



Together #WePlayStrong

**Fișe pentru antrenamente 5-7 ani**



5-7 ani

## CUM UTILIZAȚI ACEASTĂ BROȘURĂ



Together #WePlayStrong

Prezenta broșură conține 12 jocuri distractive concepute în scopul facilitării procesului de organizare a propriilor sesiuni de antrenament. Toate activitățile reflectă spiritul Together #WePlayStrong, și va permite părinților, educatorilor și antrenorilor să organizeze sesiuni de antrenament pentru copii bine structurate, distractive și eficiente.

Modul nostru de lucru se bazează pe faptul că fiecare sesiune de antrenament trebuie să conțină câte un joc din fiecare categorie, în următoarea ordine :

- Jocul de început: ideal pentru încălzire (aprox.10 min.)
- Jocul multidirecțional: maximizează contactul fiecărui jucător cu mingea și încurajează mișcarea multi-direcțională (aprox.15 min.)
- Jocul direcțional: șlefuirea abilităților prin exerciții specifice în situații reale de joc (aprox.15 min.)
- Jocul comun: utilizat ca joc de încheiere în scopul de a reuni fetele și a pune accent pe lucrul în echipă la sfârșitul sesiunii de antrenament (aprox.10 min.)

În timpul sesiunilor cel mai important lucru este crearea unei atmosfere sigure, pozitive și lucrative în rîndul jucătorilor. Dragostea pentru fotbal vine din plăcerea de a practica acest sport, prin urmare sporiți gradul de participare asigurîndu-vă de faptul că toți jucătorii sunt incluși și participă activ la orice etapă, atingînd mingea cît mai des posibil. Jocurile Together #WePlayStrong au fost concepute, în mod specific, pentru a crește nivelul de învățare și perfecționare a abilităților prin activități specifice jocului, oferind jucătorilor posibilitatea de a lua ei înșiși decizii.

**“Dorim ca fiecare fată să simtă că aparține și este parte a echipei, deoarece Together #WePlayStrong” (împreună jucăm mai bine)**

### EXPLICAȚIE

Pasarea mingii

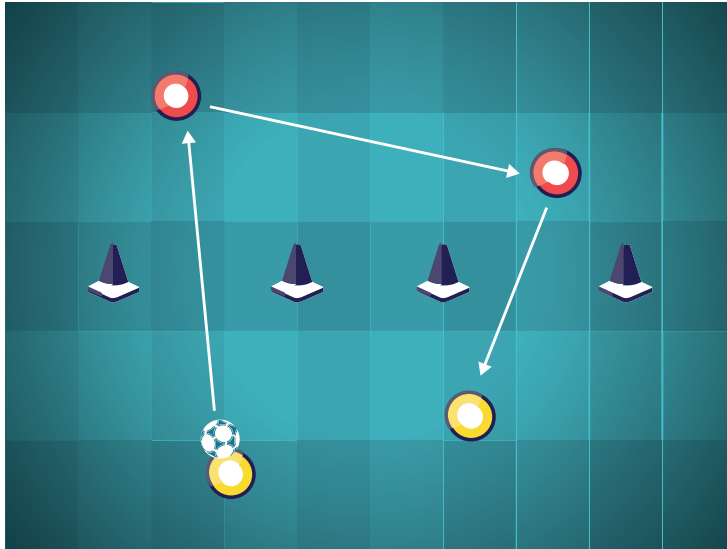


Deplasarea jucătorului



Dribling cu mingea





### DESCRIEREA JOCULUI

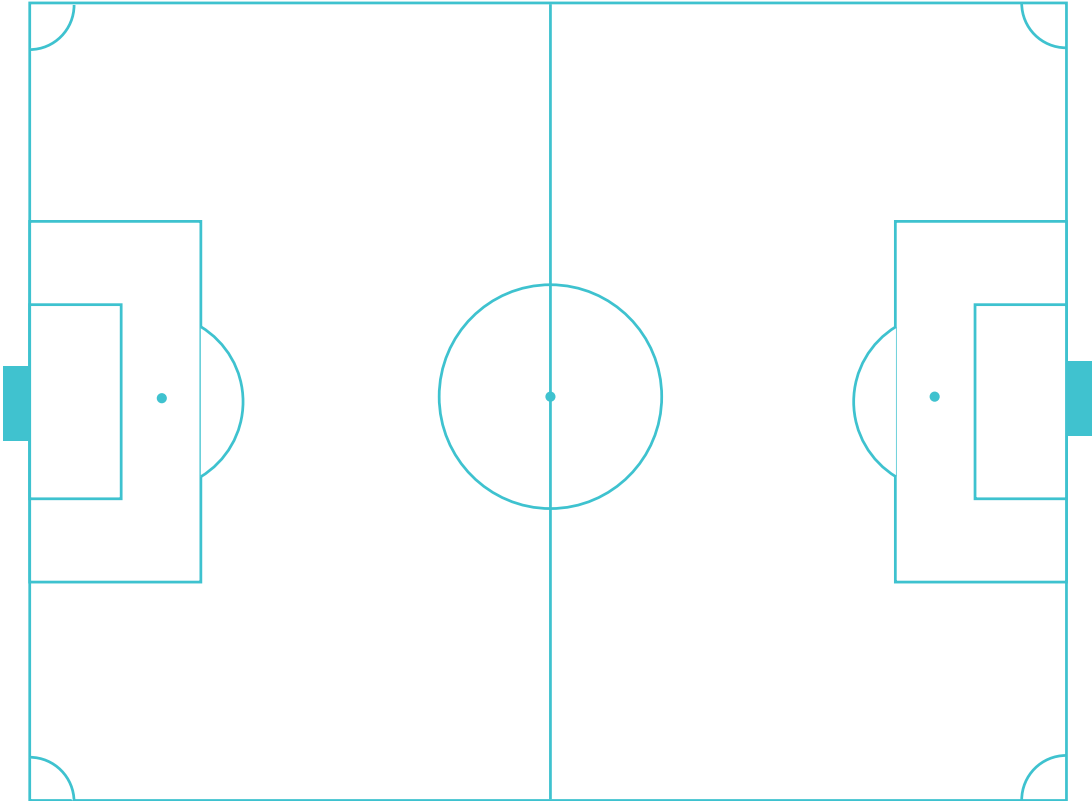
- Jucătorii lucrează în echipe de câte doi, pasînd prin culoarele dintre conuri.
- Jucătorii lucrează timp de 1 minut sau efectuează un anumit număr de pase.
- Dacă mingea trece în afara culoarelor sau atinge conurile, pasa nu se va considera corect executată.

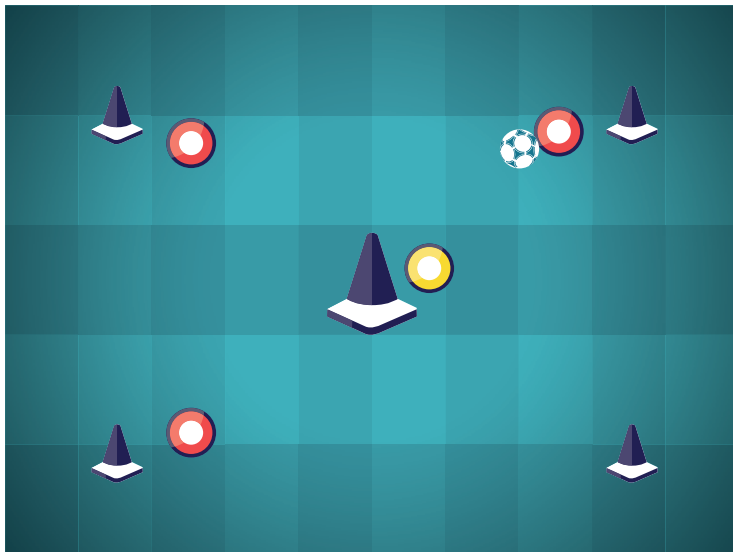
### SIMPLIFICARE

- Faceți culoarele dintre conuri mai mari.
- Un jucător va juca împotriva altui jucător.

### PROGRESIE

- Împiedicați jucătorii să păseze prin unul și același culoar la rînd.
- Rugați jucătorii să paseze aîft cu piciorul sîng, cît și cu dreptul, controlînd mingea cu un picior și pasînd cu altul.
- Stabiliți un anumit număr de pase.
- Faceți culoarele dintre conuri mai mici.





### DESCRIEREA JOCULUI

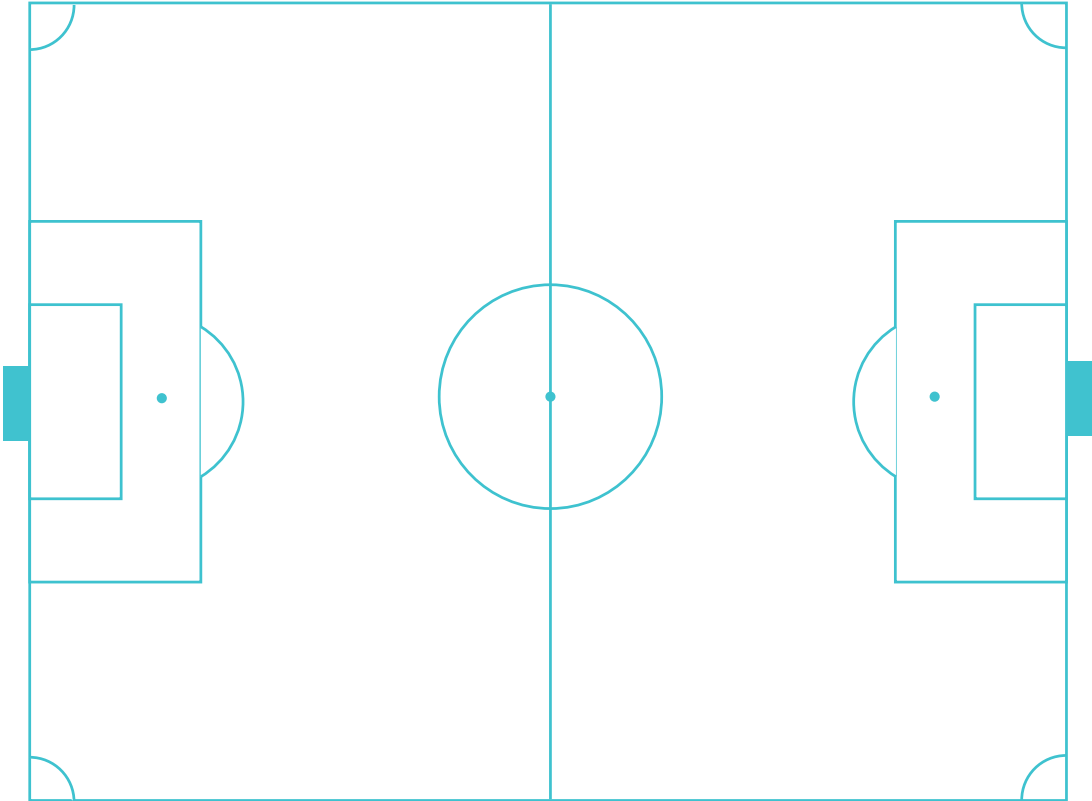
- Jucătorii lucrează în grup de câte 4 : 3 atacanți și 1 apărător.
- În mijlocul terenului se plasează un con înalt (sau o minge pe un con mai mic).
- Atacanții pasează mingea în jurul pătratului, încercînd să găsească spațiu pentru a lovi conul cu mingea.
- Apărătorul trebuie să apere conul, precum și să încerce să cîștige/recupereze mingea dacă este posibil.
- Dacă apărătorul cîștigă mingea, acesta se poate schimba cu atacantul care a pierdut mingea, sau activitatea poate fi cronometrată.

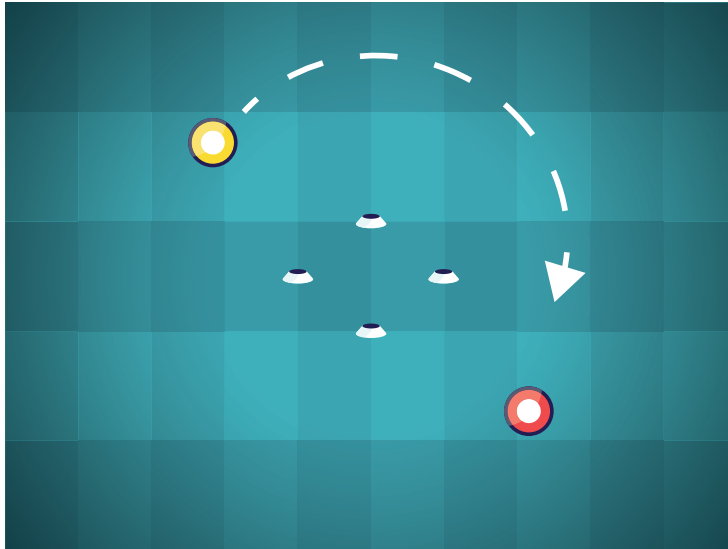
### SIMPLIFICARE

- Lăsați atacanții să arunce mingea unul altuia și să lovească conul prin rostogolirea sau lovirea mingii către acesta.
- Înlăturați apărătorul în totalitate.

### PROGRESIE

- Scoateți conul din mijlocul terenului și transformați jocul “ține mingea” în trei împotriva la unu.





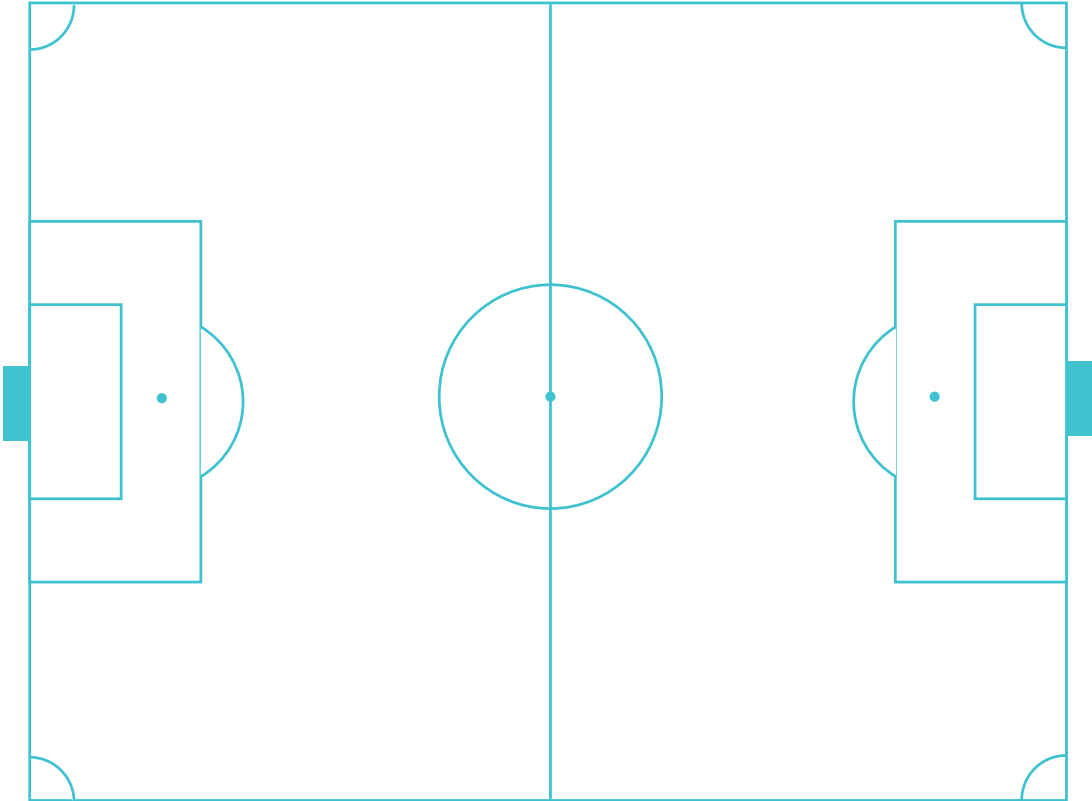
### DESCRIEREA JOCULUI

- Amplasați 4 conuri în formă de pătrat (sau utilizați un cerc).
- Jucătorii lucrează în perechi.
- Jucătorii stau unul după altul; un jucător are un maiou în partea din spate în șort.
- Alt jucător trebuie să încerce să fure maioul.
- Jucătorii trebuie să intuiască și să reacționeze la mișcările reciproce, fără a intra în pătrat.
- Partenerii se vor schimba în mod continuu.

### PROGRESIE

- Plasați maiourile în șorturile ambilor jucători; aceștia trebuie să apere și să fure maiourile în același timp.
- Experimentați cu jucătorii plasând un maiou la brâu (care va stimula protejarea/apărarea mingii).
- Dați jucătorilor o minge; aceștia trebuie să controleze mingea în timp ce își apără maioul și îl fură pe cel al adversarului.





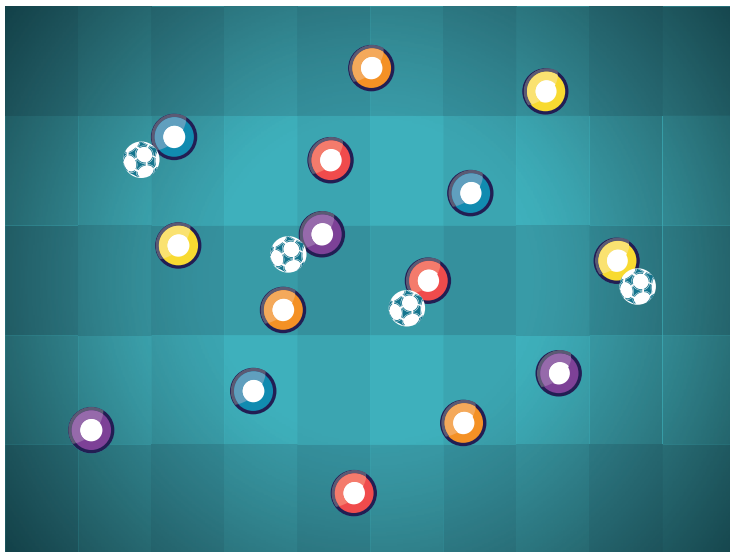
5-7 ani

## LEAPȘA ÎN ECHIPĂ

JOCUL MULTIDIREȚIONAL 1



Together #WePlayStrong



### DESCRIEREA JOCULUI

- Jucătorii formează 5 echipe de câte 3; 4 echipe cu o minge, plus o echipă de jucători care trebuie să atingă cu palma (jucătorii portocalii din diagramă).

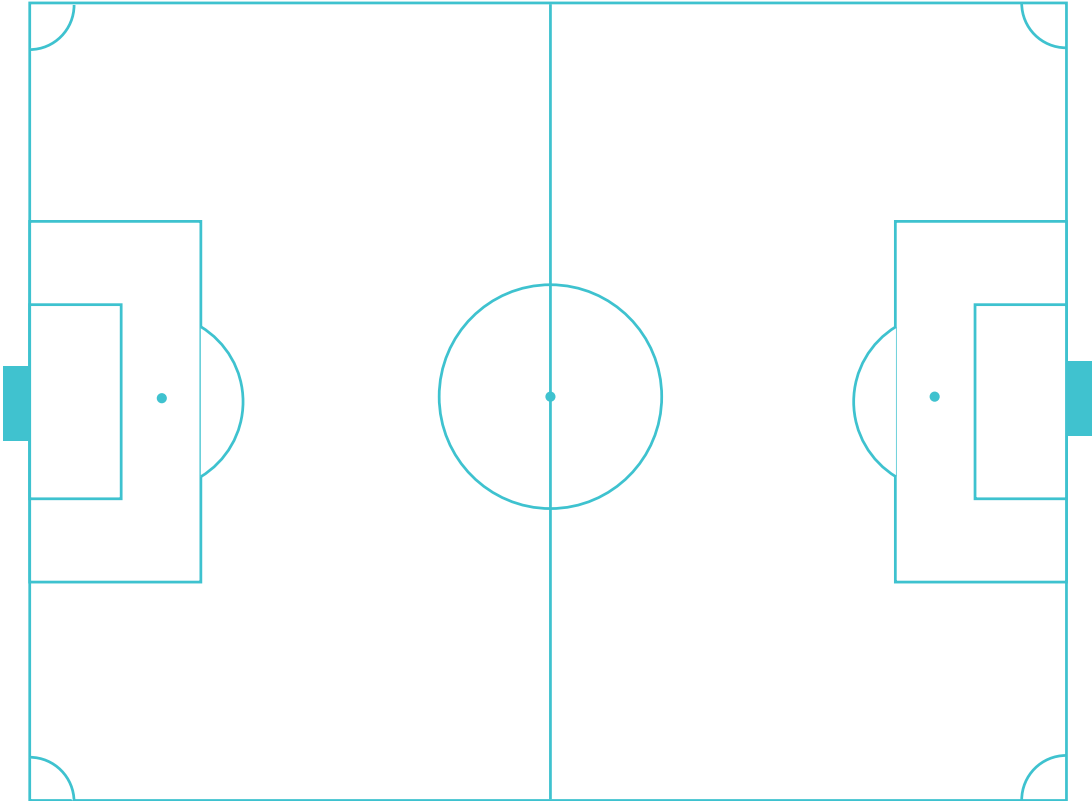
- Jucătorii care ating încearcă să marcheze atingând cu palma jucătorul care ține mingea.
- Jucătorii încearcă să împiedice marcarea aruncând mingea co-echiperilor săi, lăsând mingea pe pământ pentru a fi ridicată de co-echiperi, sau ferindu-se de jucătorii care ating cu palma.
- Schimbați echipa care atinge.
- Stabiliți timpul de joc (ex. 1 minut) sau schimbați când toți jucătorii au fost prinși.

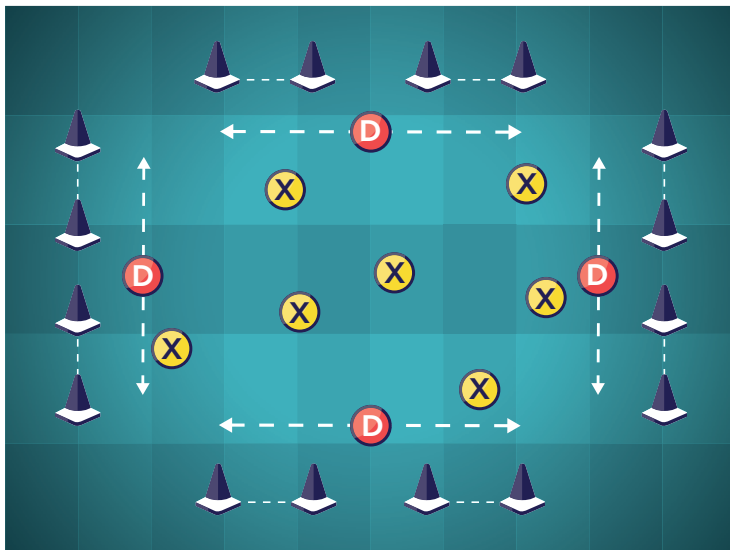
### SIMPLIFICARE

- Creați zone sigure (pătrate mici 4m x 4m) unde jucătorii nu pot fi prinși și se pot odihni și se gîndi unde să se miște.
- Jocul poate fi, de asemenea, jucat astfel ca jucătorii care ating cu palma să încerce să marcheze prin atingerea jucătorului fără minge.

### PROGRESIE

- Reducerea dimensiunilor zonei va ușura sarcina jucătorilor care trebuie să atingă, dar celorlalți le va fi mai dificil; extinderea dimensiunilor va avea un efect opus.
- Jucătorii pot dribla/pasa mingile, și atunci jucătorii care trebuie să atingă vor încerca să le fure mingile.





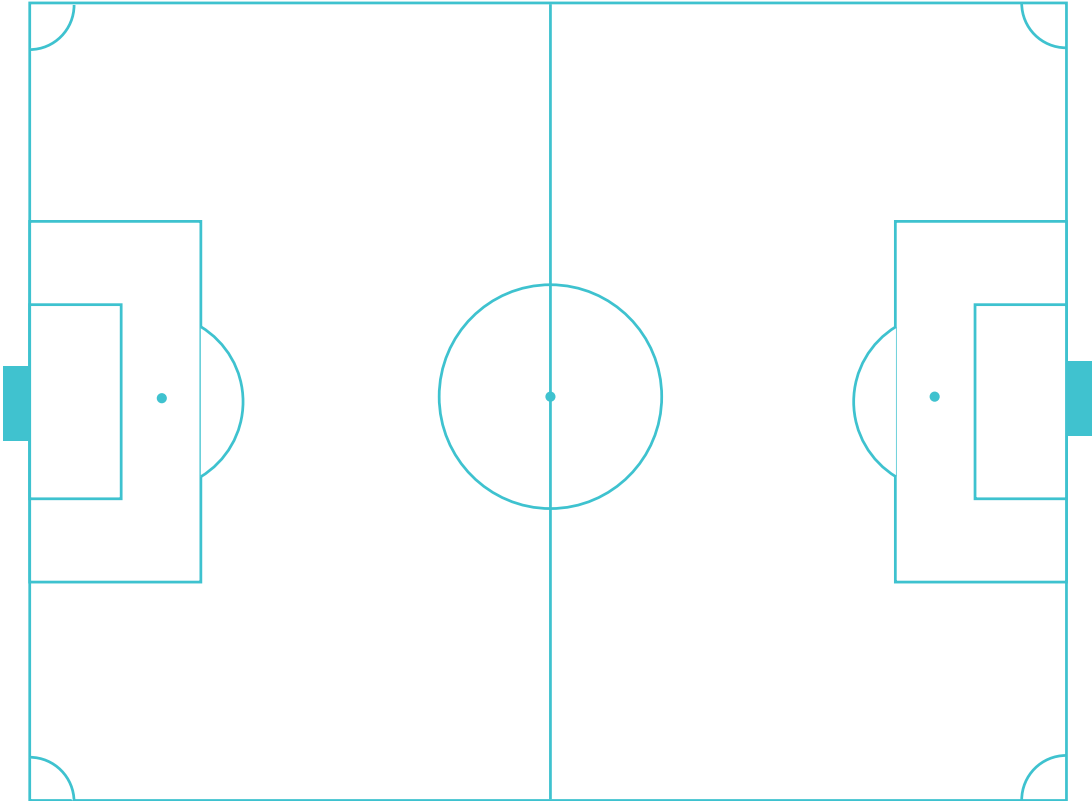
### DESCRIEREA JOCULUI

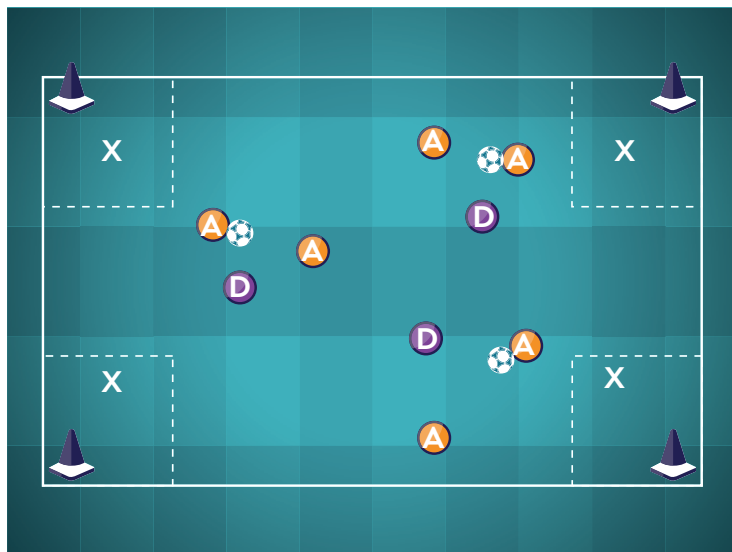
- Fiecare gardă (marcat cu 'D' în diagramă) trebuie să apere 2 porți.
- Alți jucători (marcați cu 'X' în diagramă) încearcă să scape prin porți fără a fi atinși cu palma de gardă.
- Odată ce jucătorii au scăpat, aceștia revin în zonă prin orice poartă neprotejată.
- Jocul constă în ferirea sau evitarea jucătorilor, deci zona nu trebuie să fie prea mare.
- Jucătorii trebuie să încerce diferite moduri de scăpare.

- Puteți ajusta mărimea porților sau distanța dintre acestea.

### PROGRESIE

- Jucătorii din mijloc vor primi mingi; îndată ce scapă, aceștia vor lăsa mingea jos și o vor pasa prin poartă.
- Pot jucătorii să iasă prin poartă, să se întoarcă și să revină prin aceeași poartă?
- Jucătorii pot fi rugați să demonstreze careva abilități când trec prin poartă (piciorul pe minge, dintr-un loc în altul, ieșire în spate, ieșire laterală, conducerea mingii cu interiorul și exteriorul labei).
- Cât de repede pot jucătorii să revină, fie prin aceeași poartă sau prin altă poartă. La pasarea mingii înapoi, ce tip de pasă se folosește? Fermă sau ușoară? Pot jucătorii dribla și păstra controlul mingii, chiar dacă se află în mijlocul mulțimii?
- Pentru a complica antrenamentul, amplasați în mijloc o persoană care va trebui să atingă cu palma.
- Această persoană ar putea conduce mingea în timp ce încearcă să atingă cu palma, ceea ce va ușura puțin sarcina, dar puteți adăuga mai multe persoane care conduc mingea și trebuie să atingă cu palma.
- Permiteți atacanților să poată scăpa fără minge.
- Oferiți gârziile o minge pentru a conduce sau pentru a o ține în timp ce încearcă să atingă cu palma.
- Jucătorii vor lucra în perechi pentru a scăpa de gârzi (aruncând sau pasînd mingea unul altuia); gârziile pot atinge cu palma doar jucătorul cu mingea.





### DESCRIEREA JOCULUI

- Doi atacanți (marcați cu 'A' în diagramă) joacă împotriva unui apărător (marcat cu 'D' în diagramă)
- Atacanții trebuie să paseze jucătorilor (marcați cu 'X' în diagramă) din cornere (în orice ordine) pînă vor pasa în toate cele 4 cornere
- Atacanții încearcă să fie cît mai rapizi, întrecîndu-se cu alte perechi

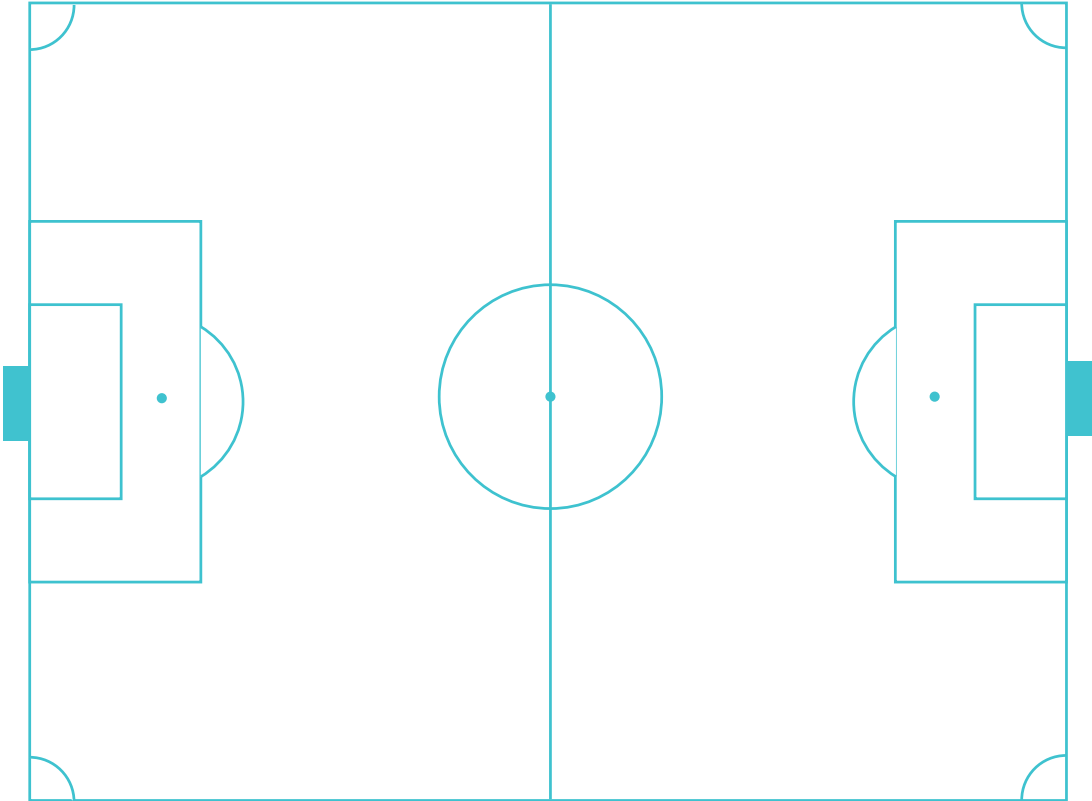
- Apărătorii încearcă să recupereze mingea. Dacă reușesc, se schimbă cu atacantul. Sau, se pot schimba dacă recapătă mingea de 3 ori.

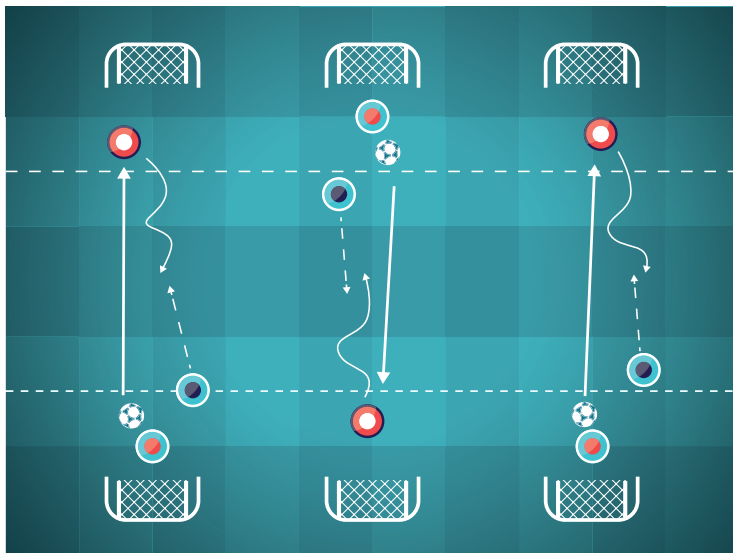
### SIMPLIFICĂRI

- Extindeți dimensiunea terenului și cornerele în care se pasează.
- Majorați avantajul numeric – ex. 3 sau mai mulți atacanți împotriva unui apărător
- Cereți apărătorului să conducă/poarte mingea (sau încetiniții în oarecare mod), pentru a reduce presiunea asupra atacanților
- Plasați jucători de sprijin în jur pentru a ajuta atacanții să păstreze posesia.

### PROGRESIE

- Specificați modul de pasare a mingii în cornere (piciorul sîng, piciorul drept, călcii, aruncare înaltă peste poartă, etc.)
- Schimbați cu locul jucătorul care pasează mingea cu jucătorul din corner
- Cereți jucătorului care nu pasează mingea jucătorului din corner să-i ia locul
- Inversați avantajul numeric – ex. poate 1 atacant poate juca împotriva 2 apărători și să continue să paseze în toate 4 cornere?





### DESCRIEREA JOCULUI

- Un teren dreptunghiular se divizează în 2 jumătăți, cu un apărător într-o jumătate și un atacant în alta.
- Atacantul pune mingea în joc. Scopul este de a depăși apărătorul și a marca un gol. Apărătorul încearcă să recapete posesia asupra mingii și trebuie să ajungă în jumătatea adversarului pentru a marca. Se va desfășura un anumit număr de jocuri pînă a schimba pozițiile.

- Câștigătorii sunt înscrși în pozițiile de sus, iar învinșii în cele de jos, pentru a putea juca cu altcineva după timpul alocat.

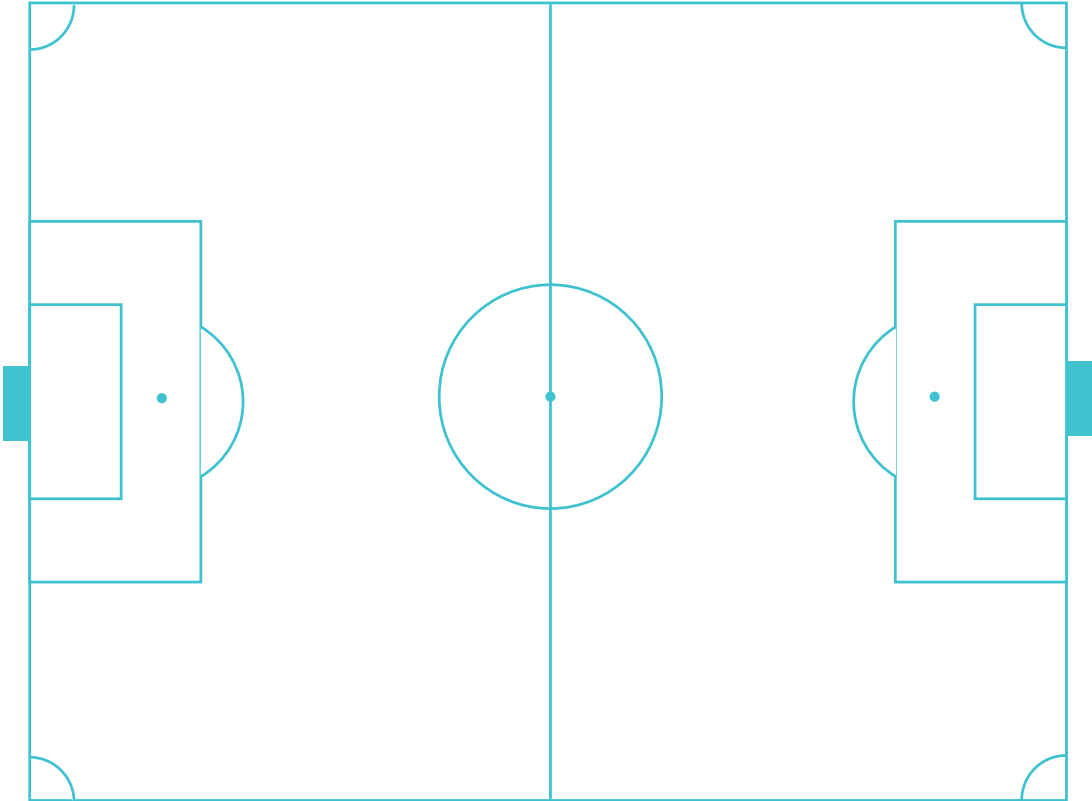
### SIMPLIFICĂRI

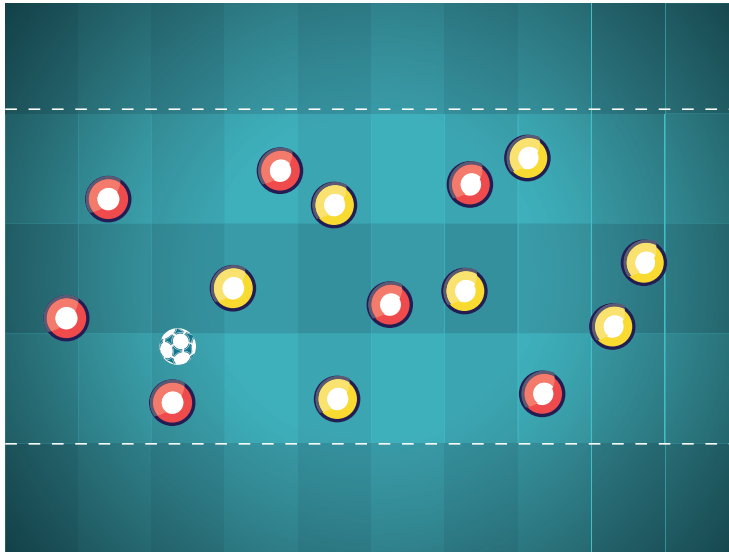
- Faceți terenul mai larg pentru mai mult spațiu pe ambele părți ale apărătorului.

### PROGRESIE

- Atacantul începe la linia de mijloc primind mingea lateral de la un co-echiper înainte de a încerca să depășească apărătorul și să marcheze un gol.
- Atacantul începe la linia de mijloc primind mingea de la co-echiper cu spatele la poartă înainte de a încerca să depășească apărătorul și să marcheze un gol. Atacantul poate folosi co-echiperul pentru a-l ajuta.
- Atacantul poate alege să prindă mingea din diferite poziții și poate folosi co-echiperii pentru a-l ajuta.
- Adăugați și un portar, astfel că atacantul să depășească apărătorul și portarul pentru a marca.







### DESCRIEREA JOCULUI

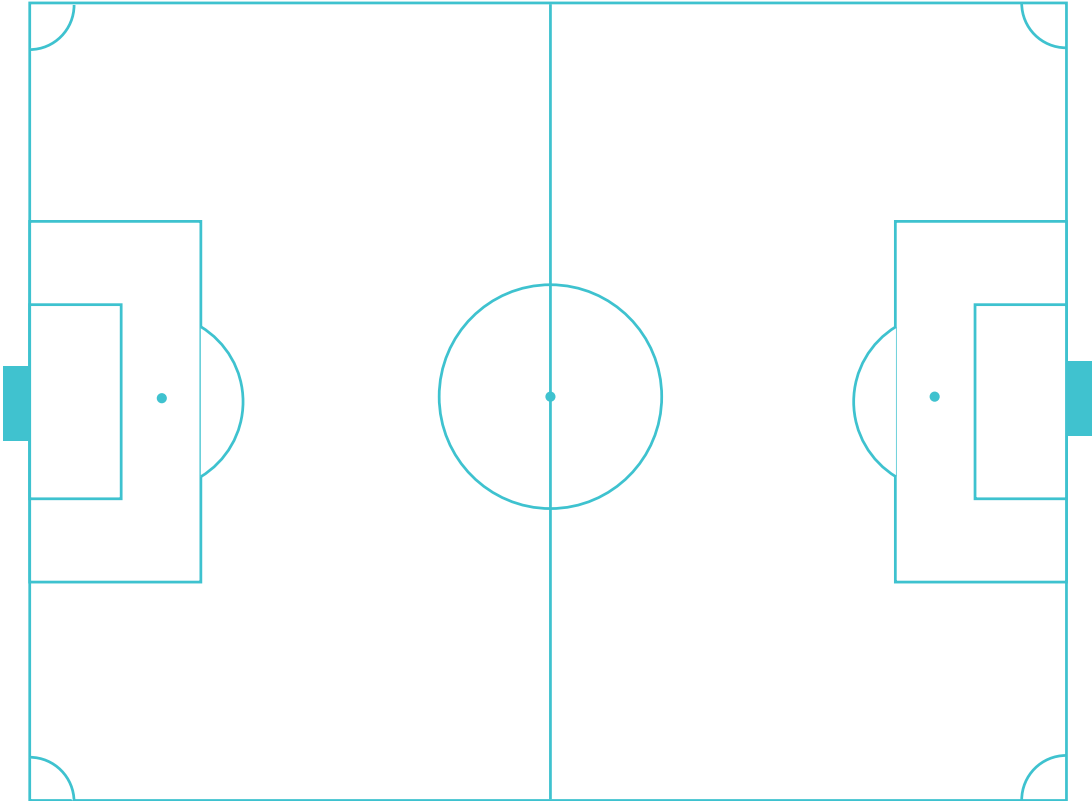
- Formatul ideal pentru vârsta respectivă ar fi 4 la 4.
- Echipele apără propria zonă de gol și o atacă pe cealaltă, încercând să conducă mingea în zona opusă de gol pentru a marca.
- Jucătorii pot alerga cu mingea în mâini și o pot transmite co-echipierilor. Dacă un jucător este atins cu palma în timp ce aleargă cu mingea în mâini, mingea se transmite echipei opuse.

### SIMPLIFICĂRI

- Mingea poate fi câștigată doar împiedicând o aruncare. Astfel jucătorul cu mingea va avea mai mult timp și spațiu pentru a se decide.

### PROGRESIE

- Plasați o poartă în fiecare zonă de gol.
- Nu permiteți jucătorilor să paseze peste cap. Acest lucru îi va face pe jucători să se miște mai mult pentru a primi mingea.
- Jucați cu mingea pe jos. Pentru a marca, mingea trebuie condusă către zona de gol și oprită acolo.



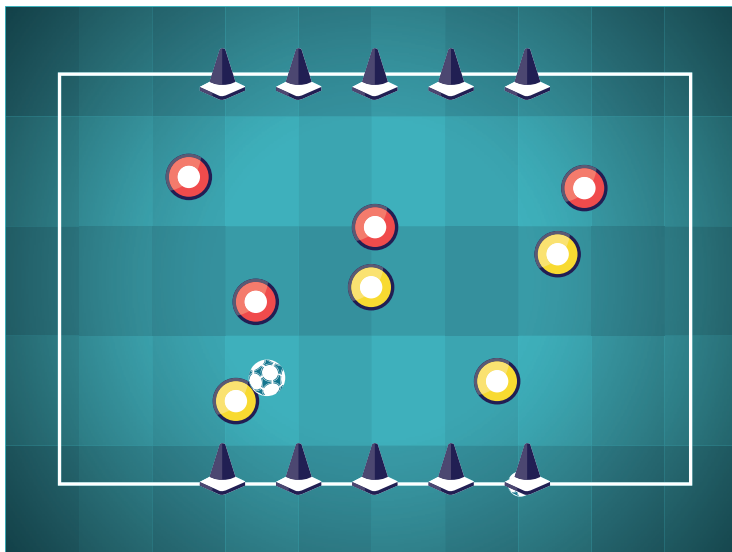
5-7 ani

## DOBORÎREA CONURILOR

JOC DIRECȚIONAL 3



Together #WePlayStrong



### DESCRIEREA JOCULUI

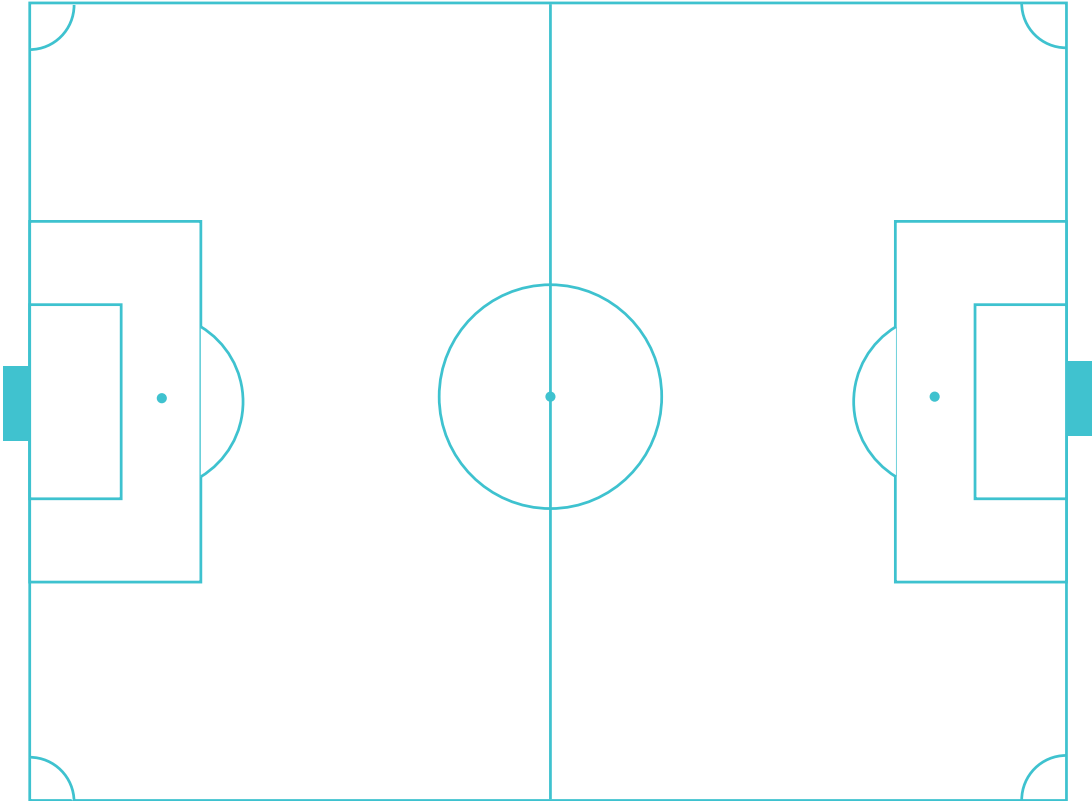
- Formatul ideal pentru vîrsta respectivă ar fi 4 la 4
- Echipele încearcă să apere propriul set de conuri și să atace conurile adversarilor, încercînd să doboare conurile cu mingea.
- Dacă un jucător doboară un con, echipa îl preia și-l duce în capătul său de teren.
- Dacă un jucător reușește să doboare mai multe conuri dintr-o singură lovitură, echipa va prelua doar un singur con.
- Jocul se încheie atunci cînd una din echipe doboară toate conurile echipei adverse.

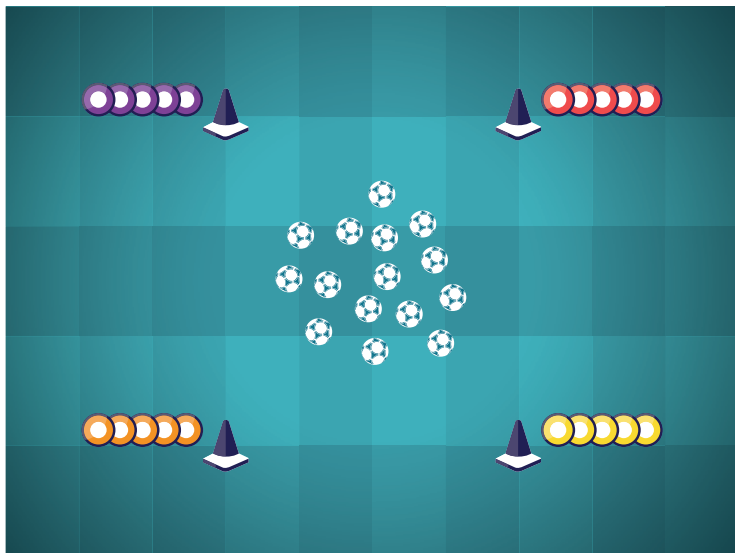
### SIMPLIFICĂRI

- Jucați cu mingea în mîini.

### PROGRESIE

- Adăugați linia de mijloc, golurile fiind marcate doar în jumătatea de atac.





### DESCRIEREA JOCULUI

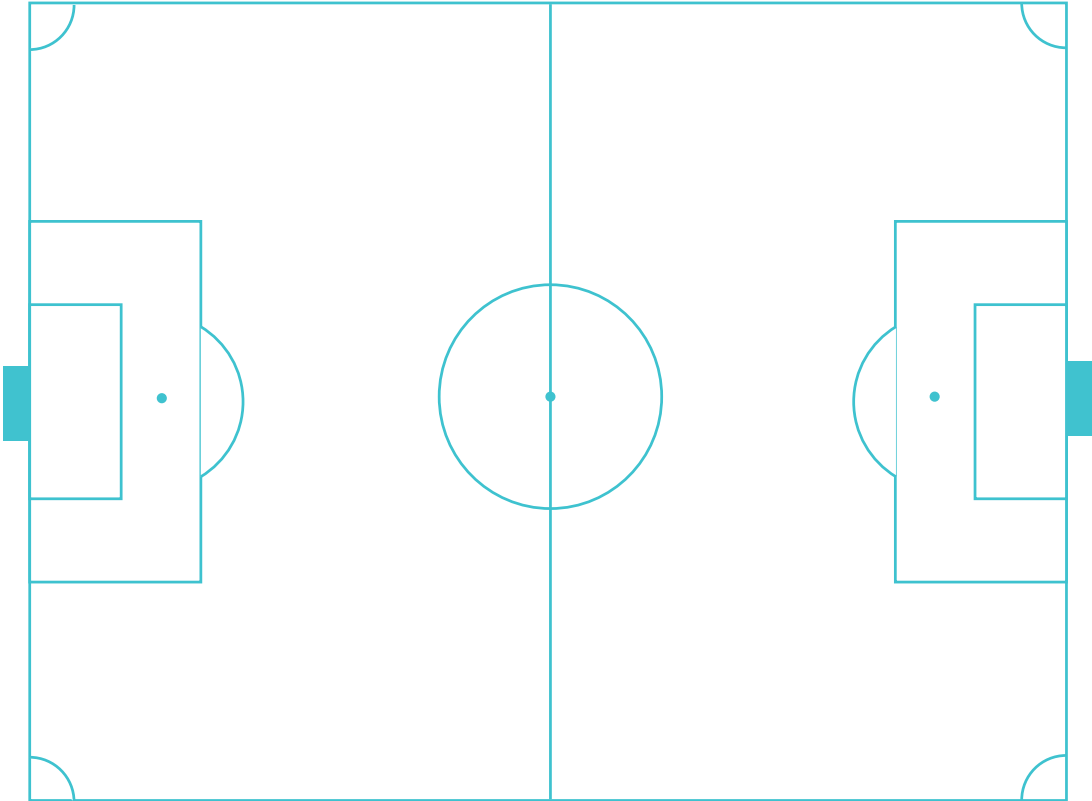
- Jucătorii formează 4 echipe a câte 4/5 persoane.
- Mingile sunt așezate la mijloc.
- Fiecare echipă trimite câte un jucător în același timp încercînd să ia mingile cît mai repede posibil.
- Jocul se încheie atunci cînd au fost luate toate mingile.
- Echipa cu cele mai multe mingi este cîștigătoare.

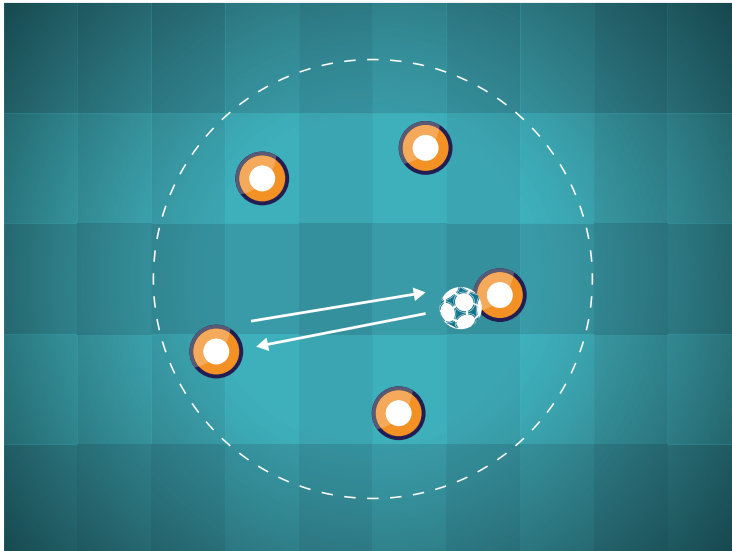
### SIMPLIFICĂRI

- Jucătorii pot ridica/duce mingile.
- Variați numărul de mingi disponibile, în dependență de numărul de jucători.

### PROGRESIE

- Folosiți mingi de diferite mărimi.
- Stabiliți provocări pentru jucători atunci cînd returnează mingea echipei – ex. solicitînd un anumit număr de atingeri sau utilizînd o anumită parte a piciorului.
- Cînd toate mingile au fost luate, echipele pot încerca să fure mingile una de la cealaltă.
- Jucătorii pot fura direct de la echipa adversară.





### DESCRIEREA JOCULUI

- Jucătorii formează grupuri mici.
- Pentru a începe, mingea poate sări între atingeri, adică o săritură, o atingere a mingii (cu capul, piciorul, coapsa, etc.), o săritură, și așa în continuare.
- Jucătorii folosesc ambele picioare/coapse.
- Jucătorii alternează între stîngul și dreptul, etc.

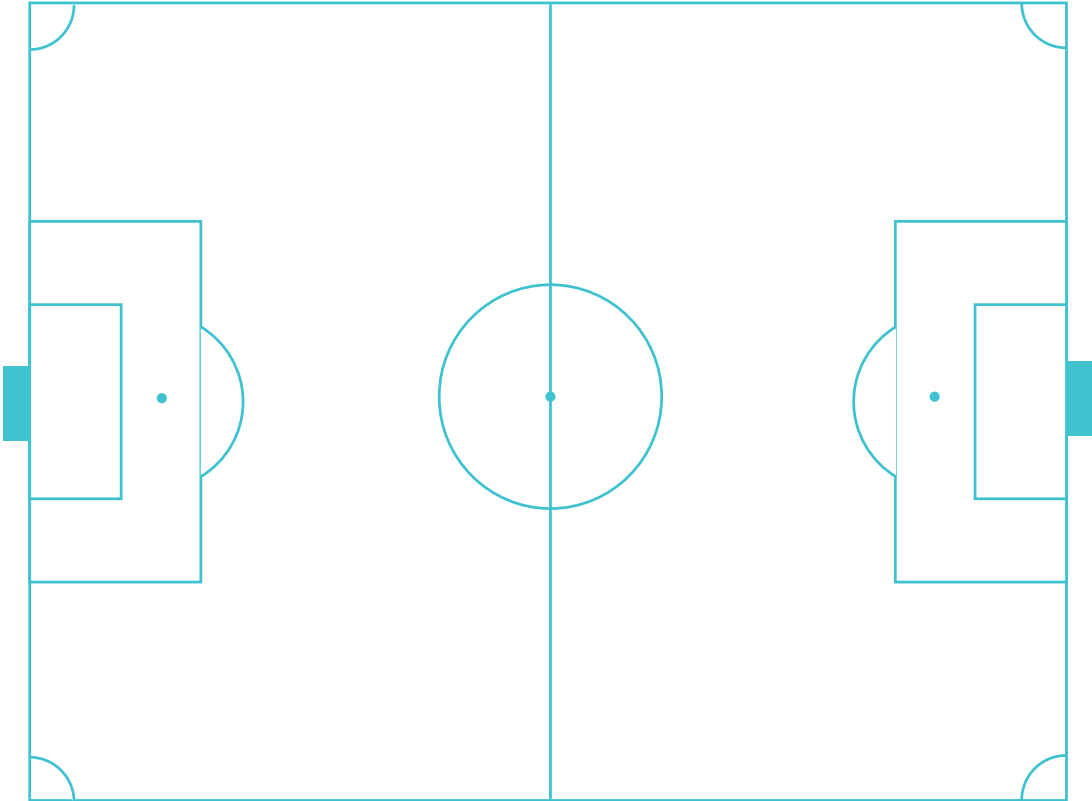
### SIMPLIFICĂRI

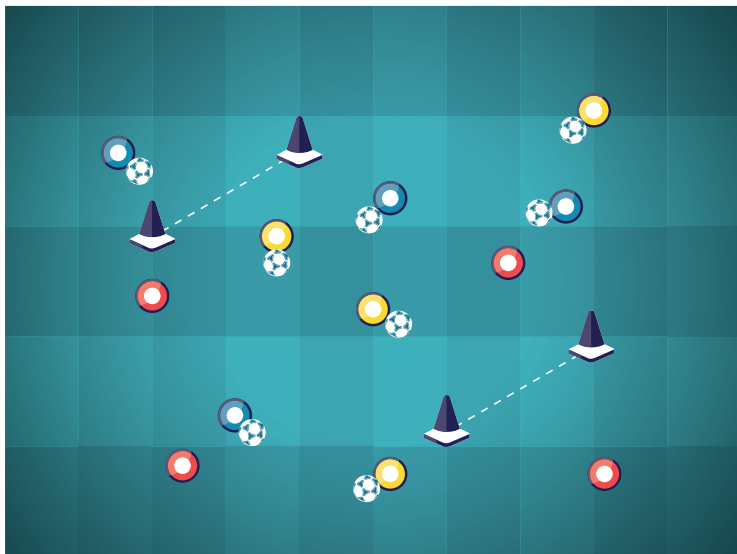
- Jucătorii pot prinde mingea între atingeri pînă adună multiple atingeri.

### PROGRESIE

- Stabiliți ținte sau cereți jucătorilor să bată propriul record sau recordurile co-echipierilor
- Jucătorii pot stabili provocări reciproce: un jucător poate spune o cifră cuprinsă între 1 și 5, și co-echipierii trebuie să încerce să țină mingea sus pentru număr de atingeri spus.







### DESCRIEREA JOCULUI

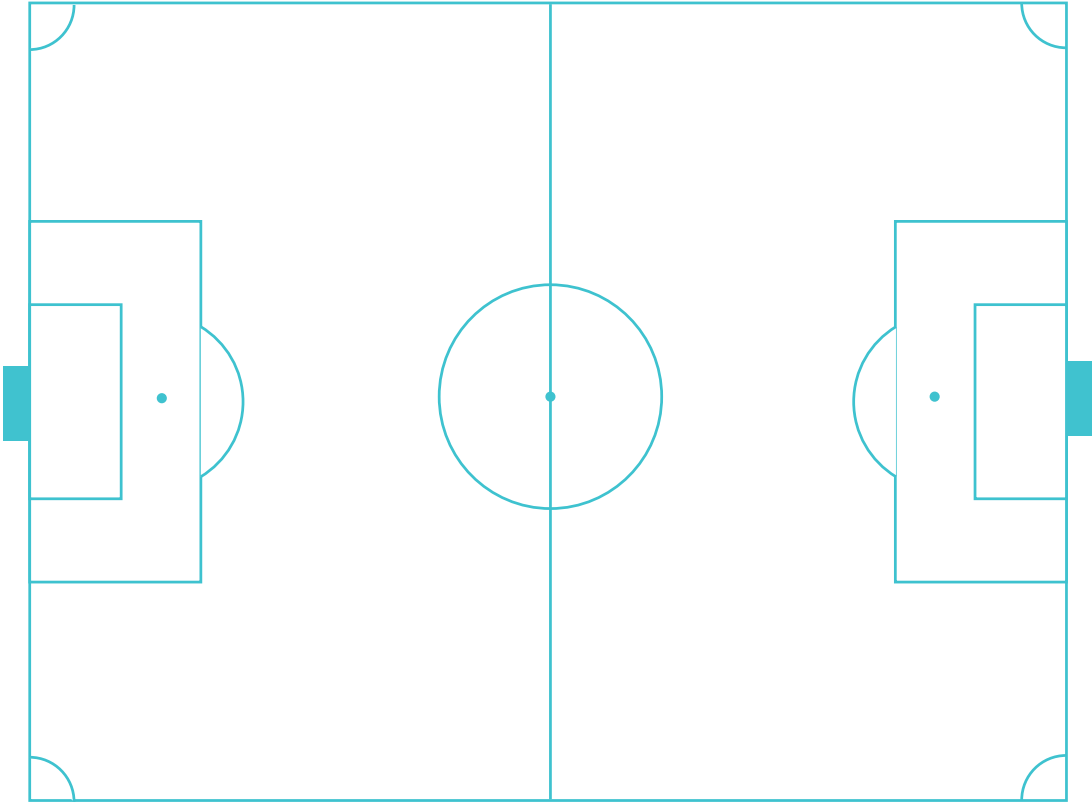
- Jucătorii formează 3 echipe a câte 3/4 – 2 cu mingi (cîte 1 minge per jucător) și unul fără minge.
- Echipa fără mingi va fi vînătorii de fantome și va încerca să atingă cu palma ceilalți jucători (fantomile).
- Dacă fantoma este prinsă, mingea va fi pusă sub braț, iar picioarele îndepărtate.
- Fantomele prinse pot fi eliberate dacă co-echipierii acestora pasează mingea printre picioarele acestora; după care aceștia pot conduce iar mingea.
- Dacă toate fantomele sunt prinse, vînătorii cîștigă.
- Jocul poate continua pînă la prinderea tuturor fantomelor sau pentru o anumită perioadă de timp.

### SIMPLIFICĂRI

- Pot fi folosite porți din conuri pentru a forma zone sigure pentru jucători; cînd aceștia stau în porți, nu pot fi prinși.

### PROGRESIE

- Extinderea terenului va ușura sarcina fantomelor, însă va îngreuna sarcina vînătorilor; reducerea dimensiunilor va avea efectul opus.

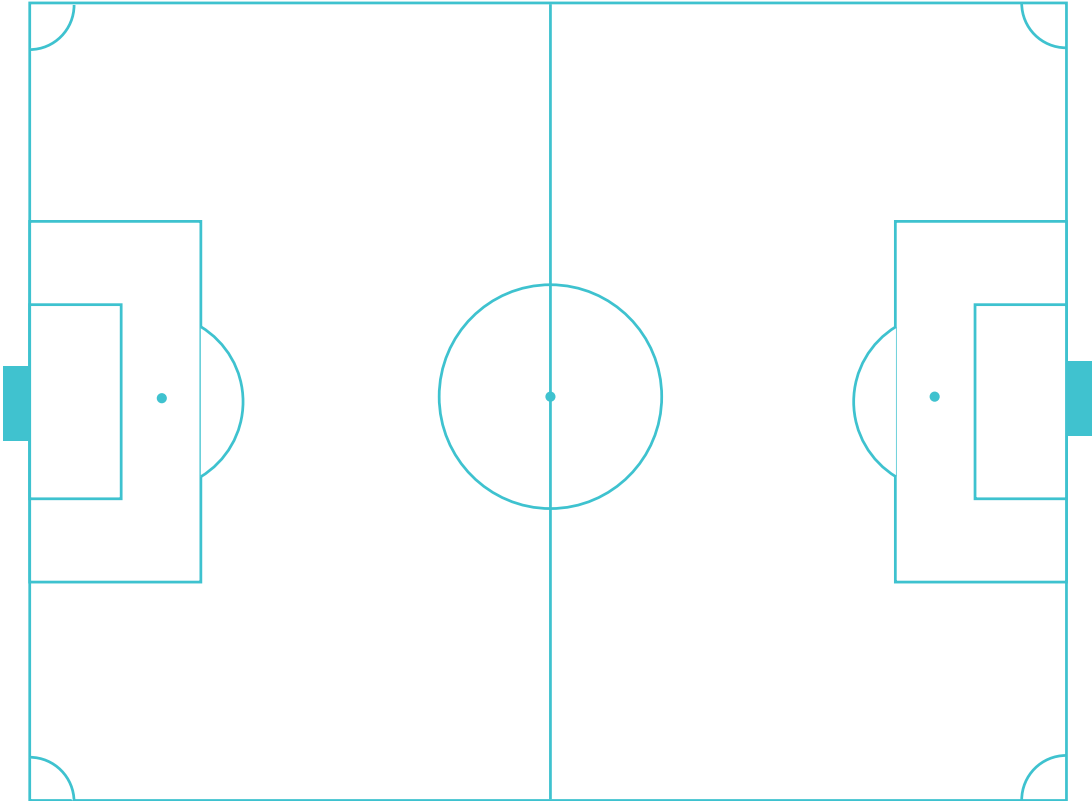


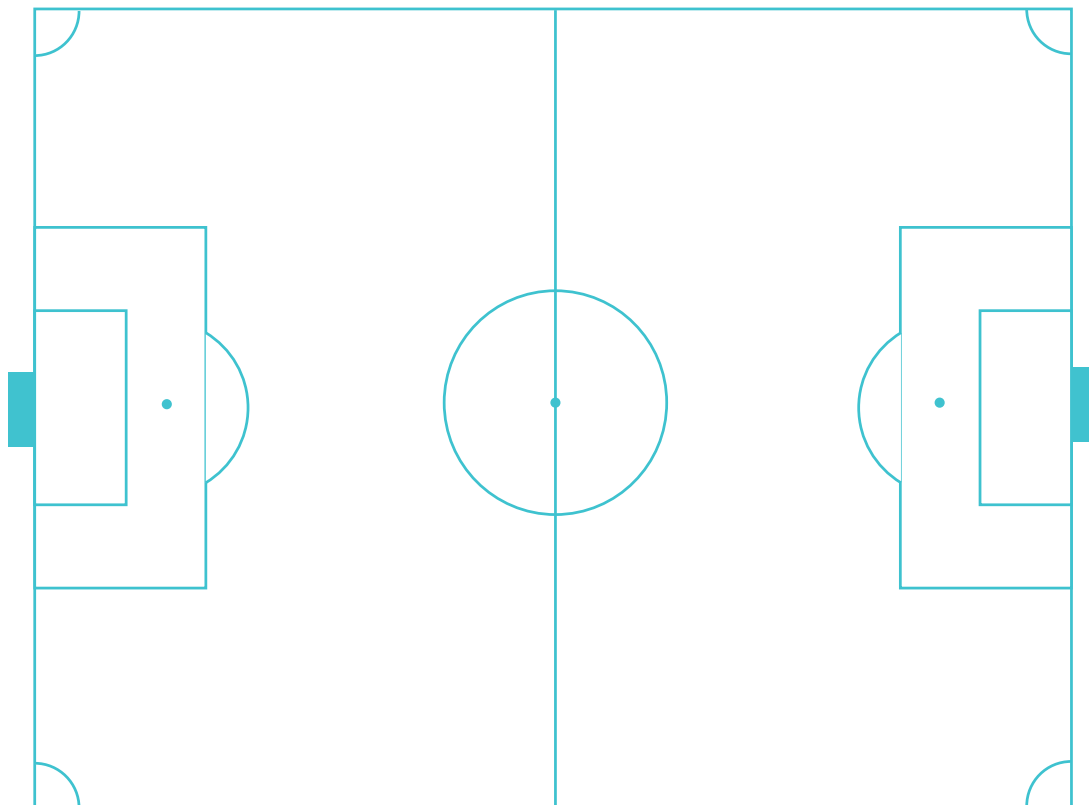
## EXONERARE

---

Prezentul document este doar cu scop informativ și nu oferă careva garanții, fie exprese, implicite sau legale, inclusiv, dar care nu se limitează la orice garanții privind lipsa erorilor de conținut.

Informația conținută în prezenta broșură nu o obligă pe Federația Moldovenească de Fotbal. FMF nu va purta nici o răspundere.









**Adresa:** str. Dacia 45, MD-2062 Chișinău, Moldova

**Telefon/fax:** +373 22 21 04 13

**e-mail:** [fmf@fmf.md](mailto:fmf@fmf.md)

**www.fmf.md**

