. **COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I.**, (1998), Jocuri sportive, teorie și metodică, Editura Aldin, București
10. **COMMUCCI N., VIANI M.**, (1998), „Manualul antrenorului de fotbal”, Editura CCPS, București
11. **DRĂGAN A.**, (2009), Optimizarea lecției de antrenament la disciplina Fotbal, Editura „Galati University Press”, Galați
12. **DUMITRESCU G.**, (2001), „Fotbal. Tehnica și tactica jocului modern”, Editura Universității din Oradea
13. **GÂRLEANU D.**, (2006), „Pregătirea fizică a jucătorului de fotbal”, Editura Printech, București
14. **GROSU B.**, (2013), Fotbal – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității “Ștefan cel Mare”, Suceava



15. **HOȘTIUC N.**, (2001), Fotbal Tehnică – Tactică - Metodică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați
16. **MOMBAERTS E.**, (1996), Pedagogia fotbalului, Editura Vigot, Paris
17. **MOTROC I., MOTROC F.**, (1996), Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București
18. **NEȚA G.**, (2005), „Bazele jocului de fotbal”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
19. **NICULESCU A., IONESCU I.**, (1972), Fotbal – metode și mijloace, Editura Stadion, București
20. **PETRESCU T., DEHELEAN O.**, (2000), Fotbal – curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București
21. **RĂDULESCU M., VELEA F., PĂUN D.**, (2006), Fotbal pentru copii și juniori – Culegere de idei și soluții metodice, București
22. **RĂDULESCU M.**, (2007), Fotbal – tehnica- factor prioritar, Editura Răzeșu
23. **RĂDULESCU M., COJOCARU V.**, Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura Axis Mundi, București
24. **SMITH D.**, (2002), La pratique du football etape par etape, Edition Soline, Courbevoie, France
25. **STĂNCULESCU, V.**, (1968), FOTBAL – Antrenament, exerciții, jocuri, Editura Consiliului Național Pentru Educație Fizică și Sport, București
26. **ȘICLOVAN I., ARDELEANU C., TEODORESCU D.**, (1971), Fotbal la copii, Editura Stadion, București
27. **VOICA I., RĂDULESCU M.**, (1973), Exerciții – Fotbal, Editura Stadion, București