

Concepția de joc a Selecționatelor Naționale ale Republicii Moldova

CUPRINS

I. Procesul de lucru (antrenamente), orientat spre jocul în atac.

II. Stilul, principiile de bază, mijloace și sistemul de joc a Selecționatelor Moldovei

III. Planul B.

IV. Stilul Național de joc și principiile de bază.

1. Principii de bază de echipă, de grup și tehnico-tactice.
2. Noi suntem în posesie. Crearea liniilor și a triunghiurilor (figura W).

V. Modelul Echipei.

1. Faza 1. Calități individuale.
2. Faza 2. Structura.
3. Faza 3. Combinarea individualităților în echipă.
4. Faza 4. Creativitatea.

VI. Metodologia. Noțiuni condiționate și necondiționate.

VII. Antrenamentul Tactic.

VIII. Stilul și tactica noastră.

IX. Concepția de percepere a jocului.

X. Când suntem în posesia mingii.

1. Construcția jocului.
2. Posesia mingii.
3. Scopul posesiei (posesie-progresie, până la finalizare).
4. Alte situații.
5. Calitățile jucătorului.

XI. Poziționarea inițială a jucătorilor în cazul când suntem în posesia mingii.

XII. Organizarea atacului în zona roșie. Faza de construcție.

XIII. Fazele de dezvoltare și finalizare a atacului.

XIV. Relații de joc în grup.

XV. Relații de joc (în zona verde).

XVI. Strategia în funcție de dispunerea avansată a echipei adverse.

XVII. Fazele de tranziție.

- Tranziția negativă (din atac în apărare).
- Tranziția pozitivă (din apărare în atac).
- Atacul rapid.
- Tranziția în urma fazelor fixe.

XVIII. Adversarul este în posesia mingii.

- Stilul defensiv de joc.
- Strategia defensivă generală.
- Apărarea porții și a spațiului din spatele liniei defensivei.
- Recuperarea mingii – presingul ofensiv.
- Principiul zonal și personal în defensivă.

XIX. Jocul în defensivă.

- Defensiva orientată pe minge.
- Principiile de bază ale defensivei zonale
 1. Nu-ți ceda poziția în măsura posibilităților. Poziția este dictată de către acțiunile adversarilor.
 2. În permanență echipă compactă (scurtă). Păstrarea spațiilor mici atât între compartimente, cât și între jucători.
 3. Sistemul defensiv ar trebui să ofere minim un număr egal de jucători ca și adversarul în fiecare zonă de teren.
 4. Linia directă între minge și porți este cea mai periculoasă. În cazul pierderii posesiei în cea mai mare viteză cât mai mulți jucători trebuie să coboare sub linia mingii. Scopul este de a avea permanent adversarul în față.
 5. Prin micșorarea spațiilor dintre compartimente și jucători nu trebuie permisă pasarea mingii vertical printre aceștia spre poarta noastră.
 6. Asigurarea rapidă în cazul pierderii mingii.
 7. Organizarea și poziționarea imediat după pierderea mingii.
 8. Efectuarea presingului avansat în momentul pierderii mingii.
 9. Defensiva zonală în sistemul de bază.
 10. Poziția mingii dictează mișcarea de translație în defensivă a jucătorilor.
 11. Interacțiunea între linii.
 12. Lățimea și adâncimea fundașilor.
 13. Nu lăsam zona centrală descoperită (marcaj, demarcaj permanent).
 14. Triunghiul defensiv (Principiul Umbrei)
 15. Poziționarea corectă în cazul pasării adversarului.
 16. Presingul colectiv.
 17. Duelul unul la unu. Nu reacționați la provocări.
 18. Direcționează adversarul (spre extremă sau centru).
 19. Poziția afara din joc.
 20. Condiții fundamentale:
- Deposedarea mingii
- Reîntoarcerea în presing
- Contrapresingul
- Mobilitate jucătorilor în teren în funcție de adversar
- Abilități individuale puse în slujba grupului
- Mișcarea de translație în defensivă având ca scop recuperarea mingii
- Mai multe linii în apărare (dublaj, redublaj)
- Ce întrebări trebuie să-și pună un antrenor înaintea fiecărui meci

XX. Poziții schematice fundamentale pentru poziționarea corectă a jucătorilor în diferite situații din defensivă.

XXI. Poziționarea jucătorilor în cazul concepției unei defensive sigure de joc.

XXII. Profilul jucătorului Selecționatelor Naționale a Moldovei.

XXIII. Cerințele fundamentale pentru pregătirea tactică a jucătorilor Selecționatelor Naționale în corespundere cu concepția Stilului Național de Joc.

I. Procesul de lucru (antrenamente), orientat spre jocul în atac.

Cine marchează mai multe goluri, acela câștigă meciul. De aceea procesul de formare a fotbaliștilor trebuie să se bazeze pe învățarea și dezvoltarea abilităților, ce vor permite realizarea acțiunilor ofensive cu succes având ca rezultat marcarea golurilor. Jocul în defensivă este cu siguranță o parte foarte importantă, dar acest capitol a tacticii de fotbal trebuie considerat ca un ansamblu de acțiuni pregătitoare celor ofensive. Accentuând această filosofie putem realiza creșterea talentelor. Tot procesul de formare trebuie să fie orientat spre cei mai talentați și cei mai buni.

Este foarte important să nu arătăm jucătorilor fentele sau calitățile remarcabile ale celor mai buni jucători ale planetei. Este foarte important să arătăm cum acești jucători acționează în situații simple fără mingie. Acestea sunt: alegerea poziției corecte și acțiunile pregătitoare (demarcarea, sprinturi etc.) pentru acțiuni finale concrete.

Obiectivul antrenorului este de a activa momentele pozitive din joc a fiecărui fotbalist și ca urmare a echipei în ansamblu.

În viziunea noastră, pentru un jucător cu vârsta de 14-15 ani este cel mai oportun moment pentru a se specializa și a înțelege mult mai detaliat și mai profund funcțiile lui tactice pe teren.

Momentul cheie în această înțelegere este de a acumula experiență de joc în formatul de 11x11. În principiu, definirea poziției pentru fiecare jucător cu vârsta cuprinsă între 14-15 ani nu este o alegere definitivă și rămâne o temă deschisă (ideală ar fi polivalența).

II. Stilul, principiile de bază, mijloace și sistemul de joc a Selecționatelor Naționale ale Moldovei

• Stilul de joc.

Joc inteligent, creativ, tehnic cu folosirea optimă ale calităților puternice a fiecărui jucător. Începerea atacului de la poarta proprie (faza de construcție), bazat pe posesia mingii. Participarea activă a portarului în inițierea atacului. Acțiuni bine definite între linii și compartimente. Prioritatea fiind jocul prin pase scurte și medii având ca scop acțiuni penetrante. Posesia mingii în zona de mijloc a terenului cu multă răbdare prin schimb de direcții ale atacului și a ritmului de joc. Acțiuni foarte rapide în faza de finalizare a atacului. Acțiuni sigure în defensivă cu căutarea oportunităților pentru organizarea unui atac rapid.

• Principiile de bază

- Stilul de joc prevalează asupra sistemului tactic ales.
- Având un stil propriu de joc, nu jucăm în funcție de adversar.
- Figura centrală rămâne jucătorul și rolul acestuia în acțiunile echipei.
- Tot procesul de pregătire este orientat spre jucători de elita.
- Distanțe optime între jucători și pozițiile acestora în cadrul sistemului de joc ales.
- Crearea triumfiurilor și a superiorității numerice în toate zonele terenului.
- Capacitatea de a sprijini jocul de către toți jucătorii.
- Evitarea suprapunerii pozițiilor partenerilor și crearea liniilor întrerupte în atac (W).
- Ce e permis să facem și ce nu.
- Inițierea atacului de la propria poartă.
- Modul de abordare a fazelor fixe (atac și apărare).

- **Mijloace**

- Preluarea și pasarea mingii.
- Demarcarea și crearea spațiilor libere. (pentru sine însuși și parteneri)
- Dribling.
- Acțiuni de grup.
- Jocul într-o atingere, și pasa la al treilea.
- Învăluirea.
- Încrucișarea.
- Rotația.
- Șuturi la poartă.

- **Sistemul jocului.**

Sistemul de bază ales a Selecționatelor Naționale ale Moldovei e 1-4-2-3-1 sau 1-4-3-3. Noi alegem unul din aceste două sisteme deoarece considerăm că se potrivesc cel mai bine stilului național de joc și profilului jucătorilor noștri. Ele le permit acestora să-și exprime la maxim calitățile, să scoată ce-i mai bun din ei și să le pună pe toate acestea în slujba echipei neprecupețind nici un efort. Prin creșterea individuală a fiecărui jucător din toate punctele de vedere (fizic, tehnic, tactic) sistemul de joc ales bazat pe posesia mingii și crearea superiorității numerice duce la dominarea adversarului. Vorbim despre sistemele de joc de bază și despre pozițiile standard ale jucătorilor în fazele inițiale. În dependență de jucătorii selecționați și de dinamica jocului, sistemul de joc poate să suporte mici modificări, dar care să nu contravină stilului național de joc. Ținând cont de stilul național de joc și de profilul jucătorilor noștri, trebuie să ne axăm jocul pe posesia mingii și crearea permanentă a superiorității numerice pentru a reuși dominarea adversarului.

III. Planul B

În cazul când, adversarul nostru este peste noi la capitolul pregătire tehnică, tactică și fizică, strategia noastră poate suporta mici modificări, dar care să nu ne oprească din atingerea scopului inițial și anume creșterea măiestriei jucătorilor. Aceasta presupune, că stilul jocului nostru se bazează pe posesia mingii atât cât ne permite adversarul pe durata meciului sau cu alte cuvinte *”Cu cât mai mult timp suntem în posesia mingii, cu atât mai puțin timp va fi în posesie adversarul nostru și ca rezultat vor avea mai puține șanse să ne marcheze”*.

Prioritate posesiei - fiecare jucător să-și mențină poziția de joc în dependență de concepția de joc a selecționatelor naționale.

Aceasta înseamnă, că cea mai mare prioritate în jocul echipei noastre este ca în dinamica jocului, în orice moment (atac, apărare) – fiecare jucător să știe poziția imediată pe care trebuie să o ocupe.

De asemenea aceasta înseamnă:

- Distanța optimă între compartimente și jucători (echipă scurtă), plasamentul acestora în schema de joc.
- Numărul de triunghiuri și romburi (linii întrerupte)
- Poziții ce permit menținerea timpului de joc.
- Demarcarea în spatele defensivei adverse.
- Numărul de linii și triunghiuri făcute la construcția jocului. (Figura W)

Fig. 1 Linii orizontale de joc

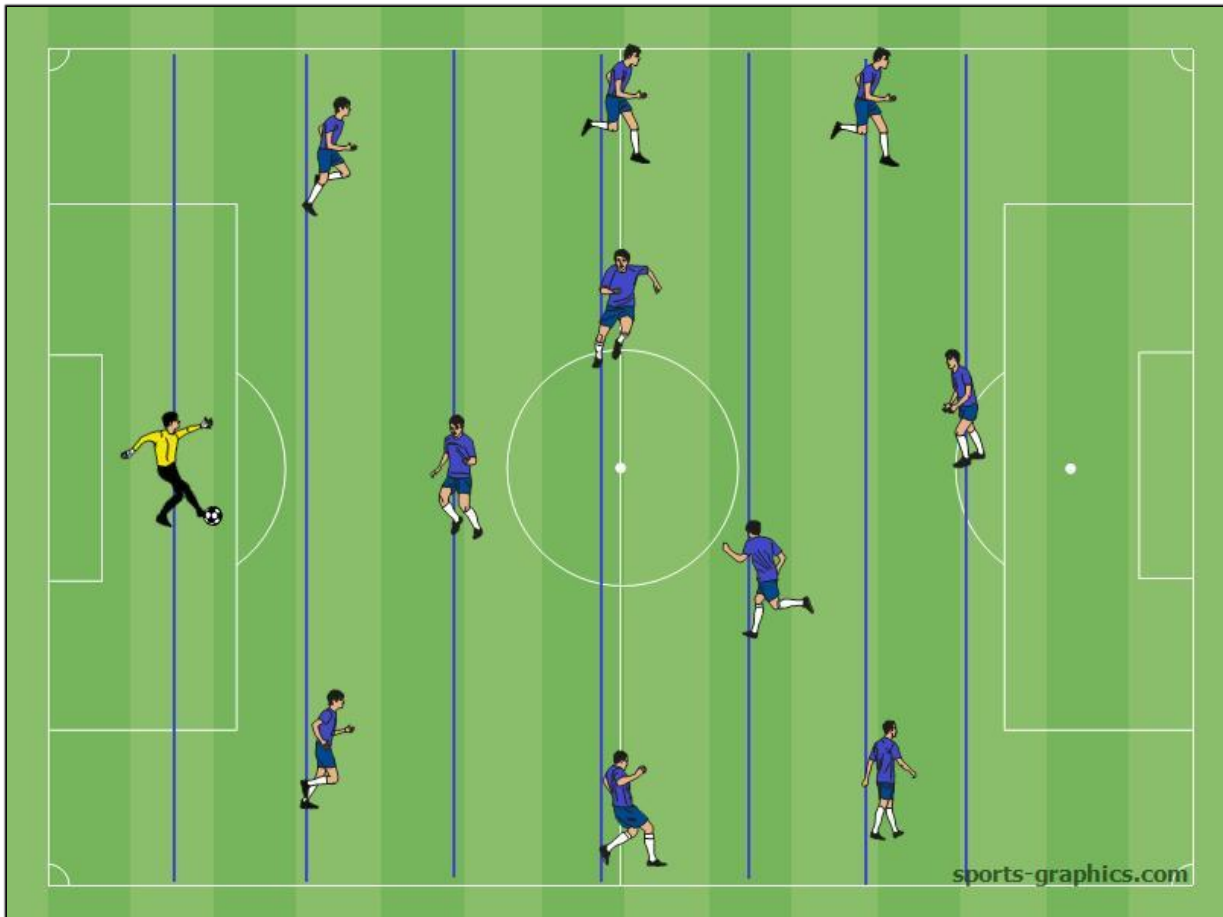


Fig.2 Linii și culoare

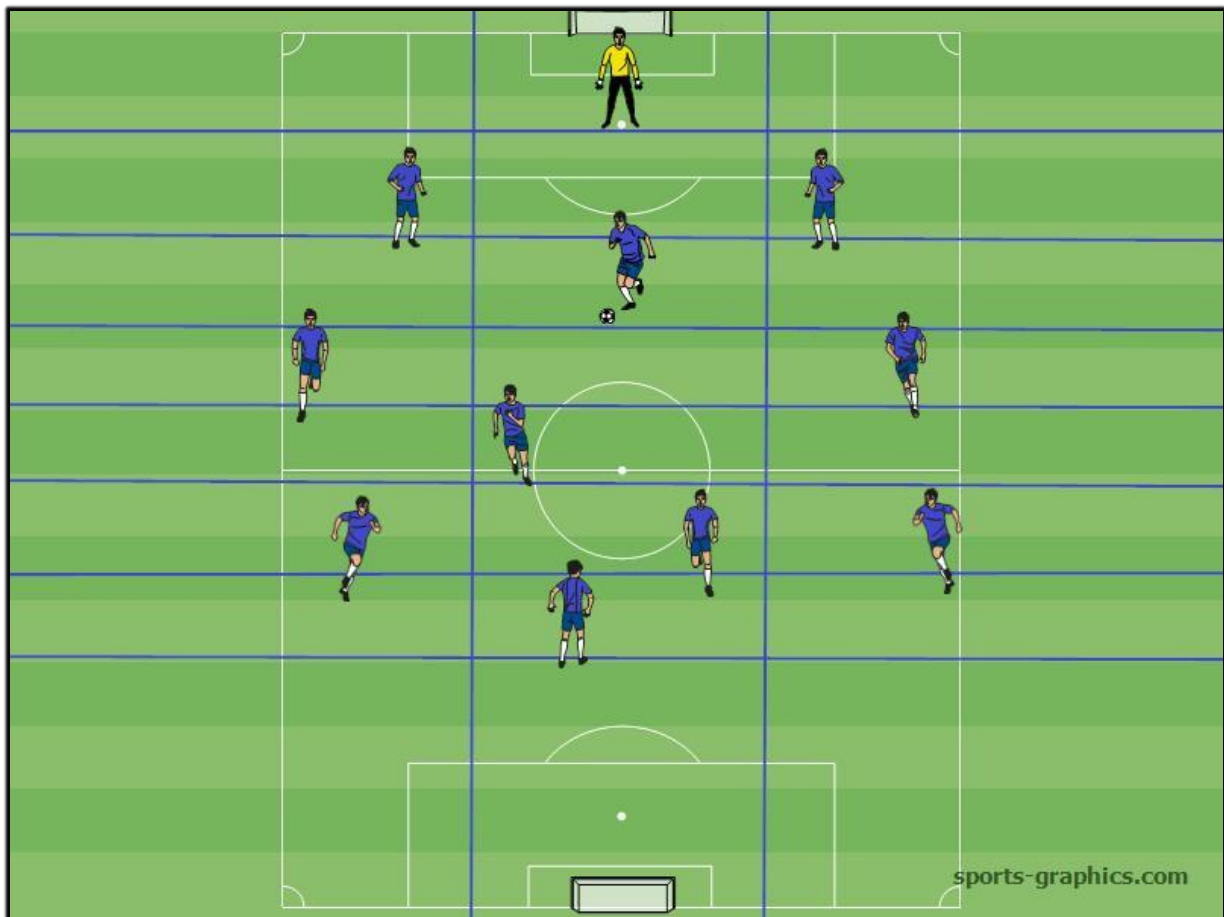


Fig.3 Triunghiuri și romburi

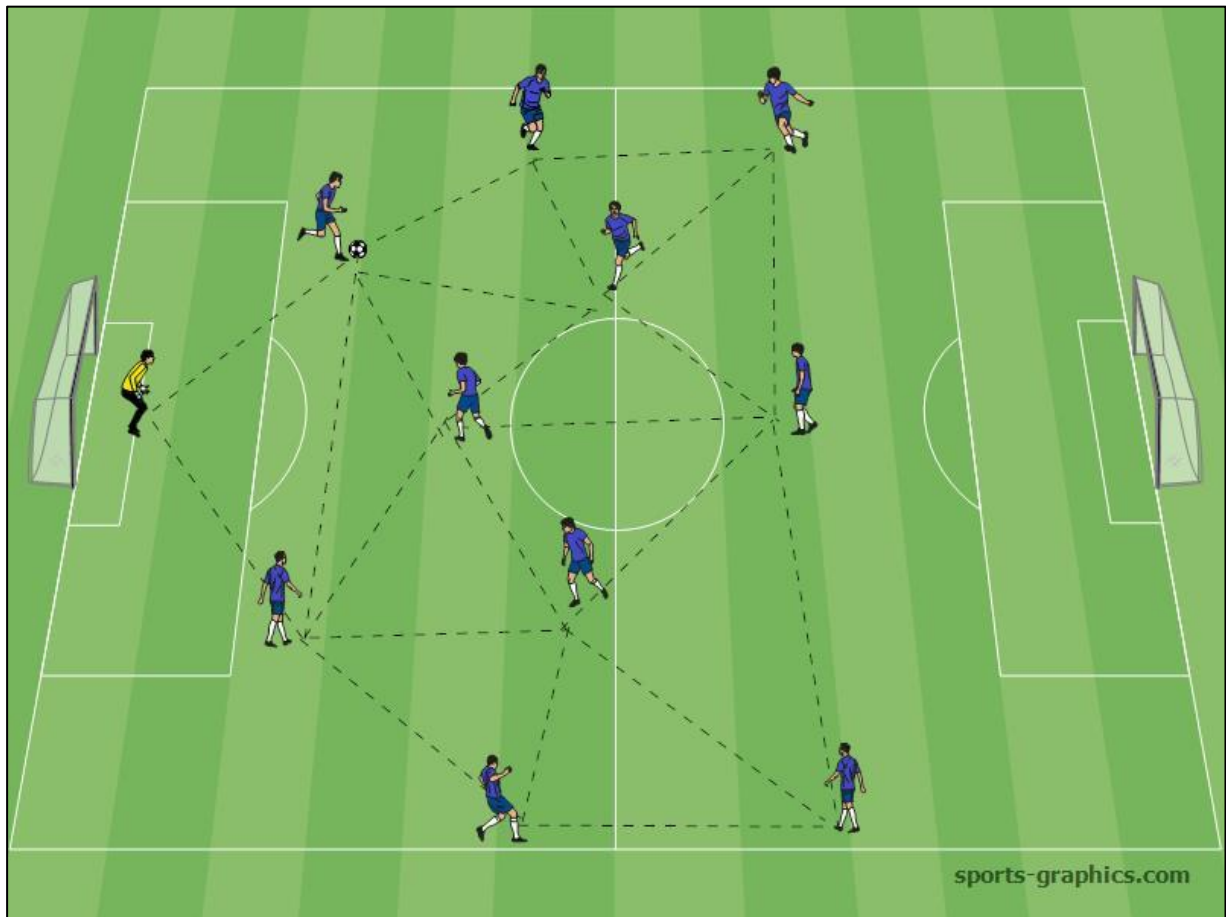
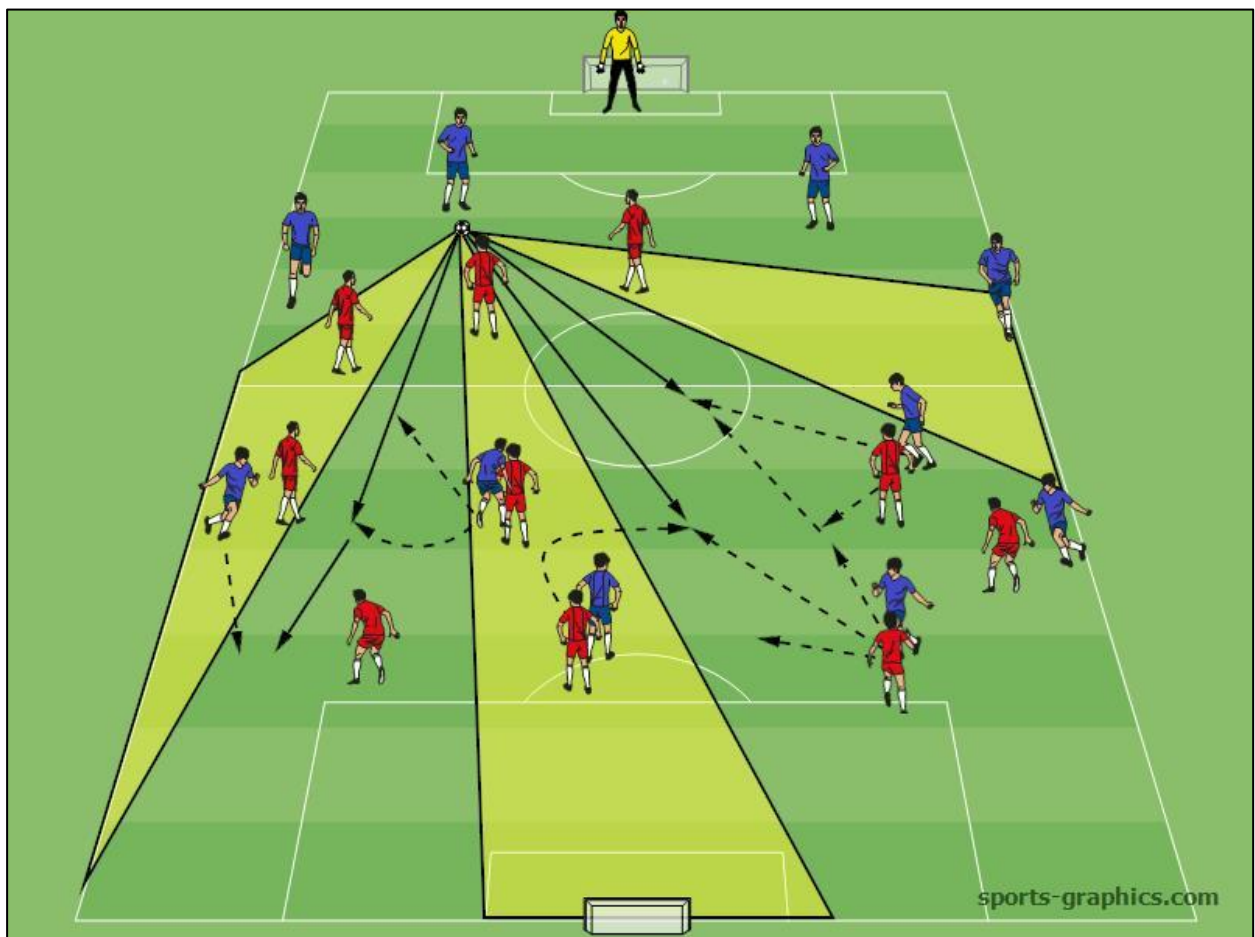


Fig. 4. Demarcarea în spatele defensivei adverse



VI. Principiile fundamentale ale Stilului Național de joc.

1. Principii tehnico-tactice de bază în grup și de echipă:

- Este important că printr-o poziționare corectă în teren să ne creăm avantaj asupra adversarului, astfel încât în orice moment, prin posesie să putem ieși în atac.
- Noi folosim pasele scurte și medii, la firul ierbii (scurte 10-15 m).
- Principiul de bază - verticalizarea atacului.
- Dacă în dinamica jocului adversarul închide culoarele de pasare trebuie să avem posesia mingii pe lățime până când putem verticaliza.

Majoritatea echipelor astăzi sunt bine organizate în apărare. Ele încearcă a fi cât mai compacte și să micșoreze spațiul de joc, atunci când sunt în defensivă. Stilul de joc bazat pe posesia mingii are nevoie de spațiu de joc și crearea avantajului numeric. Scopul nostru atunci când suntem în posesie este de a mări spațiul de joc prin crearea profunzimii de către atacant și a lățimii de către mijlocașii de bandă și a fundașilor din extreme – astfel mărinz zona de joc. În dependență de elementele tehnico-tactice, pentru realizarea stilului nostru de joc trebuie să folosim:

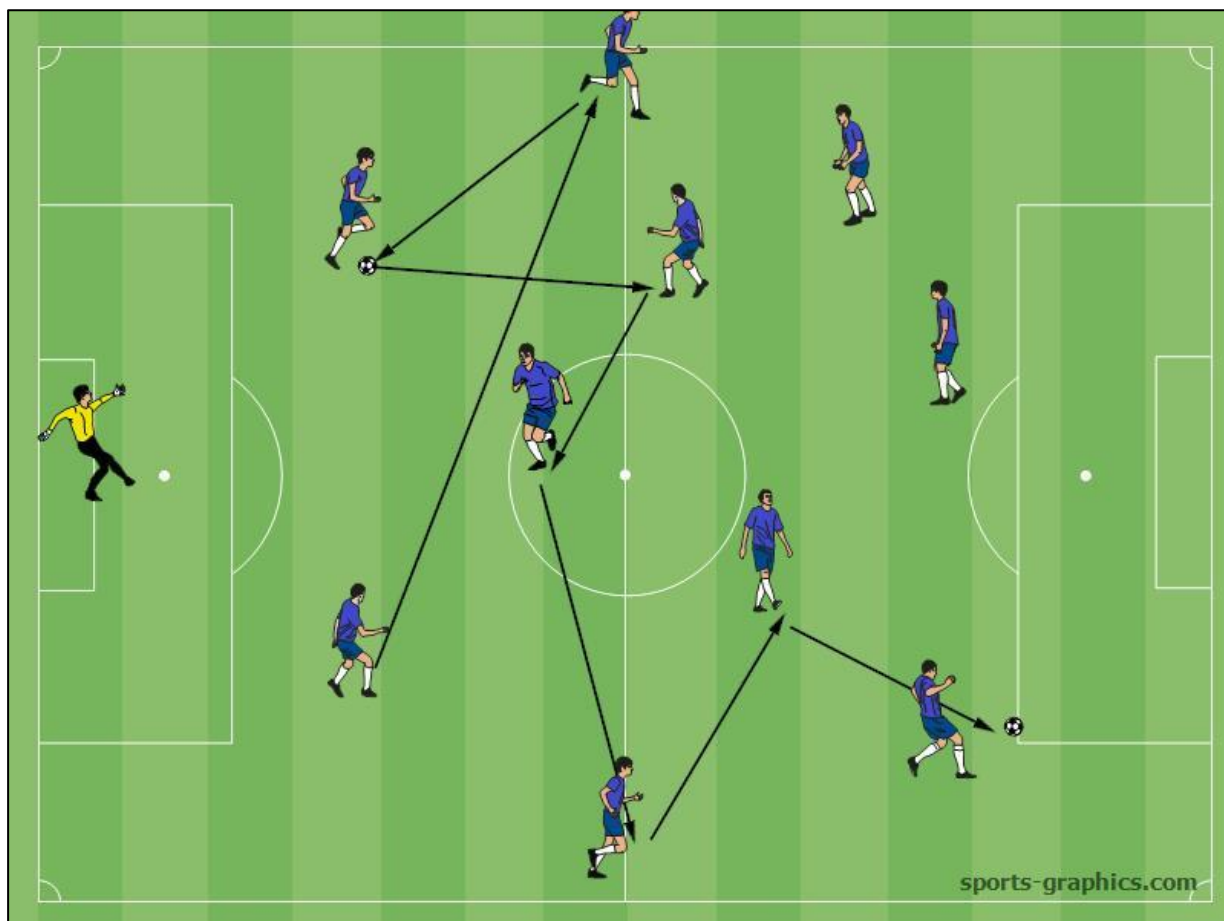
- Circulația rapidă a mingii
- Calități tehnice individuale (pasarea, preluarea, demarcarea)
- Schimbarea permanent a direcției de joc.

Pentru destabilizarea adversarului trebuie respectate cu strictețe principiile tehnico-tactice ale jocului enumerate mai sus.

2. Noi suntem în posesie. Crearea liniilor și a triunghiurilor (figura W)

Schema, arătată mai jos caracterizează exemplul pozițiilor inițiale ale jucătorilor în faza construcției atacului. Cu cât mai multe linii și triunghiuri creăm în adâncime și lățime, cu atât mai ușor ieșim din presingul adversarului. Fiecare jucător, purtător de balon are întotdeauna minim 2-3 soluții de pasare. Obiectivul jucătorilor fără minge – să se demarce permanent pentru a oferi soluții.

Fig. 5



V. Modelul Echipei.

Este foarte important ca fiecare jucător să-și pună calitățile pe care le are în slujba jocului colectiv, al echipei. Disciplina tactică este foarte importantă în stilul nostru de joc. Sunt multe exemple de echipe cu jucători cu multe calități foarte bune care nu reușesc să aibă un joc colectiv puternic. Nu de puține ori echipele cu jucători cu calități medii dar foarte disciplinați tactic au învins echipe considerate mai puternice la acel moment. În stilul nostru de joc prin combinarea eforturilor fiecărui jucător și a calităților lor urmărim să creăm un grup puternic greu de învins. Vedeta este – "Echipa".

1. Faza 1. Calități individuale.

Aceste calități sunt fundamentale în construcția echipei model și noi trebuie în primul rând să lucrăm pentru îmbunătățirea acestora, pentru a putea trece spre dezvoltarea interacțiunilor de grup și de echipă.

2. Faza 2. Structura.

Structura este bazată pe calități individuale. Valoarea și nivelul echipei este dată de suma calităților individuale ale fiecărui jucător. Selecția jucătorilor se face în strânsă concordanță cu stilul de joc.

Ca antrenor trebuie să alegeți structura, care va dezvolta stilul de joc al echipei. Noi ne vom orienta spre stilul de joc, care ne va acorda oportunități în dezvoltarea individuală a jucătorului – orientat spre posesia mingii. Structura oferă posibilitate să creăm un nucleu și să unim abilitățile fiecărui jucător într-un tot întreg.

3. Faza 3. Crearea individualităților în cadrul echipei.

Este faza combinării individualităților în conformitate cu structura aleasă, în care folosim la maxim calitățile și abilitățile fiecărui individ. Este faza de trecere de la acțiuni individuale la interacțiuni în compartimente, cu alte cuvinte acțiuni din contextul echipei. Pentru obținerea rezultatului maxim de la fiecare jucător, antrenorul trebuie să-i creeze condiții acestuia de exprimare și de interacțiune cu coechipierii și invers. Spre exemplu, lucrul în compartimente pe faza de apărare, atunci când duelul de 1x1 a fost pierdut de către fundașul stâng, asigurarea poate fi înfăptuită de către fundașul central stâng sau mijlocașul stâng la închidere, sau de mijlocașul stâng. La fel și pe faza de atac. Fundașul de margine poate participa activ la crearea fazei ofensive, adică de inițiere a atacului (în locul mijlocașului stâng la închidere sau în locul mijlocașului din extremă). E dificil să anticipezi când vor avea loc astfel de momente în joc de aceea factorul decisiv îl va juca abilitatea jucătorului de a face alegerea optimă corectă la momentul potrivit – creativitatea. Jocul de fotbal se reduce la 11 dueluri 1x1. Cu cât câștigăm mai multe din aceste dueluri cu atât victoria e mai aproape.

4. Faza 4. Creativitatea.

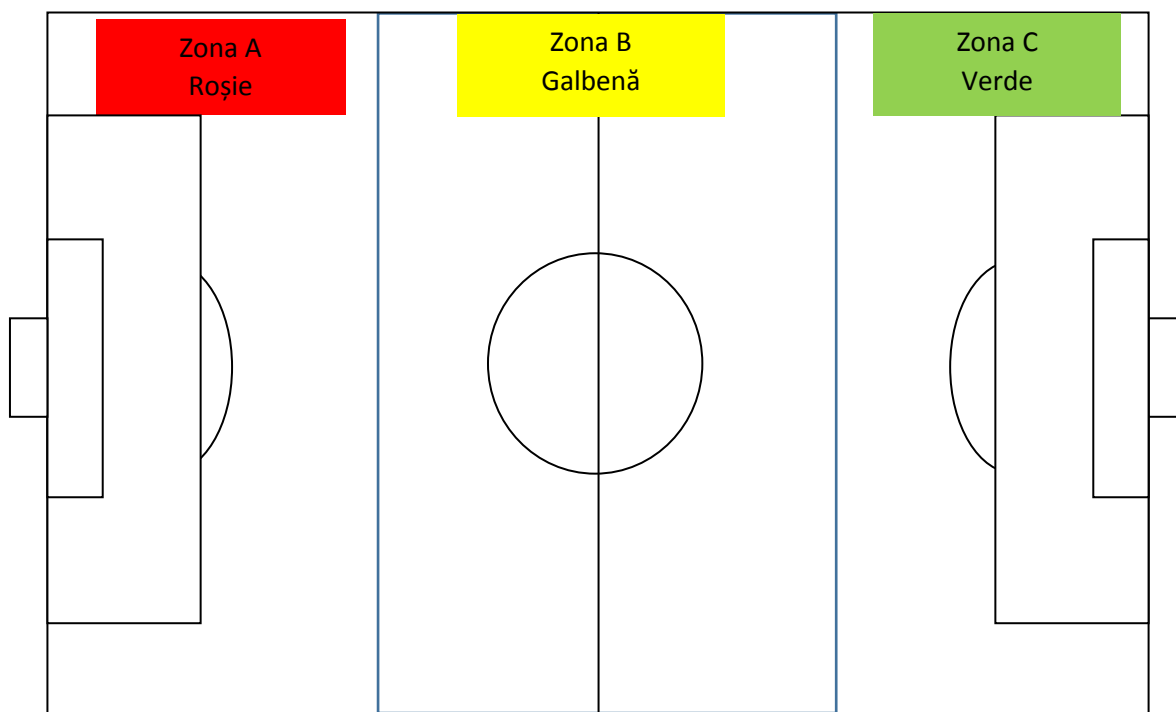
Creativitatea – este abilitatea de a găsi o soluție nouă și eficientă, fără a influența modificarea structurii. Foarte des creativitatea – este rezultatul interacțiunilor în grup, unde factorul decisiv îl creează unul din indivizi. Care în cele din urmă duce la formarea rezultatului pozitiv al echipei.

VI. Pentru înțelegerea clară a metodologiei acestei concepții de joc noi vă propunem următoarele noțiuni condiționate și necondiționate.

Marcarea terenului în trei zone:

Fig. 6

Zona	Culoarea	Noi suntem în posesia mingii	Noi nu suntem în posesia mingii
A	Roșie	Începutul organizării fazei de atac	Presing agresiv
B	Galbenă	Continuarea atacului (construcția)	Presing
C	Verde	Finalizarea atacului	Începutul atacului



VII. Antrenamentul tactic

Tactica – este folosirea optimă a posibilităților echipei în situații concrete. Este capacitatea de a anticipa – posibilitatea de a prevedea greutățile în situații concrete, bazată pe cunoștințe, fapte și logică. Aceasta înseamnă, că atunci când ne confruntăm cu situația unde adversarul e mai puternic decât noi la câțiva parametri individuali, avem posibilitatea de a demonstra capacitățile de echipă. Dacă noi ne dorim dezvoltarea fotbalului la nivelul tacticii, atunci trebuie mereu să ne punem următoarele întrebări:

- **Facem noi lucruri corecte?**
- **Muncim noi suficient pentru a face lucrurile corect?**

Prima întrebare ține de organizarea strategică în plan de așezare tactică, care optimizează șansele noastre de a ieși învingători într-un meci sau turneu. Ne bazăm pe înțelegerea pozitiv-ofensivă a fotbalului, unde victoria devine obiectivul principal. În același timp, metodele folosite pentru soluționarea obiectivelor propuse sunt elemente ale alegerii făcute în plan strategic, de asemenea și instrumentele organizării echipei. Întotdeauna rezultatul domină, de aceea putem demonstra un fotbal foarte plăcut suporterilor, însă o facem pentru obținerea rezultatului dorit, și aceasta poate fi doar în cazuri excepționale și foarte specifice (spre exemplu, prestarea unui joc din cadrul turneului pentru accederea în faza următoare). Scopul nostru oricum rămâne – satisfacția suporterilor.

Cea de-a doua întrebare este axată pe parametrii calitativi ai muncii depuse. Așa noi o facem – este alegerea tacticii de joc, care ne va aduce succese și va face parte din strategia noastră. Această alegere este modalitatea de testare a sustenabilității noastre, însă câte o dată aceasta poate fi convingerile personale sau constatările individuale ale antrenorului.

VIII. Stilul și tactica noastră de joc

Pentru a găsi răspunsuri la întrebările: Facem noi lucruri corecte? Și dacă muncim suficient pentru a face lucrurile corect? Noi, în primul rând, trebuie să avem o viziune asupra viziunii tactice de joc sau cu alte cuvinte să cunoaștem și să folosim aceeași metodologie și terminologie. Doar în astfel de cazuri când noi vom înțelege în detalii ce facem, noi putem accede spre analiza momentelor ce au loc pe terenul de fotbal. Toate fazele de joc sunt foarte importante în fotbal și nici una din ele nu poate exista fără cealaltă. În rezultat, toate fazele sunt identice și au o importanță majoră în dezvoltarea fotbalistului. Dar totuși suntem ferm convinși că este nevoie de identificarea și stabilirea unor priorități în legătură cu stilul de joc și posibil în cazul pregătirii meciului către un adversar concret. Ca stil de joc noi ne axăm pe faza de posesie a mingii, prin crearea superiorității numerice. Astfel în metodologia și pregătirea tactică a fotbaliștilor, ne orientăm spre cele trei situații de joc:

- Atunci când noi avem posesia
- Atunci când adversarul are posesia
- Trecerea de la tranziția pozitivă la cea negativă și invers

1. Atunci când noi suntem în posesie.

Este faza de joc când avem posibilitatea de a marca. Viziunea prioritară a strategiei noastre este de a lua decizia oportună și corectă, pentru că prin posesie-progresie să avem o construcție elaborată a jocului care să ducă la marcarea golurilor. Această fază de posesie-progresie este de fapt obiectivul de bază al jocului nostru propus. Bineînțeles că urmărim să avem un joc bun de pase care să ducă la victorie.

2. Atunci când adversarul este în posesie.

Această fază apare imediat după pierderea mingii când noi foarte rapid trebuie să ne organizăm strategia în așa fel încât să nu permitem adversarului să-și dezvolte atacul. De asemenea urmărim recuperarea mingii și reluarea posesiei, care de fapt este una din prioritățile noastre.

3. Trecerea de la tranziția pozitivă la cea negativă și invers

Această parte cuprinde toate situațiile de joc. Trecerea din apărare în atac (tranziția pozitivă) urmată foarte rapid în funcție de dinamica jocului de trecerea din atac în apărare (tranziția negativă). Aceste momente de tranziție apar permanent pe toată durata jocului. Sunt momente se scurtă durată (minge neutră) sau lungă durată (faza de construcție, finalizare, apărare etc.). Noi nu vorbim despre tranziție ca de o parte de sine stătătoare a jocului, ci pur și simplu ca o trecere permanentă de la o situație de joc la alta.

IX. Concepția de percepere a jocului.

Următorul tabel demonstrează algoritmul jocului fotbalistului în diferite situații ce pot apărea pe durata meciului. Aceasta poate fi interpretată ca un ghid de tematici al sesiunilor de antrenament în cadrul cărora se formează calitățile și abilitățile unui fotbalist profesionist de calitate înaltă.

Fig. 7

Eu am posesia	Echipa mea în posesie	Mingea e la adversar
Menținerea mingii	Demarcarea Demarcarea corectă Poziția corpului Contribuie la posesia mingii Dozarea efortului prin menținerea mingii	Plasamentul în dependența de: <ul style="list-style-type: none"> • Mingea • Partener • Adversar • Porți
Crearea spațiului/câștigarea mingii	Crearea spațiului Crearea spațiului în adâncime, lățime Executarea sprinturilor fără mingea	Compactitatea Distanța între compartimente Reducerea distanței față de coechipieri
Pasarea mingii <ul style="list-style-type: none"> • De unde • Unde • Când • Cum 	Anticiparea viitoarelor acțiuni Jocul la al treilea	Citirea jocului Jocul la interceptie
Duelul 1x1 <ul style="list-style-type: none"> • De unde • Unde • Când • Cum 	De a fi pregătit pentru a primi mingea <ul style="list-style-type: none"> • Unde • Cum • Când 	Marcajul jucătorului ce are posesia
Finalizare <ul style="list-style-type: none"> • De unde • Unde • Când • Cum 	Mingea a doua Sprinturi fără mingea	Deposdarea Presing pe jucător ce are posesia mingii
Comunicare	Comunicare	Comunicare

X. Când noi suntem în posesie

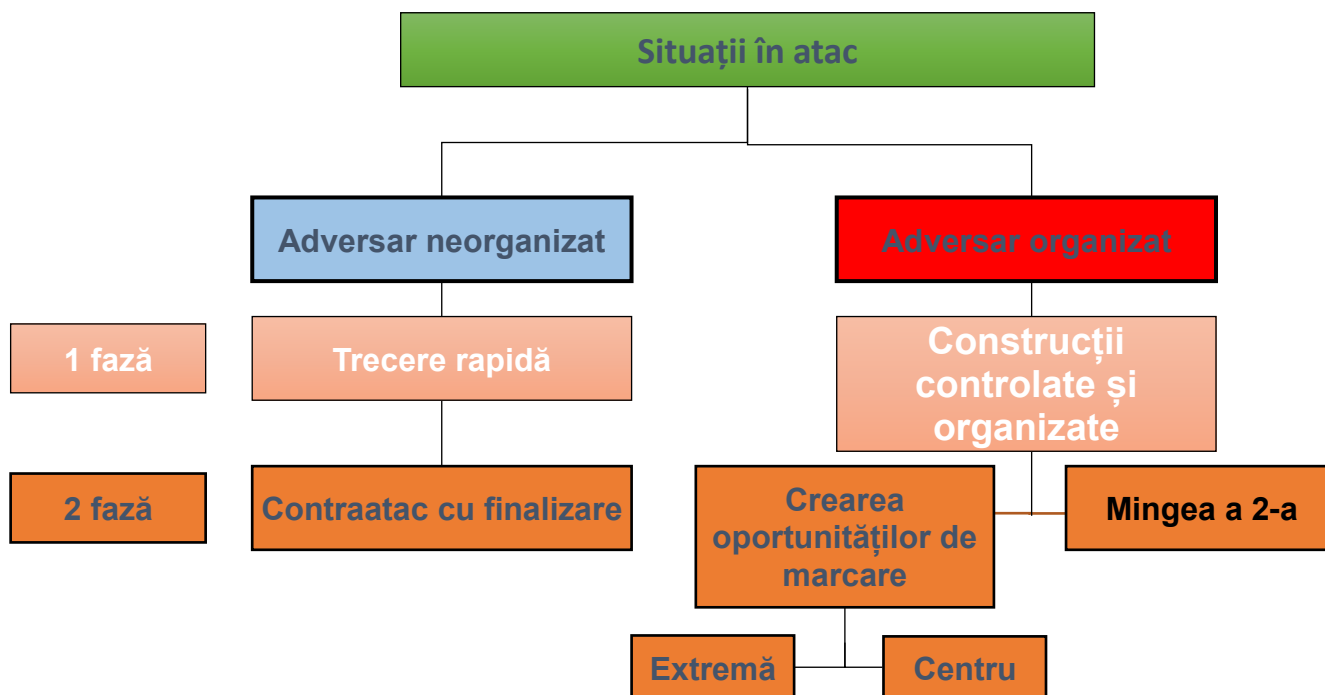
- Construcția jocului
- Finalizare
- Fazele de tranziție

1. Construcția jocului

Faza de construcție intervine în momentul în care echipa trebuie să desfășoare o defensivă adversă bine organizată. De cele mai multe ori faza de construcție trebuie să înceapă de la linia defensivă a echipei noastre (zona roșie) sau la mijlocul terenului (zona galbenă), având ca scop de a ajunge cât mai repede la finalizare (zona verde).

Atunci când adversarul este bine organizat în defensivă, trebuie să folosim toate mijloacele pentru a-l destabiliza. Trebuie să gândim bine momentul și cât de avansat începem să construim jocul. Când noi inițiem atacul de la propria poartă, trebuie să știm că adversarul ne oferă în spatele lui spații mai mari. Acest lucru ne oferă posibilitatea de a ne dezvolta capacitățile noastre ofensive. Prin posesie-progresie noi ajungem mai aproape de poarta adversă ceea ce ne oferă o arie largă de posibilități pentru a finaliza (pase verticale, șuturi la poartă, acțiuni rapide etc.). Poziționarea tactică a adversarului în teren (avansat sau retras) și acțiunile acestuia ne dictează nouă momentul și zona de construcție a atacului (având spațiu liber putem juca mai ușor în adâncime, iar când nu – prin posesie așteptăm momentul prielnic pentru a finaliza).

Fig. 8



2. Posesia mingii

În cazul prestării de către adversar a unui joc agresiv sau atunci când adversarul este cu mult peste noi în plan individual, jocul nostru trebuie să se bazeze pe păstrarea mingii în posesie. Cu cât mai mult timp mingea este în posesia noastră cu atât forțăm adversarul să-și macine forțele lor fizice nedându-le șansa de a pune presiune pe poarta noastră. Tactica fotbalului contemporan nu mai presupune degajarea mingii cât mai departe în terenul advers, pentru dueluri aeriene, ci prin posesie și controlul balonului se ajunge la finalizare (inițierea atacului începe de la propria poartă prin pase scurte și medii). Pentru aceasta avem nevoie de jucători capabili să paseze sub presiune. Menținând mingea în posesie cât mai mult adversarul aleargă după

ea și cu trecerea timpului va scădea ritmul de joc, permițându-ne nouă să găsim spații libere spre poarta lor pentru a finaliza.

Capacitatea echipei de a construi un joc bazându-se pe posesia mingii sau menținerea balonului este semnul de excelență a acesteia. La această măiestrie se ajunge însumând abilitățile individuale și de grup. Avem convingerea că printr-un stil de joc bazat pe posesia mingii va crește și nivelul de exprimare al fiecărui jucător, deoarece pe durata jocului, acesta are frecvente contacte cu mingea și participă activ la diferite situații.

3. Scopul posesiei mingii

- Menținând controlul asupra mingii noi trebuie să fim cei care impunem viteza, ritmul și intensitatea jocului. Trebuie să evităm situațiile când suntem puși sub presiune de către adversar și pur și simplu degajăm mingea la întâmplare departe de poarta noastră. Acestea sunt cazurile când adversarul este cel care impune viteza, ritmul și intensitatea jocului (Zona A).
- Găsirea oportunității de inițiere și construcție a atacului de la propria poartă. Modalitatea de avansare a jocului de la linia defensivă spre poarta adversă, prin pase rapide, penetrante și prin schimbarea direcției și ritmului de joc, folosind spațiile ce apar între liniile adversarului, până la finalizare. (Zona B)
- Crearea oportunităților de a șuta spre poartă sau alte situații de finalizare.

4. Alte situații

Ținând cont de diferitele situații ce pot apărea în dinamica jocului, noi trebuie să ne păstrăm strategia de posesie a mingii și atunci când:

- Suntem în inferioritate numerică (eliminare, traumă etc.)
- Stopăm presiunea adversarului în anumite perioade ale meciului (la începutul sau sfârșitul reprizei, imediat după golul marcat de către echipa noastră)
- Păstrarea rezultatului pozitiv
- Dozarea efortului – pauză prin posesie

5. Calitatea jucătorului

Jucătorul trebuie să fie posesorul unei tehnici de un nivel ridicat, adecvat cerințelor strategiei noastre (păstrarea mingii prin posesie). De asemenea mai trebuie să dispună de abilități dezvoltate privind preluarea și pasarea mingii, de anticipare a jocului și de capacitatea de a se demarca oferind soluții coechipierilor.

Mult mai specific – jucătorul trebuie:

- Să creeze spații prin demarcare
- Să creeze permanent superioritate numerică (spre exemplu, 2x1)
- Să aibă simțul mingii având în vedere viteza ei
- Să gândească faza până la preluarea mingii, oferind soluții rapide și corecte pentru menținerea mingii. Să nu ezite (de obicei prima decizie este corectă).
- Să informeze permanent în timpul jocului asupra poziției sale, a coechipierilor și a adversarilor în teren.

Mult mai specific – echipa trebuie:

- Să creeze densitate și un număr cât mai mare de linii în fața mingii (în defensivă)
- Să dezvolte jocul cu toate liniile (în ofensivă)
- Să sprijine atacul cu toți jucătorii din toate compartimentele (pe posturi)
- Sa schimbe permanent direcția atacului pe lățimea terenului pentru a destabiliza adversarul. Acest lucru trebuie făcut cu ajutorul paselor scurte și medii și lungi (diagonale), precise și rapide.

XI. Poziționarea inițială în teren a jucătorilor în cazul posesiei balonului

În calitate de model de bază a jocului nostru vă oferim ca exemplu sistemul de joc 1-4-2-3-1. Noi presupunem și înțelegem că la etapa de inițiere vor apărea greutăți în formarea componentei (spre exemplu, lipsa celor doi mijlocași la închidere din cadrul echipei). Acest lucru este mai mult un ghid de informare pentru antrenorii de copii și juniori, care ar trebui să se orienteze spre o pregătire specifică a jucătorilor proprii în concordanță cu Concepția Stilului Național de Joc. Deci noi putem folosi de asemenea și așezarea în sistemul de joc 1-4-3-3, însă fără a modifica stilul de joc.

Fig. 9

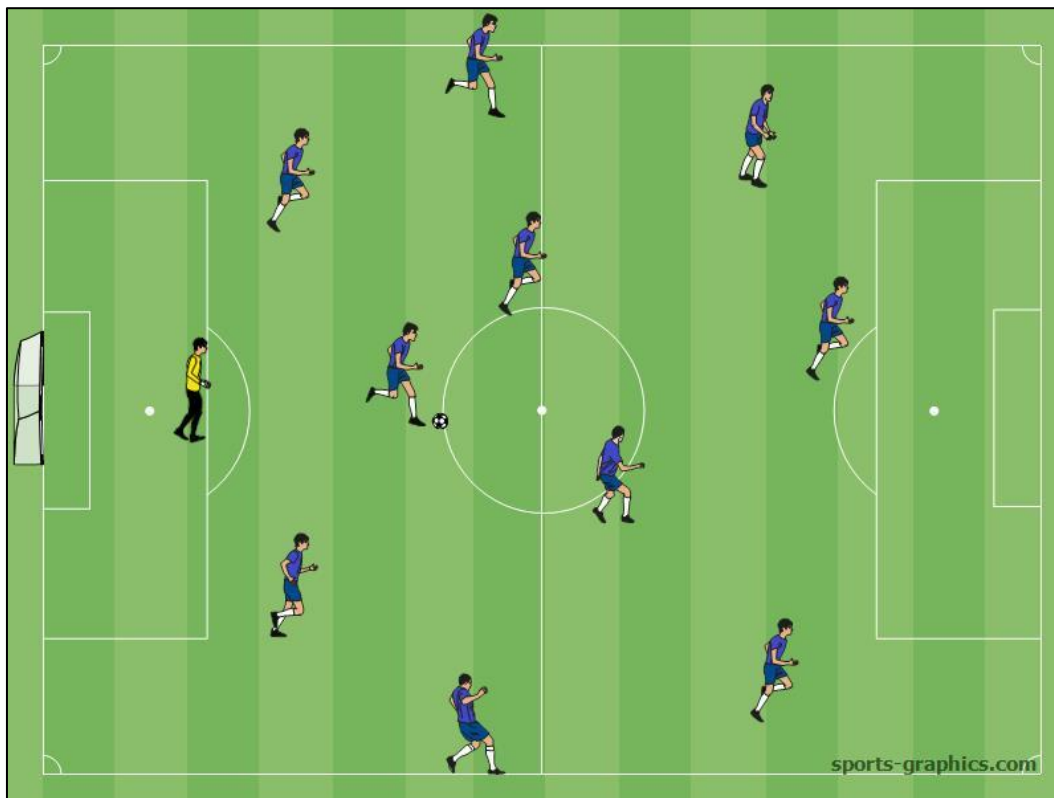
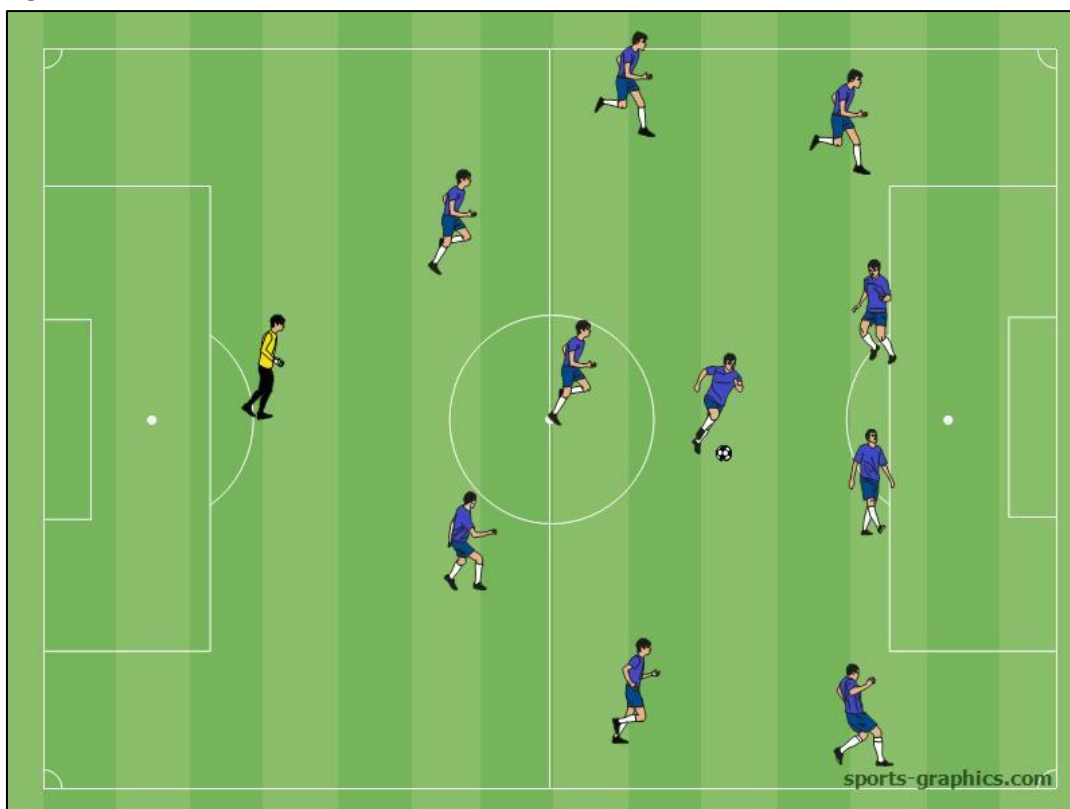
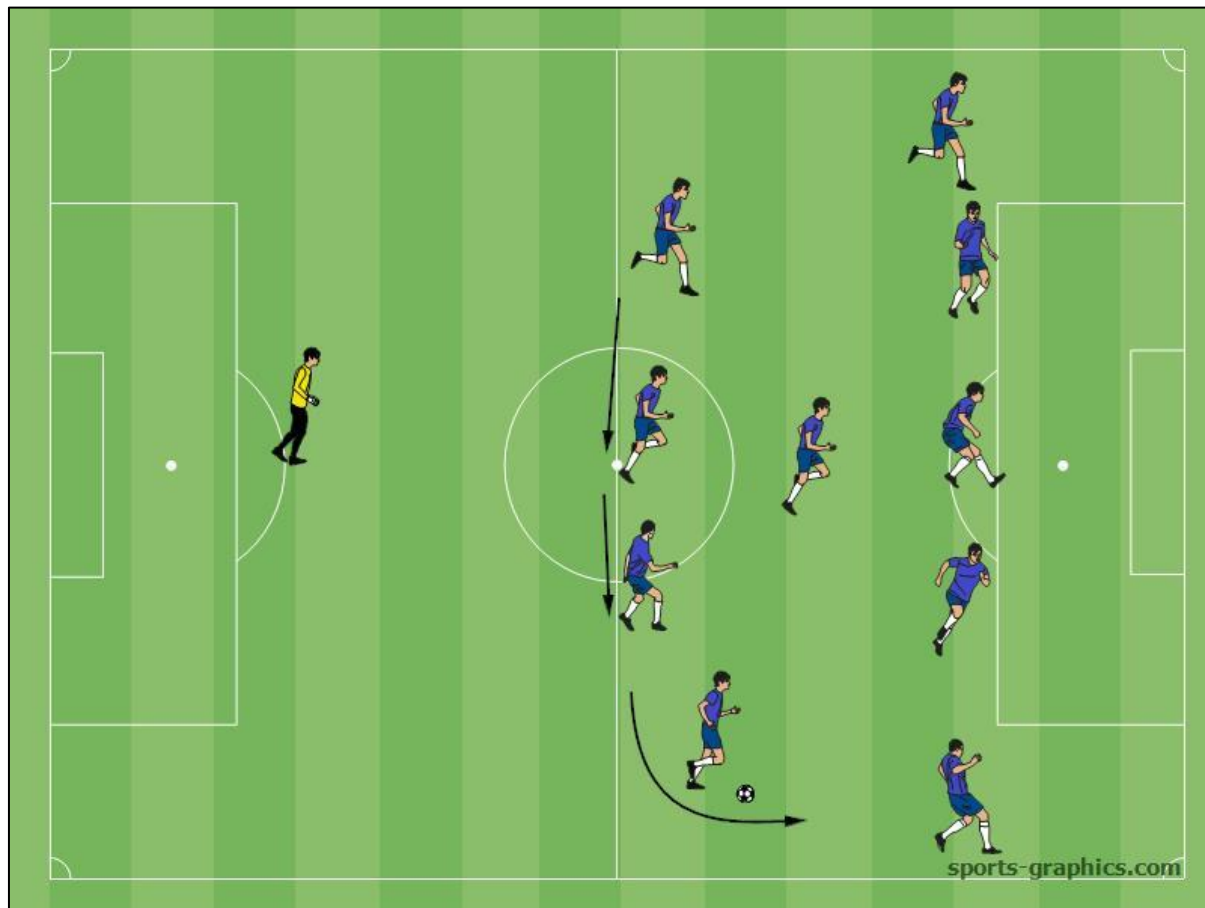


Fig. 10



La baza concepției stă jocul echipei cu patru fundași în linie. În așezarea tactică în teren pentru acțiunile de atac accentul trebuie pus pe urcarea fundașilor laterali la margine pe extremă și demarcarea unui mijlocaș la închidere spre defensivă (fig. 10), o altă soluție este și demarcarea unui fundaș lateral spre centru dând libertate celui alt de pe partea opusă să participe activ la faza de atac (fig. 11).

Fig. 11



XII. Organizarea atacului în zona roșie. Faza de construcție.

Fig.12. Faza de inițiere a atacului. Schema de circulație a mingii și a jucătorilor.



În cazul acestor demarcări ale fundașilor centrali și laterali avem ca scop principal eliberarea zonei de mijloc pentru preluarea mingii de către unul dintre mijlocașii defensivi. Fundașii centrali și laterali se demarcă perpendicular pe laturi pentru a duce în eroare atacanții adversi.

Prioritatea № 1. Primirea mingii - de către unul din mijlocașii centrali.

Prioritatea № 2. Dacă mijlocașul central este blocat, portarul pasează către unul din fundașii centrali.

Prioritatea № 3. Dacă sunt blocați mijlocașii și fundașii centrali , atunci portarul pasează lung către fundașii ori mijlocașii laterali.

Fig. 13. Poziționarea jucătorilor în situație de dezvoltare a atacului de la poarta noastră

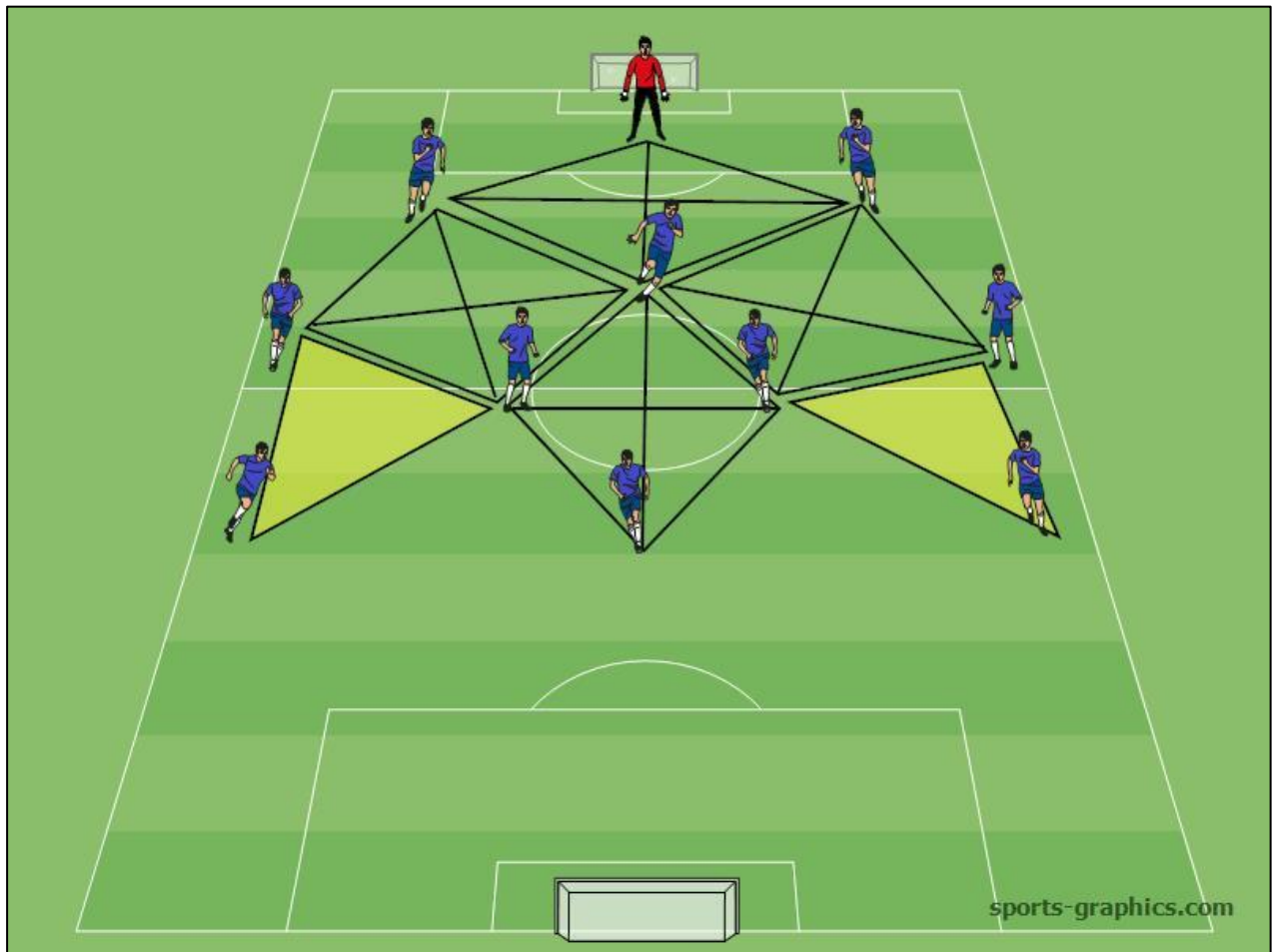


Fig. 14. Construcția atacului în zona roșie. Varianta №1

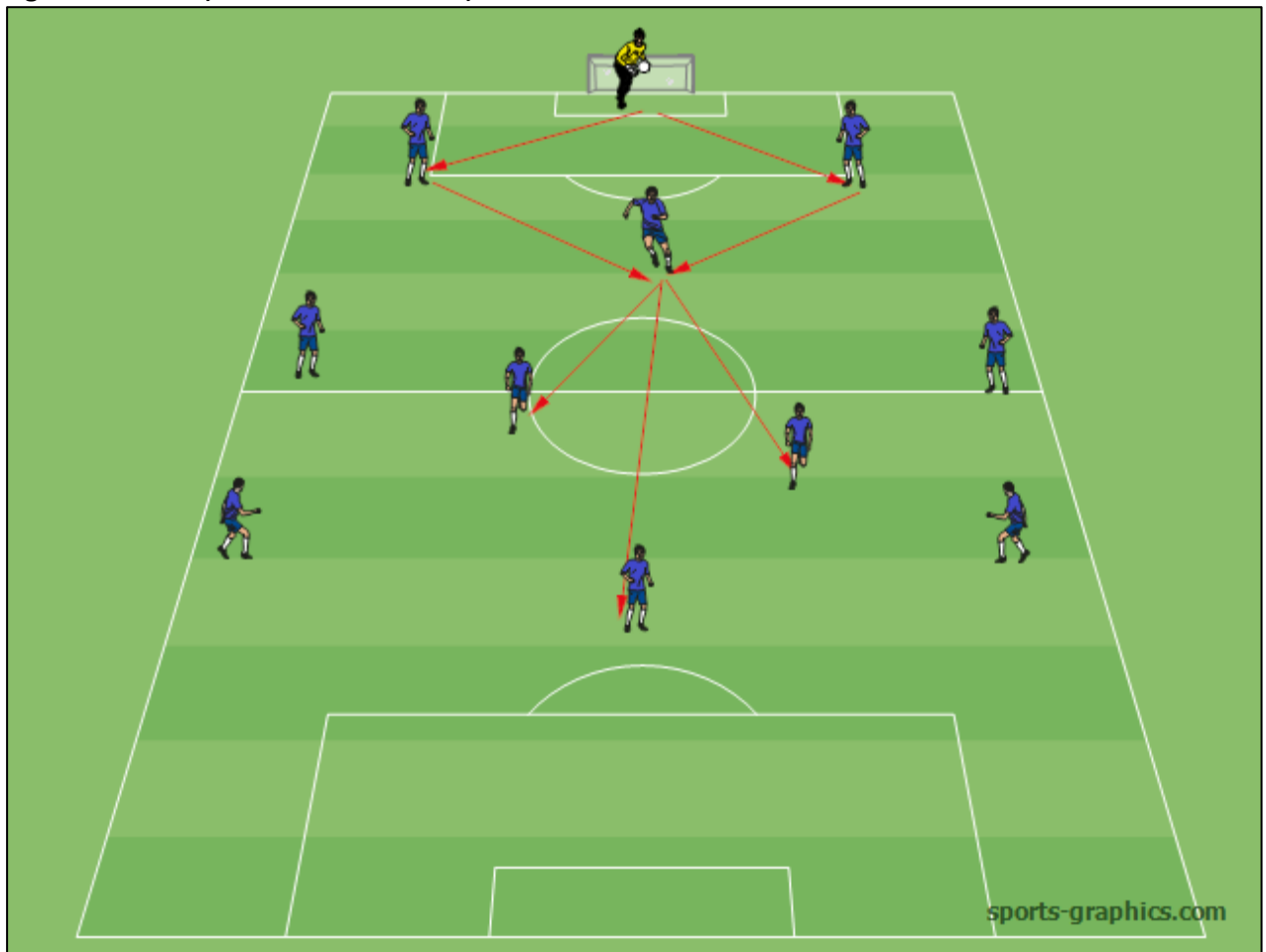


Fig. 15. Rotația mijlocașilor centrali în situație de construcție a atacului.

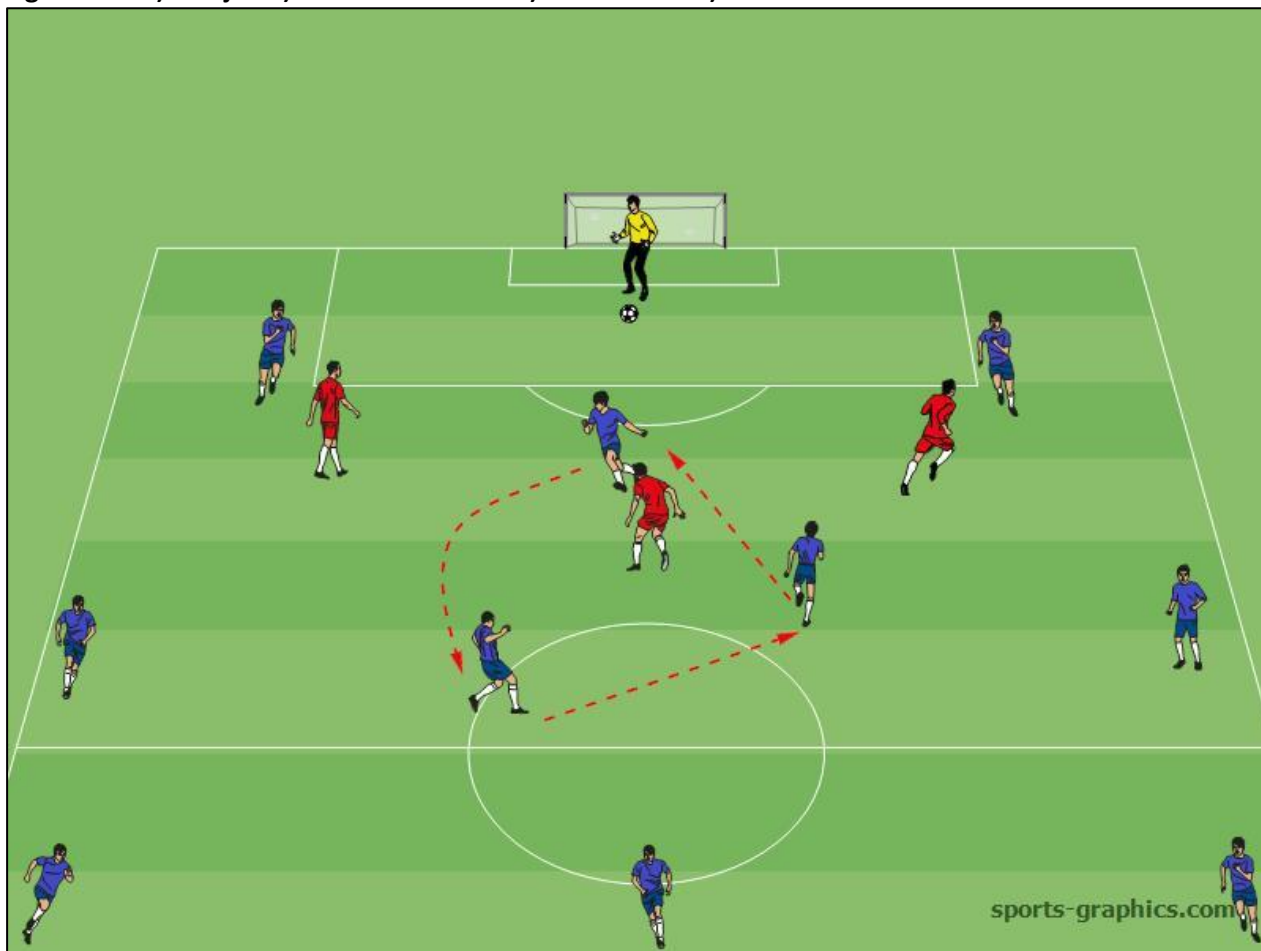


Fig. 16. Inițierea construcției atacului cu doi mijlocași centrali

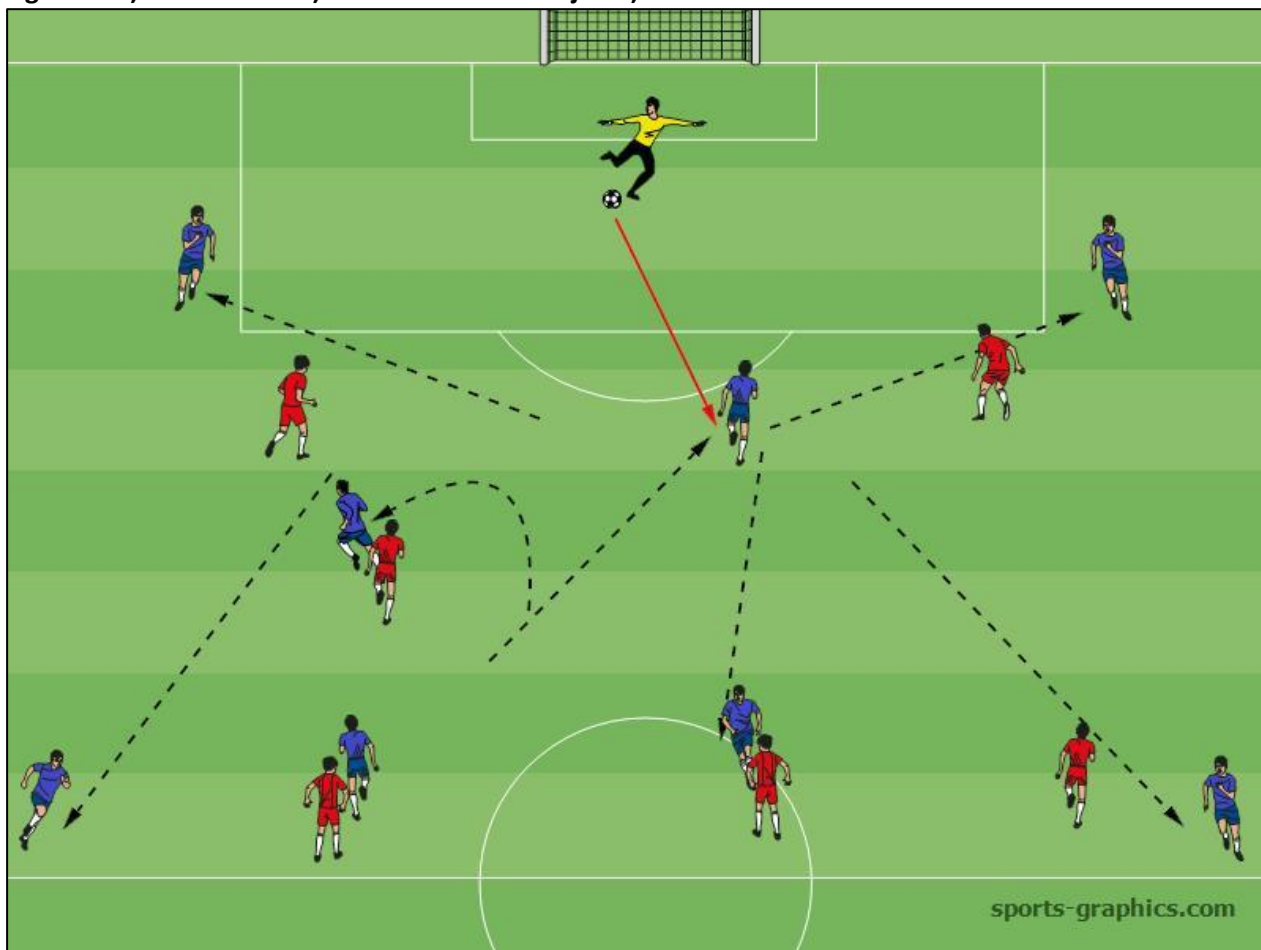
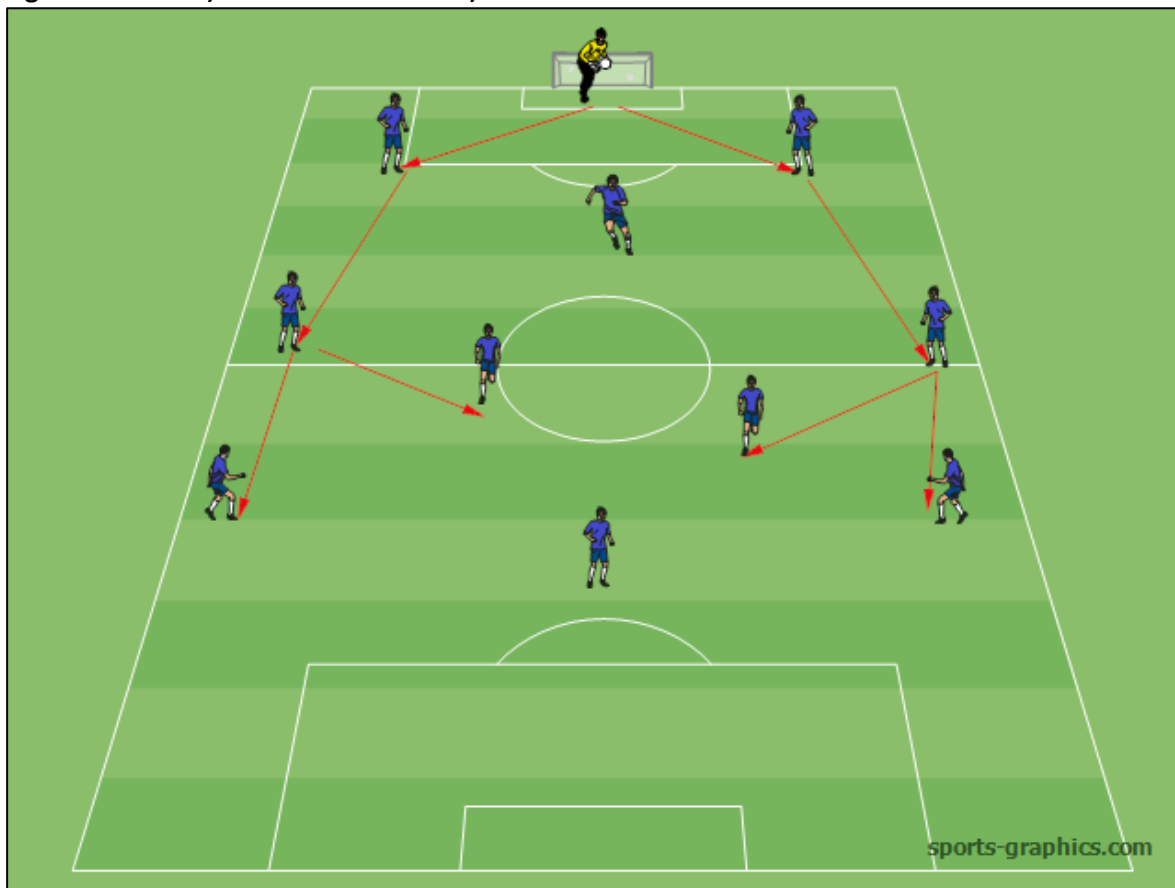


Fig. 17. Construcția atacului în zona roșie. Varianta №2

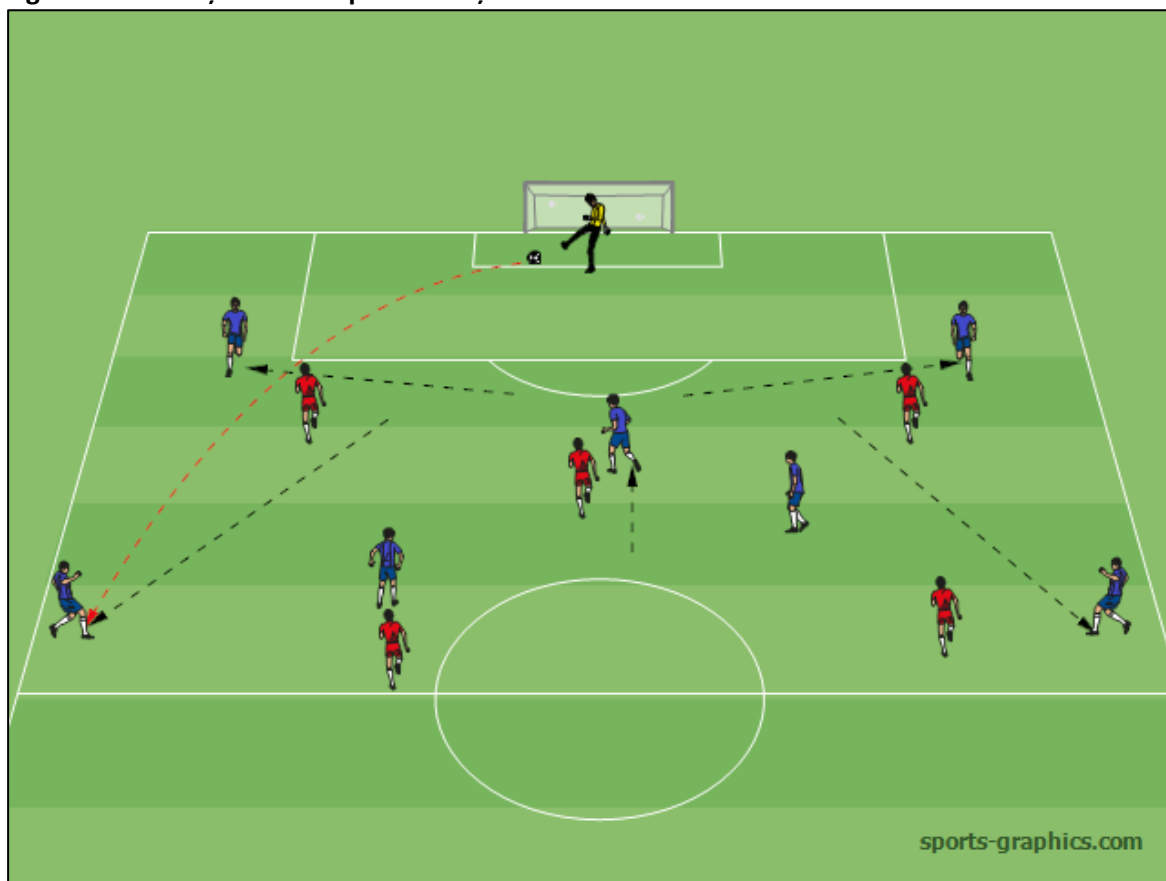


Când adversarul pune presiune pe mijlocașul central, atacul se desfășoară de la portar către fundașul central cu continuare la fundașii ori mijlocașii laterali.

Fig. 18. Construcția atacului prin fundașii centrali . Varianta № 3



Fig. 19. Construcția atacului prin fundașii laterali. Varianta №4



Când adversarul blochează fundașii centrali și mijlocașul la închidere, portarul pasează lung către fundașul lateral ce se afla în extremă în spatele adversarului. Această opțiune este posibilă și prin inițierea jocului de la poartă.

XIII. Faze de dezvoltare și finalizare a atacului

Apare atunci când echipa trece în zonele de finalizare (galben-verde), având ca scop principal marcarea golului.

În același timp se urmărește reorganizarea rapidă a echipei în defensivă imediat după pierderea mingii.

Pentru îndeplinirea scopului propus (marcarea golului) trebuie să avem în vedere dispunerea adversarului în defensivă și în concordanță cu ea, să alegem instrumentele și metodele optime. Pentru Aceasta trebuie să răspundem la următoarele întrebări:

- Ce principii defensive are adversarul?
- Care este echilibrul numeric?
- Care este echilibrul pozițional?
- Ce calități individuale posedă adversarul?
- Ce tip de presing folosește adversarul?

În funcție de răspunsurile la aceste întrebări și de calitățile și capacitățile proprii, prin comparație, vom pune în aplicare elemente tehnice și tactice care să ne aducă succesul. În același timp trebuie să fim conștienți că strategia trebuie lucrată la antrenament pentru că jucătorii nu vor folosi combinații care nu sunt exersate în cadrul procesului de pregătire.

Important să ținem cont de crearea de spațiu și timp.

Factorii determinanți ai fazei de atac sunt:

- Jocul cu și fără minge (demarcarea și poziția corectă a corpului pentru primire sau accelerare în spațiul liber)
- Profunzimea jocului
- Lățimea jocului
- Lărgirea spațiului de joc prin demarcare

XIV. Relații de joc în grup.

- **Un-doi și învăluirea**

Fig. 20



- **Jocul un-doi. (1x2, 2x2)**

Jucătorul ce conduce mingea pasează coechipierului, care o returnează pe poziție viitoare celui ce a inițiat acțiunea.

- **Învăluirea.**

Jucătorul fără minge vine din spatele coechipierului ce conduce mingea și primește pasa. Acțiune deseori utilizată în extremă.

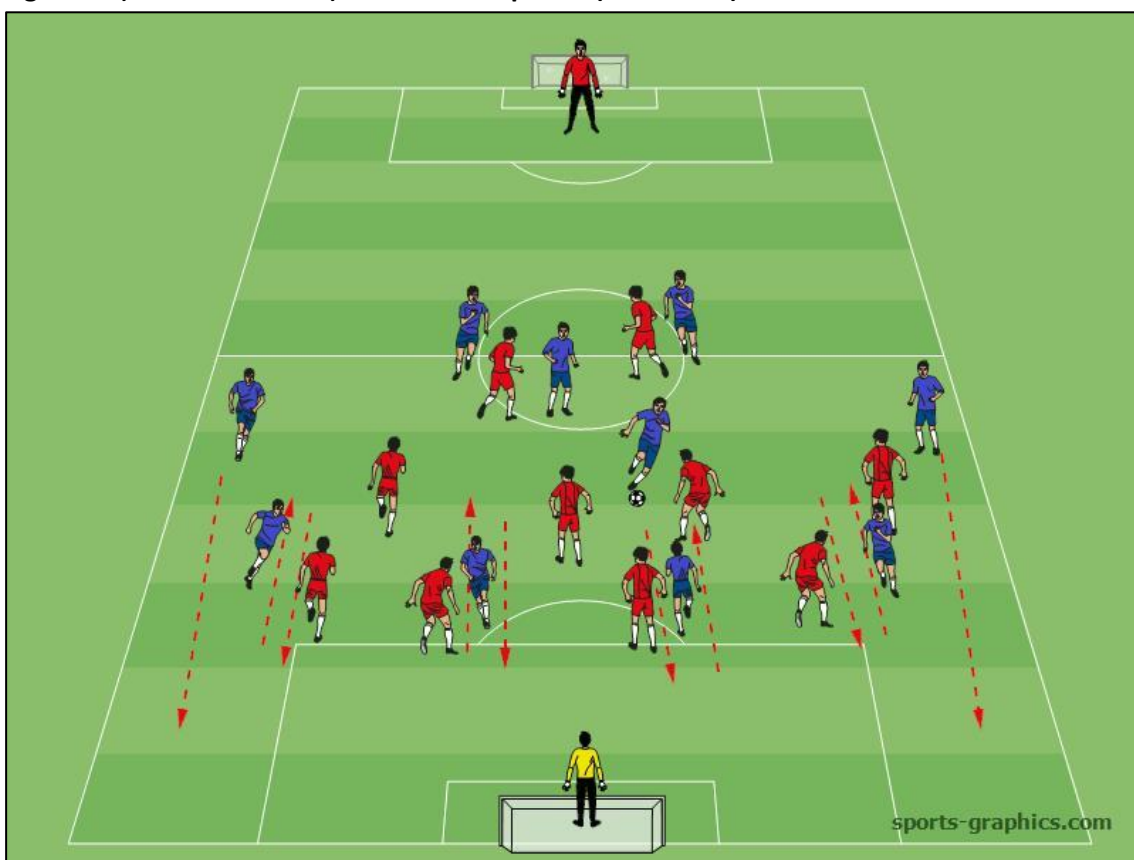
- **Încrucișarea.**

Jucătorul conduce mingea, coechipierul se mișcă în întâmpinare. În momentul când ei se aliniază mingea este pasată celuilalt. Acțiune folosită în cazul unui marcaj strâns.

Fig. 21. Poziționarea W



- Fig. 22. Ieșirea. Jucătorii acționează ca un piston (du-te-vino).



Jucătorul iese la primirea mingii în partea opusă desfășurării atacului în întâmpinare jucătorului ce conduce mingea. Acest lucru se face pentru a elibera spațiu pentru un alt jucător. Se întâlnește foarte des pe jocul mingii a doua urmat de demarcarea între linii.

Fig. 23. Demarcarea în adâncime pe spațiul liber.



Fig. 24. Rotația. Zona galbenă în extremă



Grupul alcătuit din 3-4 jucători își schimbă poziția, fără ca echipa să-și modifice modalitatea de atac inițială.

Fig. 25. Rotația în zona verde cu participarea atacantului și a mijlocașului central.

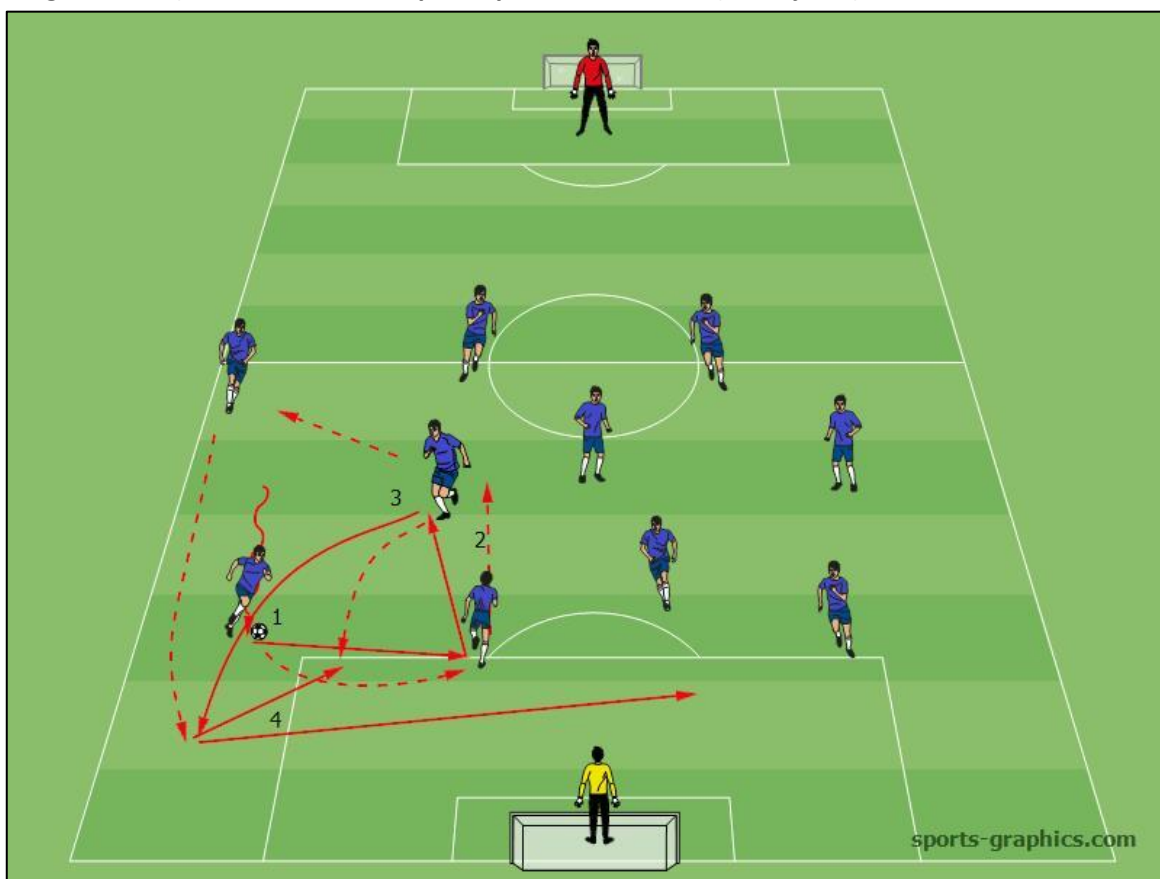
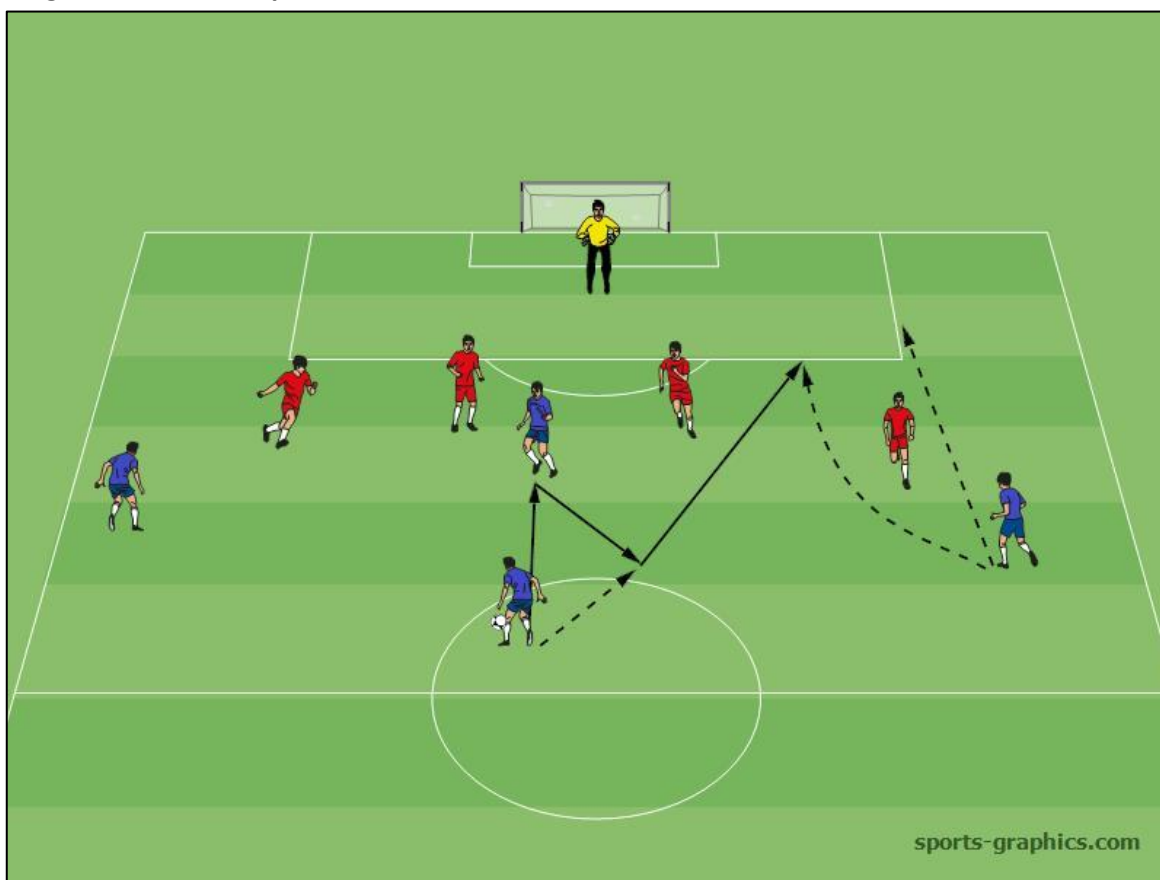


Fig. 26. Jocul un-doi pentru al treilea.



Doi jucători pasează între ei prin un-doi. În același moment al treilea jucător pleacă în adâncime în spațiul liber și primește mingea pe poziție viitoare.

XV. Exemple de relații de joc în zona galben-verde

Fig.27. Pasă în adâncime pe demarcarea primului atacant.

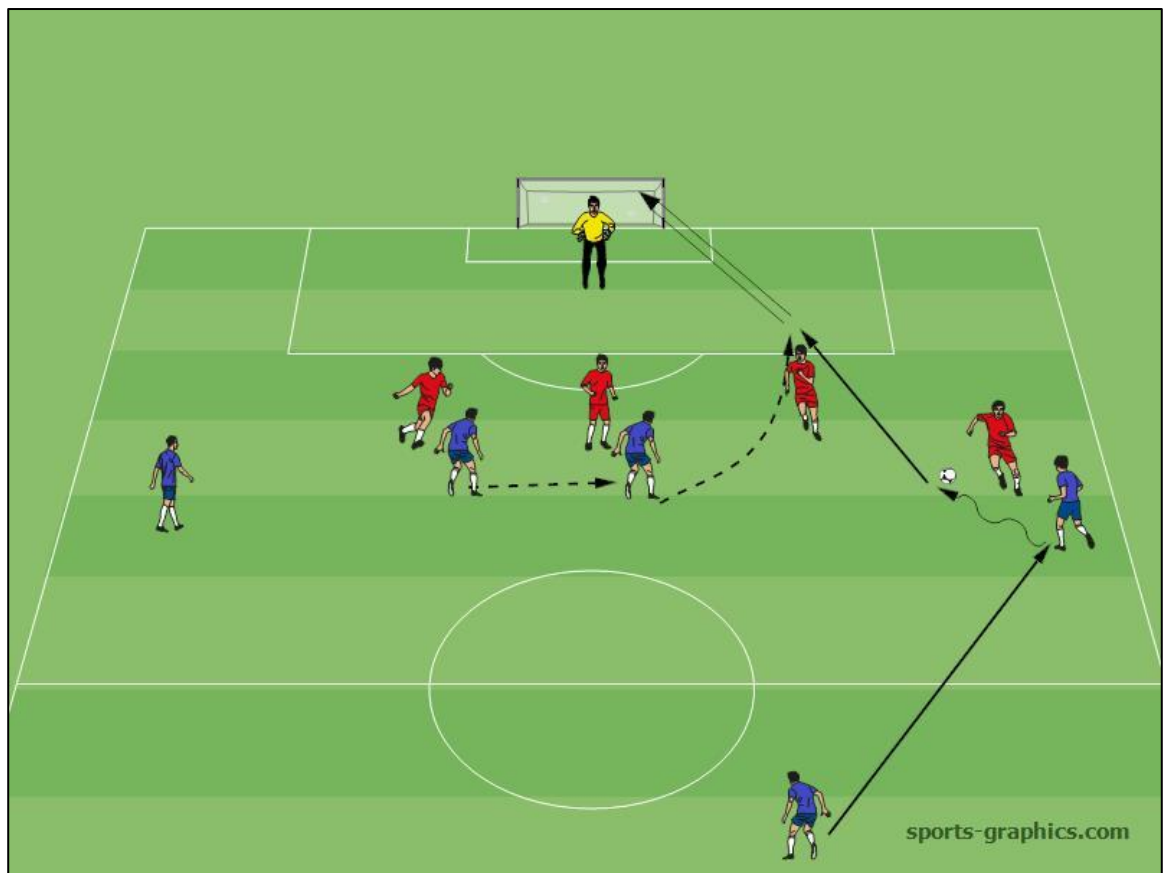


Fig. 28. Pasă în adâncime pe demarcarea celui de al doilea atacant.

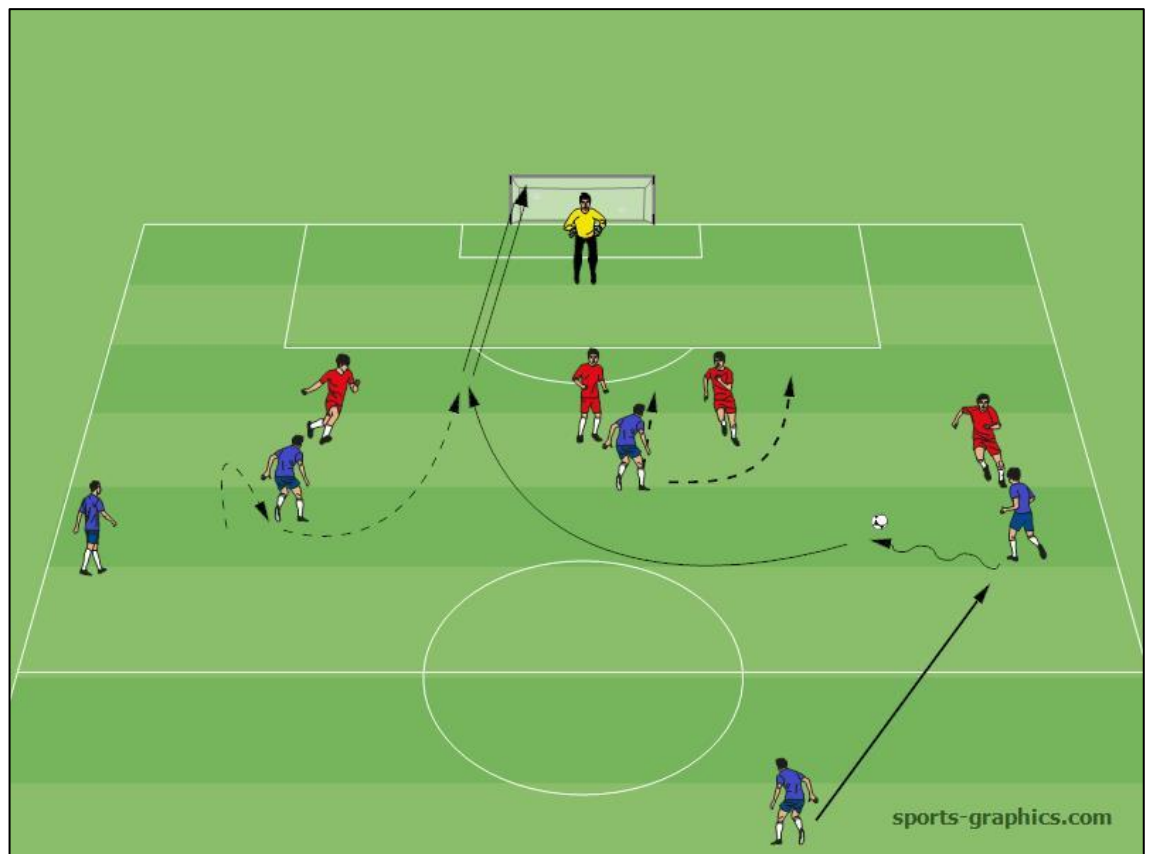


Fig. 31. Demarcarea atacanților în zona verde. Varianta 2



Fig.32. Circulația jucătorilor la finalizare.

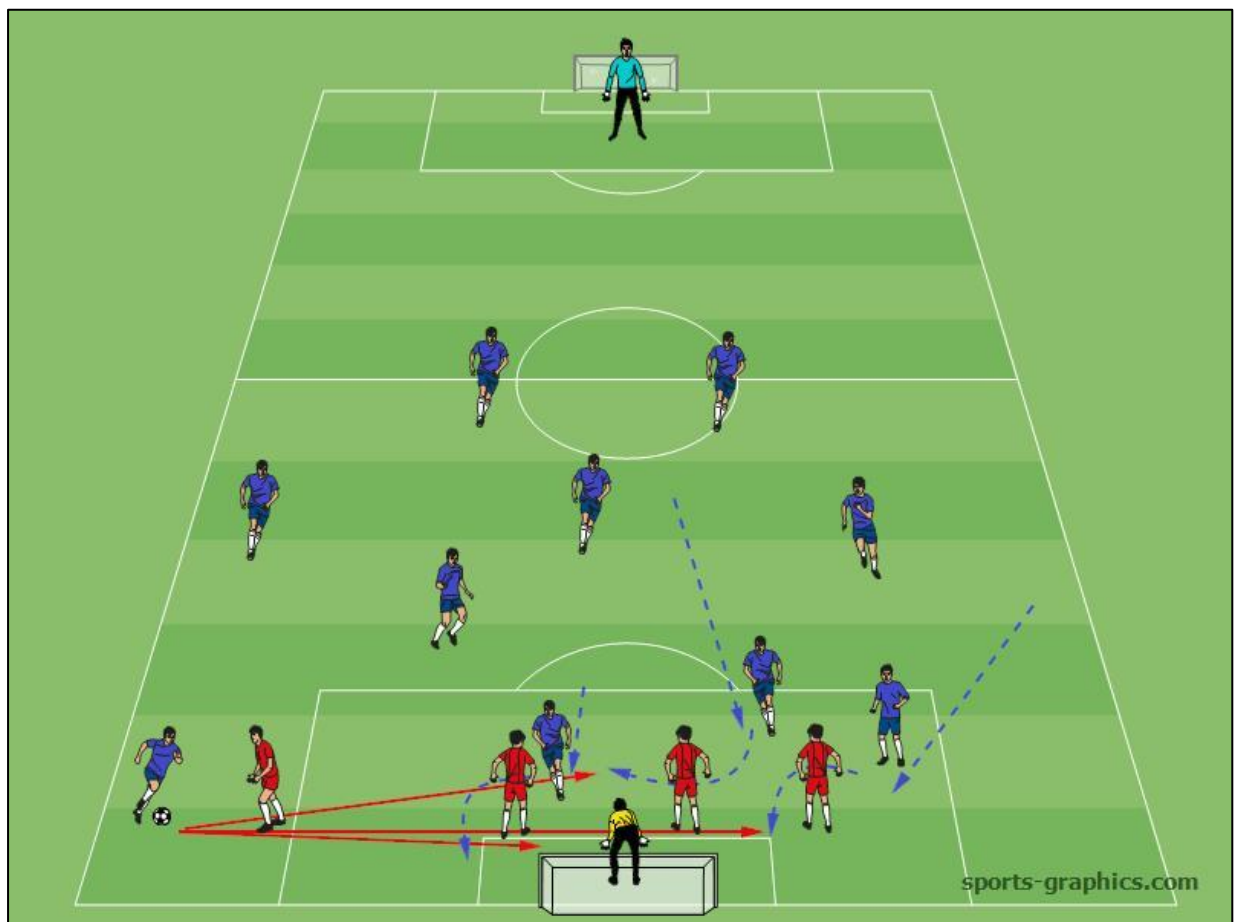


Fig.33. Alergare cu schimbare de direcție.

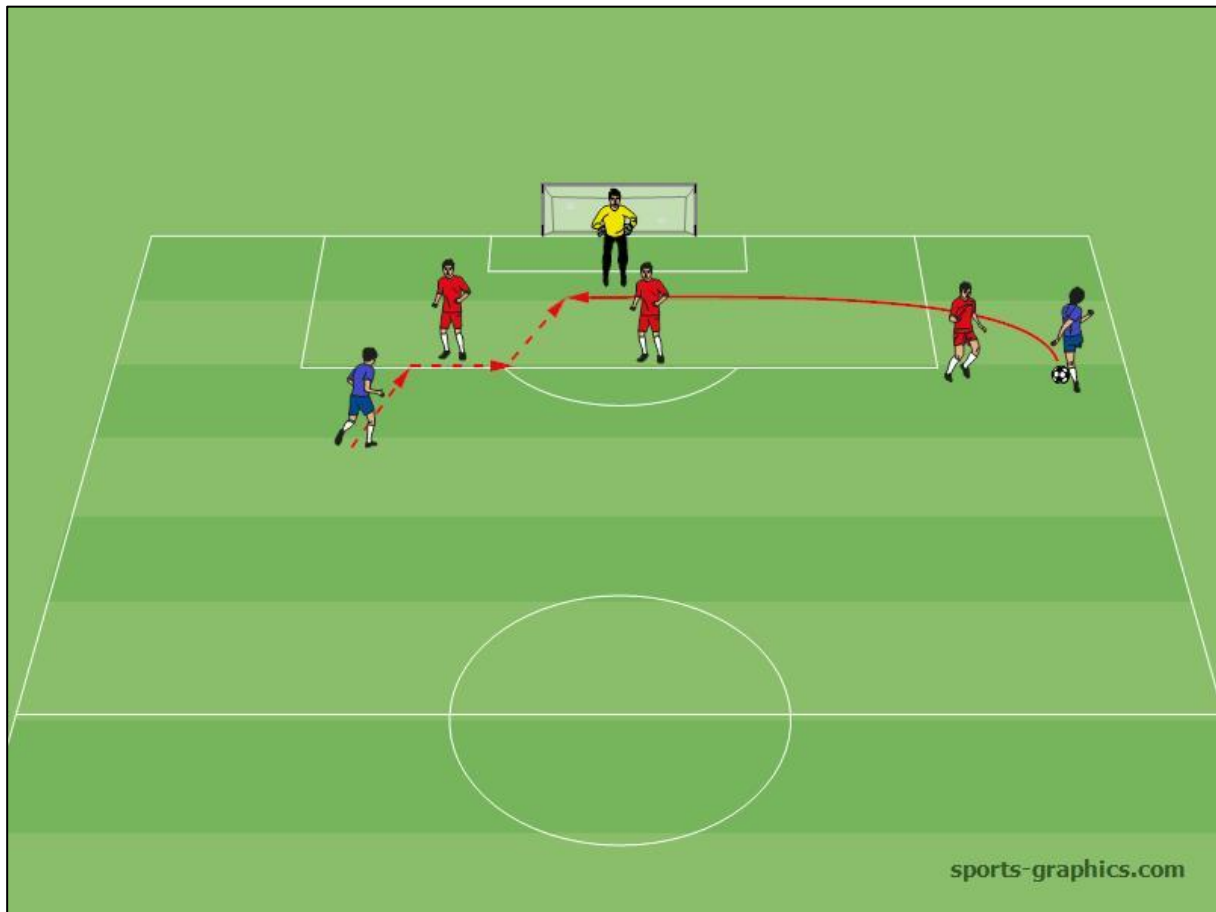
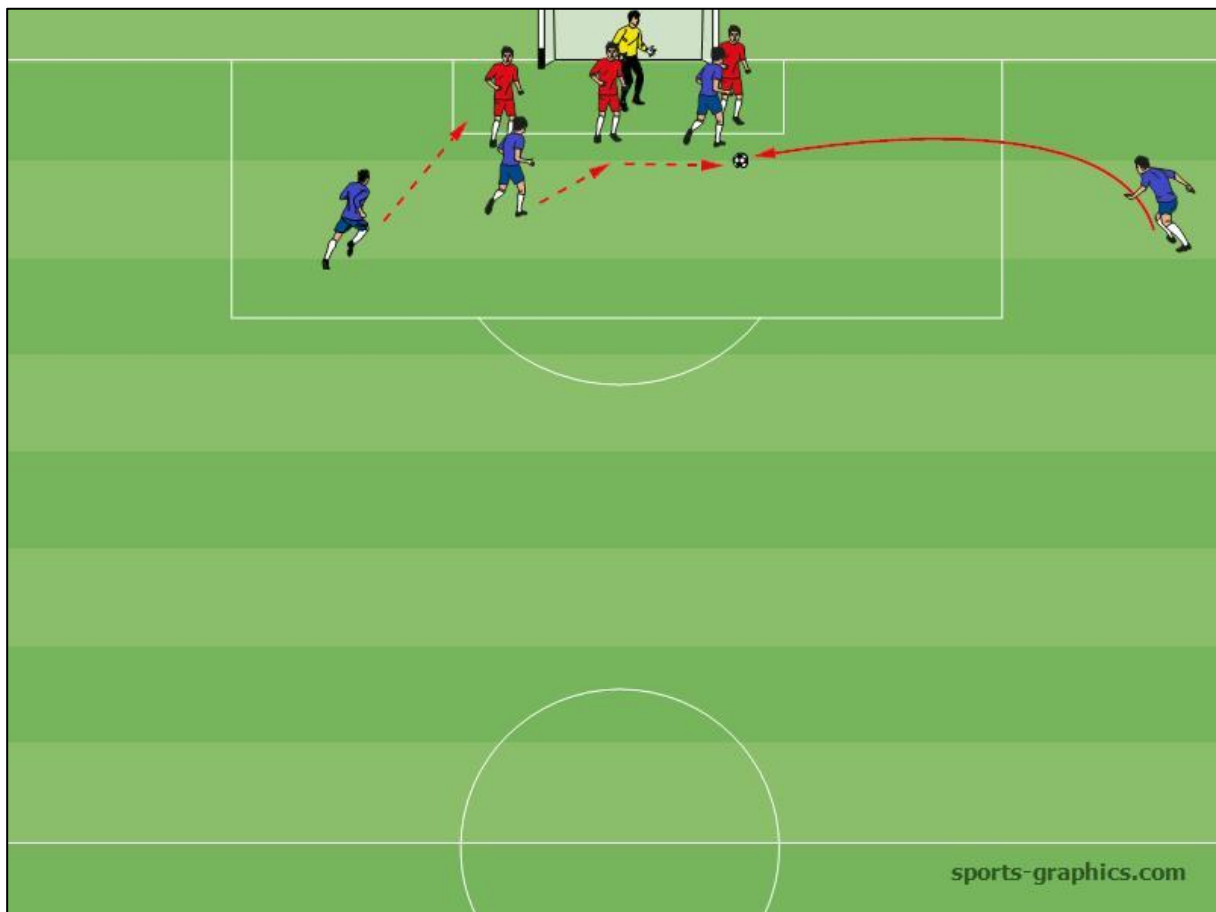


Fig. 34. Apariții pe spațiul liber prin demarcare falsă.



XVI. Strategia în funcție de dispunerea avansată a echipei adverse.

Pot apărea dificultăți de trecere a echipei în zona galbenă. Astfel de situații pot apărea atunci când adversarul își propune să preia posesia în zona roșie a echipei noastre sau în cea galbenă. În astfel de momente noi începem construcția atacului de la poartă prin pase scurte spre fundașii centrali.

- Sarcinile jucătorilor ce participă la faza de construcție (portar, fundașii centrali, mijlocașii defensivi la închidere):

Faza 1: Cu ajutorul paselor scurte și medii, având ca scop atragerea primelor linii defensive ale adversarului, trebuie să ajungem în zona galbenă;

Faza 2: Executarea pasei lungi spre fundașii de bandă, astfel încât să trecem de primele redute ale adversarului;

- Sarcinile jucătorilor ce participă în faza de atac (mijlocașii și atacanții):

Faza 1: Crearea spațiului cu ajutorul mijlocașilor de bandă ce fac lățimea și a atacanților ce se deplasează spre poarta noastră apoi se demarcă în adâncime, eliberând centrul terenului, oferind spații de primire jucătorilor noștri;

Faza 2: Demarcarea în viteză în spatele fundașilor adversarului, spre zonele libere sau „Demarcarea falsa” a atacanților + sprijinul activ ai fundașilor extremi.

Fig. 35. Pătrundere pe extreme



Fig. 36. Atacul pe centru



XVII. Tranziția.

Tranziția este acea situație de joc, când mingea trece de la o echipă la alta, iar adversarii se poziționează în dependență de cine are posesia. Tranziția în sine nu este o fază de joc aparte, ci o situație de joc. Noi vorbim de tranziție, dar nu despre jocul în fazele de tranziție.

În fotbalul de nivel înalt, tranziția determină nivelul de pregătire tactică a echipei. Trebuie să știi să ataci foarte bine, dar în același timp și să te aperi foarte bine. Se trece foarte rapid din situația de „posesie a mingii” în situația de „pierdere a posesiei” și de aceea trebuie să te reorganizezi rapid fără a pierde din eficacitate.

• Tranziția negativă (atac-defensivă)

- Când pierdem mingea noi trecem din atac în defensivă. Avem două opțiuni de bază de a acționa: presing cu scopul de a recupera mingea și întârzierea atacului advers până ne reorganizăm pe faza defensivă.
- Încercarea de recuperare a mingii trebuie făcută imediat și dacă e posibil chiar de jucătorul care a pierdut-o. De asemenea încercarea de recuperare a mingii se face în zonele galben-verde în momentele de indecizie și dezechilibru ale adversarului.
- În momentul pierderii mingii jucătorul nostru cel mai apropiat declanșează un presing de întârziere al atacului advers dând astfel posibilitatea celorlalți coechipieri să ocupe foarte rapid pozițiile defensive optime.
- Trecerea în defensivă nu se face oricum, ci organizat (permanent se urmărește recuperarea mingii) până se ajunge în pozițiile defensive inițiale. Sunt jucători care întârzie atacul încercând să recupereze mingea și în același timp ceilalți revin în pozițiile de bază, dar totuși să fim gata de deposedare a adversarului în orice moment. Momentul declanșării presingului (care este colectiv) este dat de diferite situații (pase ușoare între adversari, pase greșite între aceștea și în momentul când mingea ajunge la margine etc.). De obicei succesul presingului este asigurat când se face în momentul ajungerii mingii la margine. De asemenea presingul are succes și în momentul în care adversarul este stopat din acțiune și este nevoit să paseze înapoi. Atenție! Presingul trebuie să fie colectiv și agresiv.
- Trecerea la pozițiile defensive inițiale se face în funcție de prioritățile stabilite în strategia noastră.

• Tranziția pozitivă (defensivă-atac)

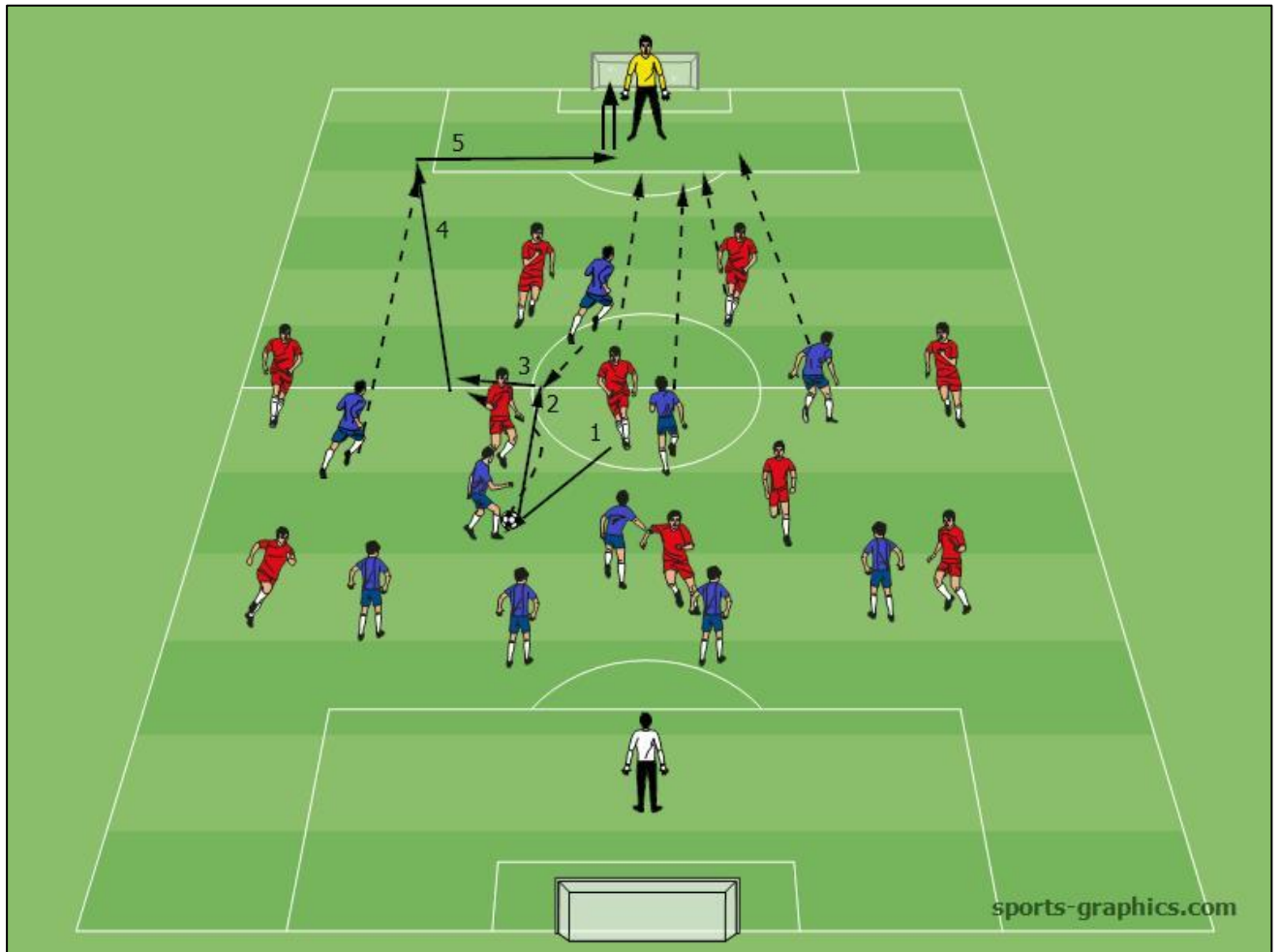
- Tranziția pozitivă începe imediat după ce recuperăm mingea de la adversar.
- Avem două opțiuni.
 - ✓ Prima – trecerea în faza organizată a atacului prin posesie cu acțiuni sigure lipsite de agresivitate. Aceste acțiuni nu prevăd trecerea foarte rapidă în faza de finalizare. Exemplu, pasare în spate (temporizare), ceea ce permite coechipierilor să se poziționeze pentru faza organizată de atac. Construcția și dezvoltarea atacului din zone diferite au fost analizate în capitolul ”Când suntem posesia mingii”.
 - ✓ A doua - contraatac după interceptare ori deposedare.

În acest capitol vom analiza opțiuni de dezvoltare a atacului rapid. Capacitatea de-a utiliza acest element tactic, este deseori determinantă în fotbalul modern. Principii de clasificare ale atacului rapid sunt:

- Contraatac clasic – cu acțiuni rapide în spatele liniei fundașilor.
- Contraatac de grup – cu verticalizare și pase filtrante.
- Contraatac avansat – recuperarea mingii în zonele galben-verde.
- Contraatac individual – cu acțiuni penetrante individuale.

- **Fig. 38. Contraatacul de grup – cu verticalizare și pase filtrante.**

Aici vorbim de un grup de jucători care declanșează contraatacul inițiat în zona de mijloc și urmat de acțiuni perpendiculare și filtrante în viteză mare.

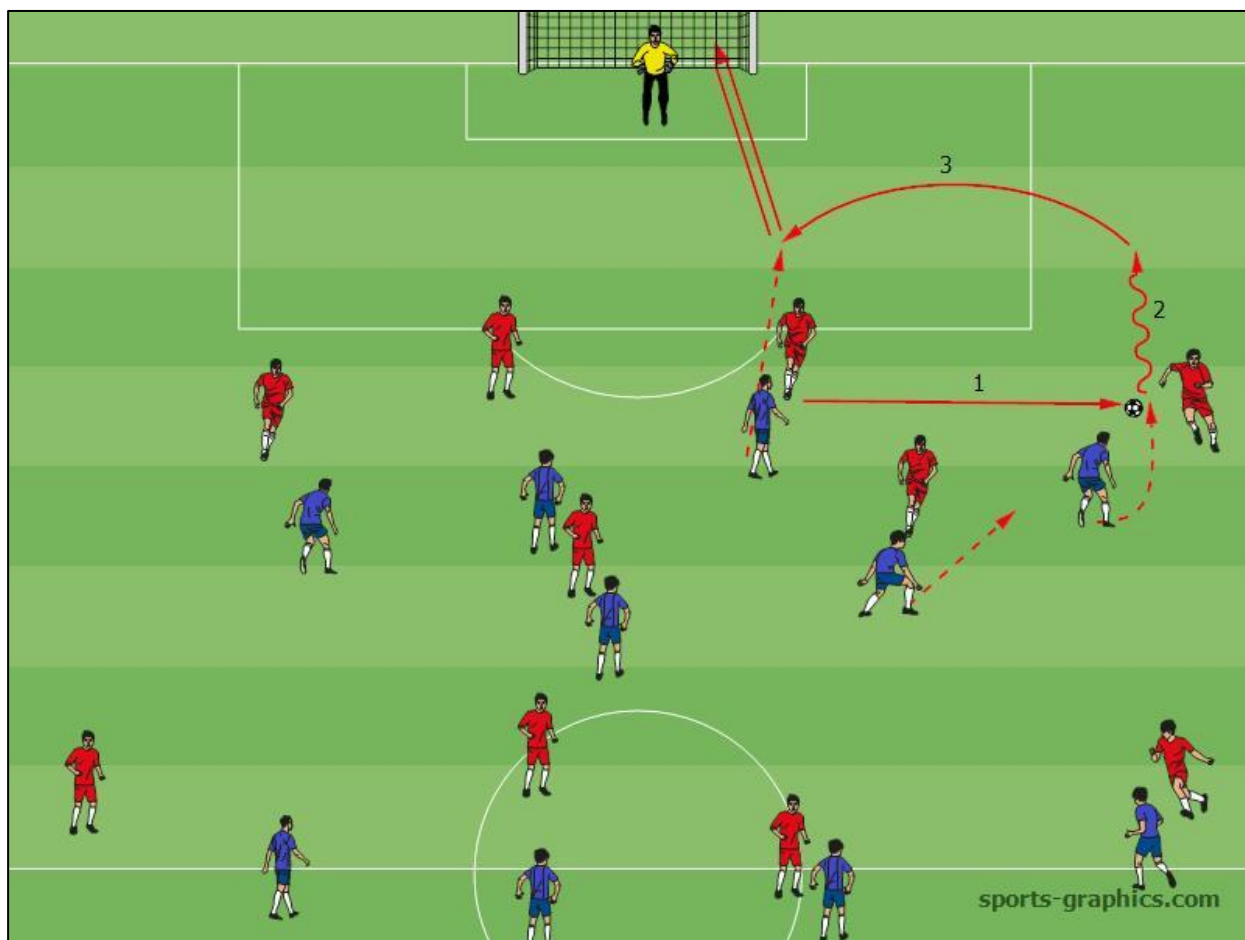


În imagine vedem un contraatac de grup folosind procedeul un-doi pentru al treilea care se infiltrează la finalizare. Adversarul pierde mingea la mijlocul terenului. Urmează un-doi cu atacantul, după care mijlocașul pasează din prima pe extremă jucătorului de bandă care finalizează sau centerază în fața porții pentru ceilalți coechipieri.

Contraatacurile de grup se utilizează pentru a profita de dezechilibrul pozițional al adversarului, prin intermediul acțiunilor verticale rapide. Cheia succesului constă în circulația rapidă a mingii și jucătorilor imediat după deposedare. Depășirea defensivei adverse se poate efectua atât pe centru cât și pe extremă.

- **Fig. 39. Contraatacul avansat – recuperarea mingii în zonele galben-verde.**

Ațiune tactica utilizată în cazul presingului efectuat în zona verde. Se declanșează imediat după recuperarea mingii în momentul dezechilibrului pozițional și numeric al adversarului. Ațiunea se petrece în preajma porții adverse în zona de finalizare.

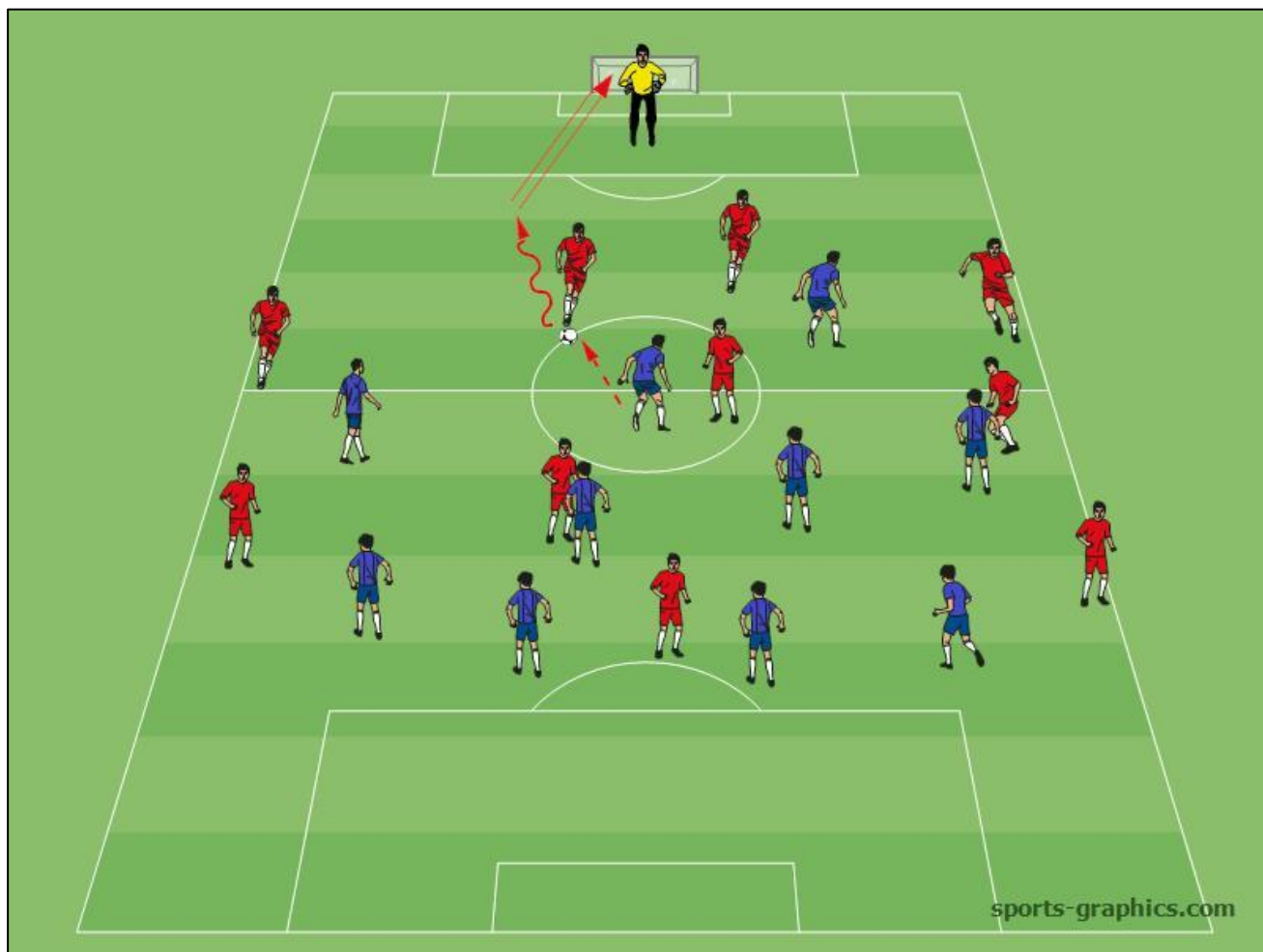


În imagine vedem o situație de recuperare a mingii în zona verde pe extremă, după ce echipa în albastru a pierdut posesia. Recuperarea se face prin intermediul presingului. Imediat urmează pasarea mingii în centru pe atacant, care în momentul posesiei se infiltrează în careu la finalizare.

Elementul important în acest tip de contraatac este presingul. În cazul utilizării lui, echipa trebuie să aibă destulă încredere și deprinderi tactice, deoarece poate apărea riscul dezechilibrului în defensivă. Individual jucătorii trebuie să dispună de calități bune în duelurile 1x1 defensive și poziționare pentru dublare. E nevoie să avem o dispunere compactă, focalizată pe minge.

- **Fig. 40. Contraatacul individual – cu acțiuni penetrante individuale.**

Contraatacul individual presupune să avem în echipă jucători cu viteză și buni la deposedare, care după recuperare să urce cu mingea pentru finalizare rapidă. Acest tip de contraatac ține de situațiile 1x1 sau 1x2.



În imagine este arătată o acțiune individuală de 1x1 cu infiltrare în zona de finalizare. Jucătorul deposedează fundașul advers și urcă cu mingea rapid spre poartă. Factorul decisiv este activarea atacantului ca primă linie defensivă și capacitatea lui de a deposeda și recupera mingea.

- **Tranziția pozitivă în cazul fazelor fixe ale adversarului**

Capacitatea de a folosi tranziția pozitivă după fazele fixe ale adversarului, poate fi privită ca o oportunitate pentru un contraatac reușit. În așa situații adversarul este poziționat pentru acțiuni de atac. În caz de recuperare adversarul se află în situație de dezechilibru teritorial și numeric. Jucătorii trebuie să fie pregătiți pentru declanșarea acțiunilor de atac. În astfel de situații se pot utiliza toate tipurile de contraatac mai sus menționate. Totul depinde de locul fazei fixe și modalitatea de interceptare a mingii. Important este ca astfel de tranziție să fie antrenată după lovituri libere din extremă ori lovituri de colț.

XVIII. Adversarul are posesia mingii.

Așa cum este normal în dinamica și economia jocului vor apărea situații când adversarul este în posesia mingii și conduce jocul (situații în care noi suntem cei în apărare). În fotbalul contemporan de cel mai înalt nivel echipele puternice primesc puține goluri datorită faptului că sunt foarte bine organizate în defensivă. Nu vom pune accent pe tactica individuală și de grup în defensivă, sarcina noastră fiind să găsim o strategie care să ne ducă la succes.

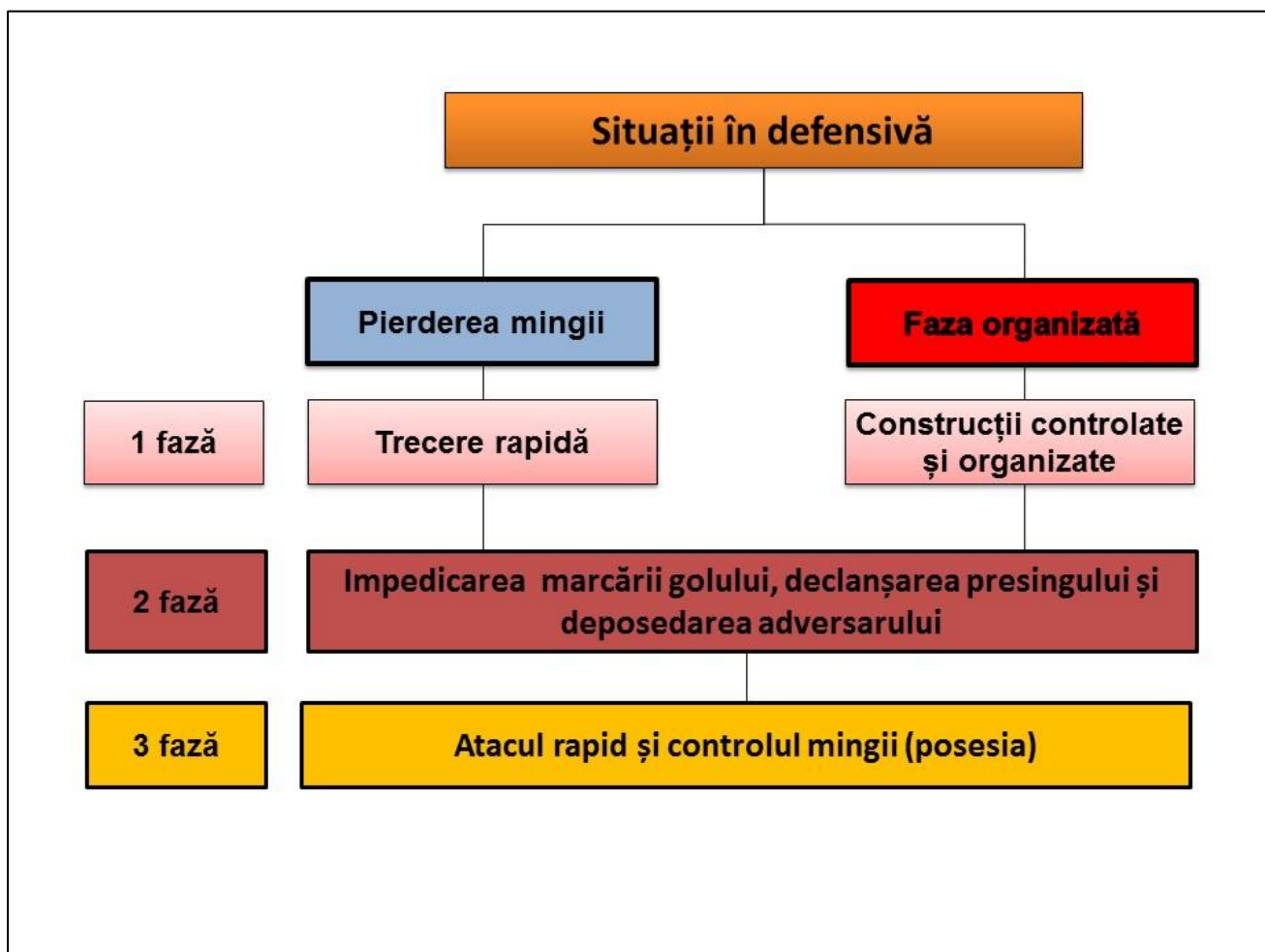
- **Stilul de joc defensiv**

În această lucrare, în principal am aprofundat subiectele stilului național de joc bazat pe posesia mingii, dar trebuie să discutăm și să luăm în considerare și ceea ce trebuie să facem în momentul în care adversarul este cel care are posesia. Stilul de joc defensiv – este strategia pe care o aplicăm atunci când încercăm să prevenim marcarea golului în poartă proprie făcând un presing agresiv, încercând recuperarea mingii.

- **Strategia defensivei totale**

Este important să se ia în considerație și să se analizeze unde adversarul face posesia. Spre ce noi trebuie să ne focusăm? Pe minge sau porți? Astfel, echipa trebuie să aibă un obiectiv clar, bine definit asupra situațiilor care apar în joc. Trebuie să știm care este strategia clară și anume: vrem să nu primim gol sau să recuperăm mingea și să începem posesia. Această strategie o formăm în funcție de filosofia echipei sau poziția mingii în teren. La fel strategia noastră depinde în mare măsură de zonele în care adversarul are posesia. Să analizăm strategiile principale, care noi le folosim atunci când adversarul are posesia.

Fig. 41



- **Apărăm poarta și spațiul din spatele fundașilor noștri.**

Să analizăm situația atunci când atacantul primește mingea după o centrare de pe extremă. După preluarea mingii el se află în poziția din care are posibilitate de a marca (zona roșie). Astfel prioritatea noastră devine de a nu permite atacantului să șuteze pe poartă și să apărăm spațiul din spatele fundașilor. În practică, aceasta e posibil doar prin efectuarea presingului pe atacant din partea fundașului central stâng și asigurarea acestuia de către ceilalți doi fundași (Principiul Umbrei în defensivă).

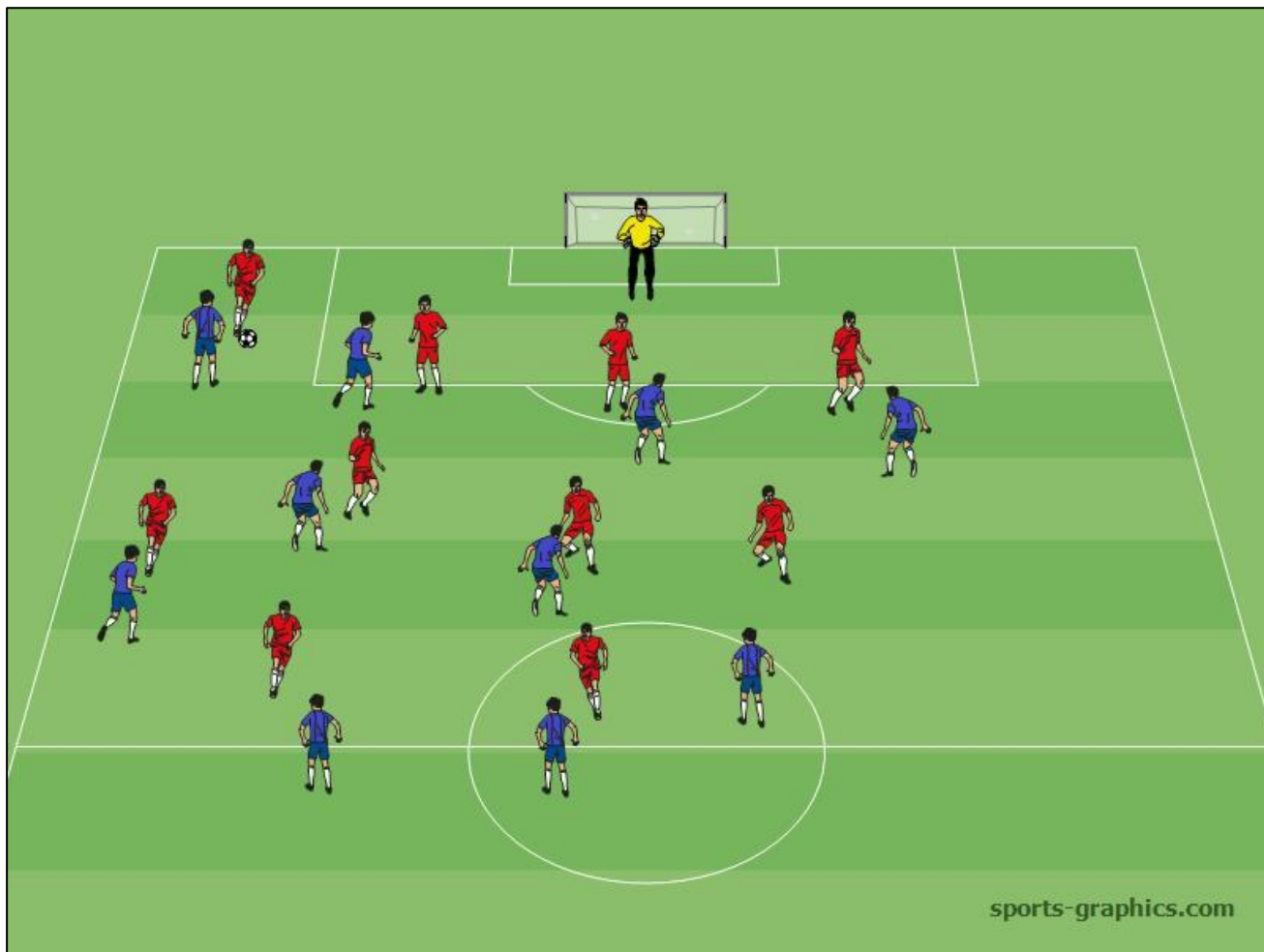
Fig. 42



- **Deposedarea mingii prin presing avansat**

Atunci când echipa se află foarte sus – în apropierea porții adversarului (zona galben-verde, în jumătatea adversă a terenului) și alegem presingul avansat cu scopul deposedării adversarului și preluarea mingii, și crearea posibilităților de marcare a golului. În astfel de situație se creează un anumit dezechilibru în defensiva noastră.

Fig. 43.



Prin această strategie nu urmărim doar deposedarea adversarului și marcarea golului, ci sunt situații când pur și simplu atacăm adversarul cu mingea pentru a-l întârzia, dând astfel posibilitatea coechipierilor să se reîntoarcă pe pozițiile inițiale ce sunt caracteristice fazei defensive organizate evitând dezechilibrul în cazul eșuării presingului.

În funcție de una dintre cele două strategii stabilite, după deposedarea adversarului, trebuie să fim foarte clari ce vom face în acțiunile noastre viitoare. Pentru a alege o strategie corectă trebuie să ne dăm răspunsuri la următoarele întrebări:

Ce strategie avem atunci când intrăm în posesie?

În ce zonă ne apărăm?

Această strategie poate fi schimbată pe durata jocului în funcție de începutul meciului, a reprizei, sfârșitul reprizei, meciului, scorul, golul primit sau marcat, în caz de inferioritate sau superioritate numerică etc.?

Ca strategie de bază pentru Echipele Naționale de junior noi alegem presingul declanșat imediat după pierderea mingii (cel care pierde mingea este primul care încearcă s-o recupereze). În cazul în care nu reușim în scurt timp (5-7 sec) să recuperăm mingea, atunci întârziem jocul și toată echipa se rezonează în zona galbenă. Datorită faptului că prioritatea stilului nostru este posesia, este de preferat să ne apărăm în zona galbenă pentru a fi cât mai aproape de poarta adversă și să ajungem repede la finalizare. Dacă ne apărăm în zona roșie trebuie să nu permitem adversarului să șuteze la poartă sau să marcheze. Făcând acest lucru ne vom irosi forțele și din cauza distanței mari față de poarta adversă ne va fi dificil să avansăm în atac și vom avea puține resurse pentru ofensivă. Scopul strategiei noastre este de a dezvolta inteligența și creativitatea la tinerii fotbaliști, însă în funcție de necesități strategia poate fi modificată.

- **Principiul individual și zonal în defensivă**

În teorie există două principii fundamentale de joc în defensivă. Conform principiului individual, jucătorii ce se apără se plasează corect în funcție de poziționarea mingii și a adversarului. Iar în cazul principiului zonal fundații se poziționează în teren în funcție de coechipieri și pozițiile acestora.

În anumite cazuri principiului zonal implică aranjamentul echipei ca un bloc funcțional unic, prin care ea se poziționează în funcție de minge și parteneri. Tot la fel în anumite cazuri principiul individual este înțeles ca marcarea personală a fiecărui adversar în orice punct al terenului (marcaj om la om pe tot terenul).

În realitate foarte rar se folosește doar o singură metodă din acestea. Astfel noi trebuie doar să ne concentrăm pe întrebarea: cât de des vom folosi noi fiecare metodă în jocul nostru?

Caracteristica metodelor în defensivă

Fig. 44

Zonală	Mixtă	Personală (om la om)
<p>Orientarea spre:</p> <ol style="list-style-type: none"> Minge Coechipieri/Spațiu Adversari <p>Caracteristic: Mai multe linii între coechipieri</p> <p>Principiul deposedării:</p> <ol style="list-style-type: none"> Presing Sprijin Asigurare (dublaj) 	<p>Orientarea spre:</p> <ol style="list-style-type: none"> Minge Coechipieri/Adversari (în aceeași măsură) <p>Caracteristic: Mai multe linii în defensivă</p> <p>Principiul deposedării:</p> <ol style="list-style-type: none"> Presing Sprijin Mai puțină asigurare 	<p>Orientarea spre:</p> <ol style="list-style-type: none"> Minge Adversar Coechipieri <p>Caracteristic: Mai multe linii în defensivă</p> <p>Principiul deposedării:</p> <ol style="list-style-type: none"> Presing Sprijin (asigurare minimă)

Exemple de joc în defensivă conform principiilor zonal și personal

Fig. 45. Principiul zonal în cazul sistemului tactic 1-4-4-2



Fig. 46. Principiul mixt în cazul sistemului 1-4-3-3



Fig. 47. Principiul personal în cazul sistemului 1-3-5-2



XIX. Jocul în defensivă

Pentru ca defensivă să fie eficientă, este foarte important, ca fiecare jucător al echipei să cunoască principiile folosite în apărare. Caracteristic Principiului zonal sunt o serie de principii de bază.

În caz că ne referim la tactica individuală sau de grup, atunci atragem atenția spre:

Distanța

Plasament

Asigurare

Tatonare (nu ne aruncăm)

Nu ne încrucișăm (păstrăm zonele)

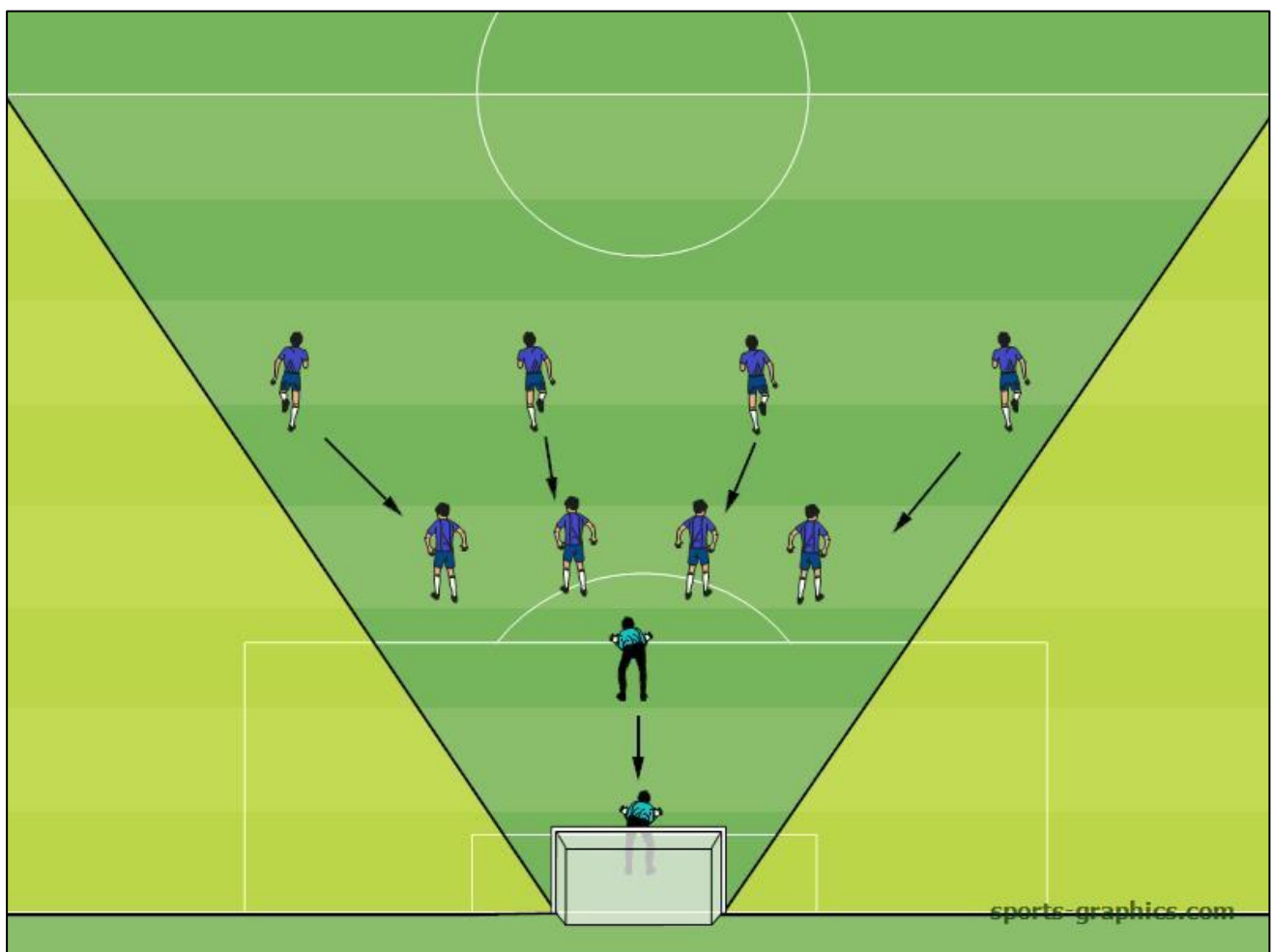
Dacă ne referim la tactica de echipă, atunci ne concentrăm pe:

Presing pe minge

Susținerea partenerilor (sau asigurarea)

Echilibrul

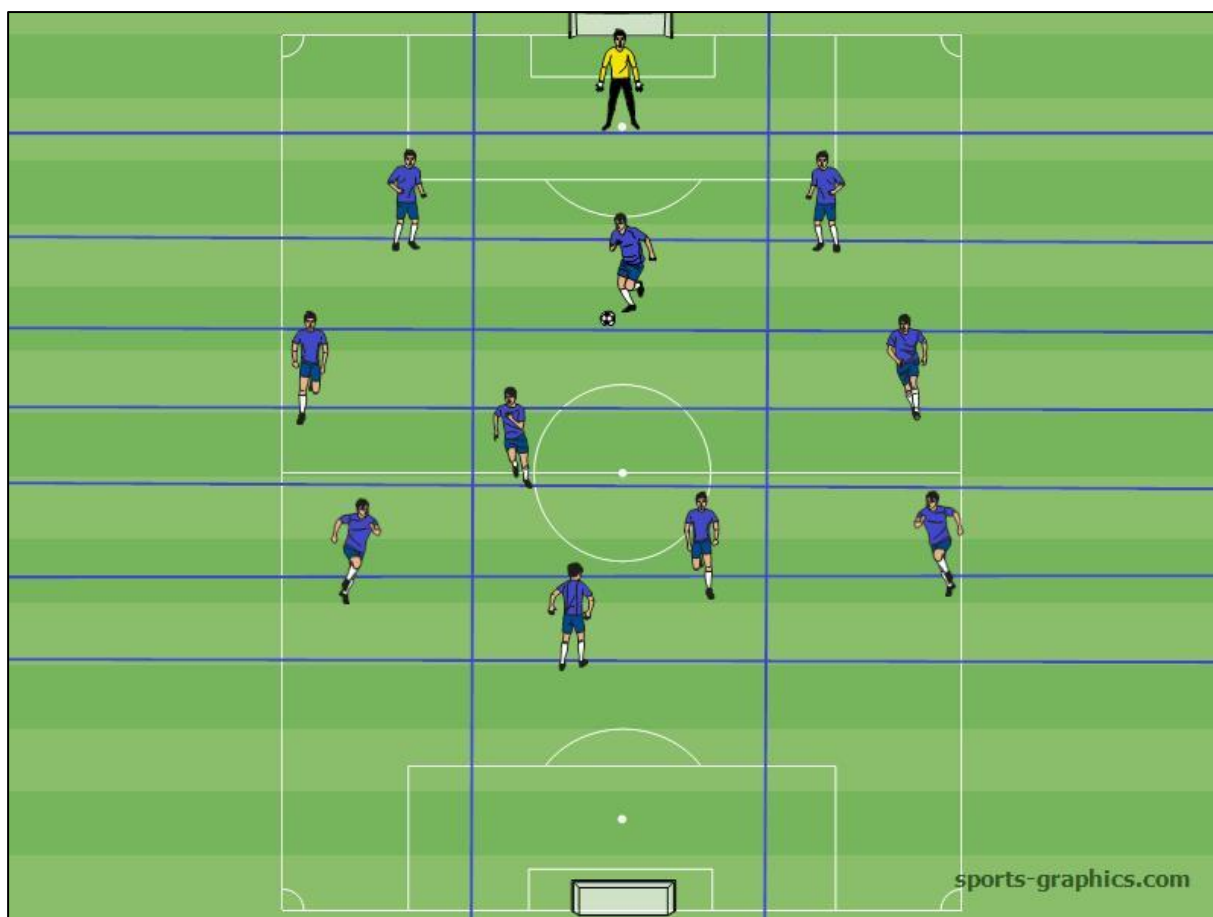
Fig. 48. Recomandările defensivei orientate spre minge



Defensiva orientată pe minge și pe adversar – este un plan tactic tipic oricărei echipe. Acesta este singurul sistem tactic, ce permite echipei să se apere compact, micșorând spațiul de joc al adversarului în orice direcție.

- **Principiile de bază ale defensivei zonale**
 1. **Indiferent de acțiunile adversarului trebuie să nu cedăm pozițiile inițiale**
 2. **Întotdeauna compacți, agresivi, punând adversarul sub presiune (nu ne apărăm doar prin simpla prezență)**
 - Toți jucătorii participă în defensivă dar în momentul recuperării sunt pregătiți să înceapă atacul
 - Echipa se poziționează ca un bloc funcțional unic ce încercă să stopeze acțiunile adversarului
 - Fiecare jucător e responsabil de ceea ce se întâmplă în fața și apropierea lui
 - Jucătorul trebuie foarte repede să se informeze și să decidă care dintre adversarii din preajmă este mai periculos
 - Preluarea și pasare «la auz» (automatism)
 - În anumite momente ale jocului orice fundaș poate dubla (reparând greșeala coechipierului)
 - Atac agresiv la minge și marcajul strict al adversarului
 3. **Sistemul defensiv ales prevede minim, egalitate numerică a jucătorilor pe fiecare zonă/parte a terenului**

Fig. 49



4. Poziționarea pe o linie dreaptă între minge și buturile proprii este cea mai periculoasă. În cazul pierderii mingii, sarcina prioritară este de a ne poziționa sub linia mingii (între minge și poarta noastră).

5. Prin micșorarea spațiilor (echipă compactă) nu permitem mingii să treacă liber printre compartimente și jucători spre poarta noastră.

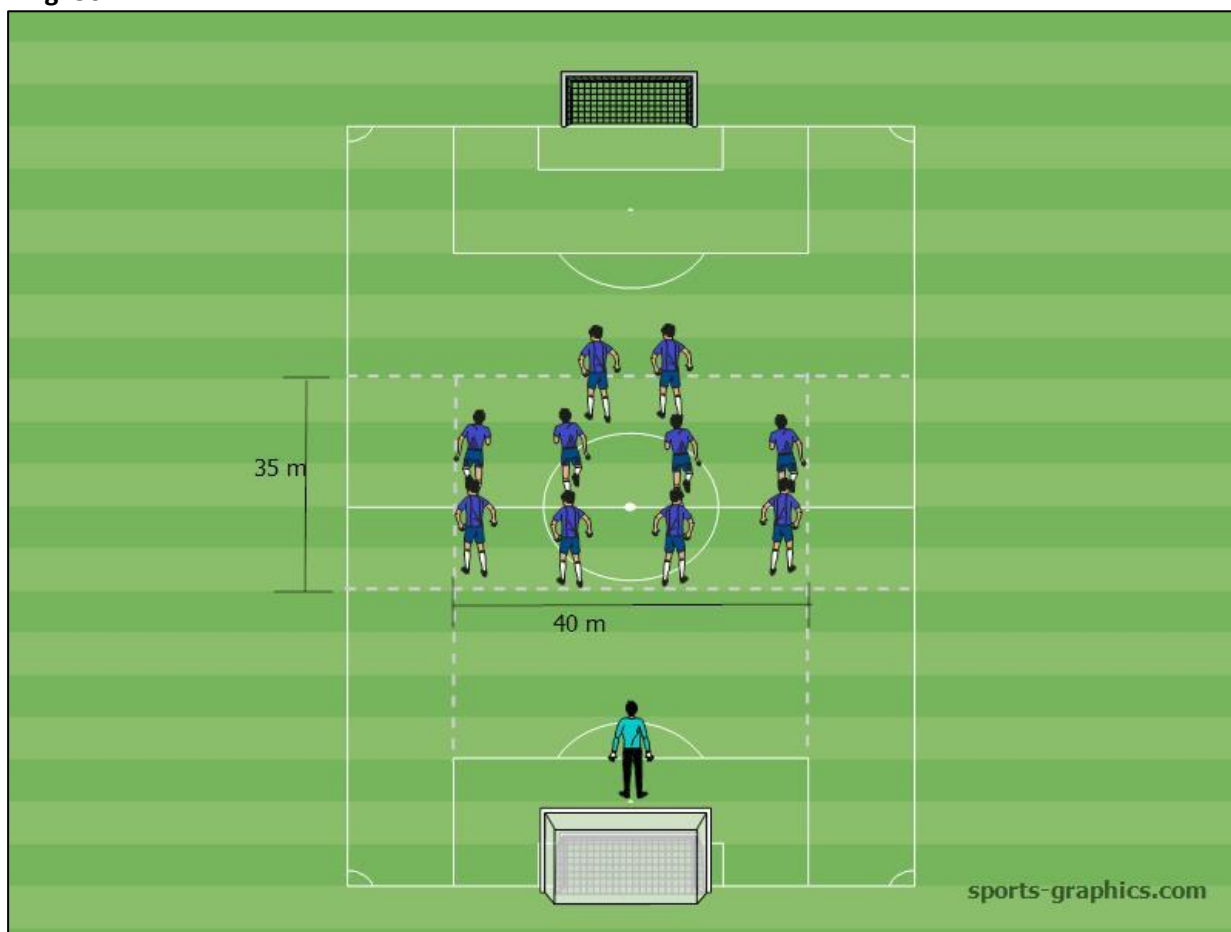
6. Asigurarea rapidă în cazul pierderii mingii.

- Fazele de tranziție
- Reacții rapide – calitatea echipei
- Bloc funcțional avansat (întârzierea adversarului)
- Poziții prioritare

7. Poziții prioritare

- Regula 4+4
- Scop – dispunerea pe două linii în fața mingii, respectiv de 4 fundași și 4 mijlocași
- Dispunerea prioritară – zona centrală
- Distanțe mici între compartimente și jucători

Fig. 50



Prioritate 2 – să avem jucători în linia a doua (permanent 4)

Prioritate 1 – să avem jucători în linia defensivă, mai aproape de buturile noastre

8. Presingul avansat imediat după pierderea mingii

Cel mai apropiat jucător efectuează presing după pierderea mingii (întârzierea adversarului) pentru a oferi timp coechipierilor să se întoarcă pe pozițiile inițiale în funcție de locul mingii.

9. Defensiva zonală în sistemul de bază

- Orientarea pe minge
- Formarea unui bloc funcțional unic
- Mișcarea simultană a blocului funcțional
- Crearea superiorității numerice
- Presiune permanentă pe minge
- Presiune permanentă pe adversar
- Marcajul jucătorilor ofensivi
- Blocarea adversarului în situații de 1x1

10. Poziția mingii dictează mișcarea de translație în defensivă a jucătorilor.

- Unul dintre atacanți încearcă să blocheze pasa redublată, iar celălalt se poziționează în așa fel încât să blocheze alte posibile pase.
- Blocul funcțional format din mijlocași și atacanți se deplasează spre extremă declanșând presingul, iar mijlocașul de bandă presează activ omul cu mingea.
- Fundașul de bandă din extrema opusă se deplasează astfel încât să nu treacă de bara îndepărtată.
- Portarul de asemenea se deplasează spre direcția mingii.

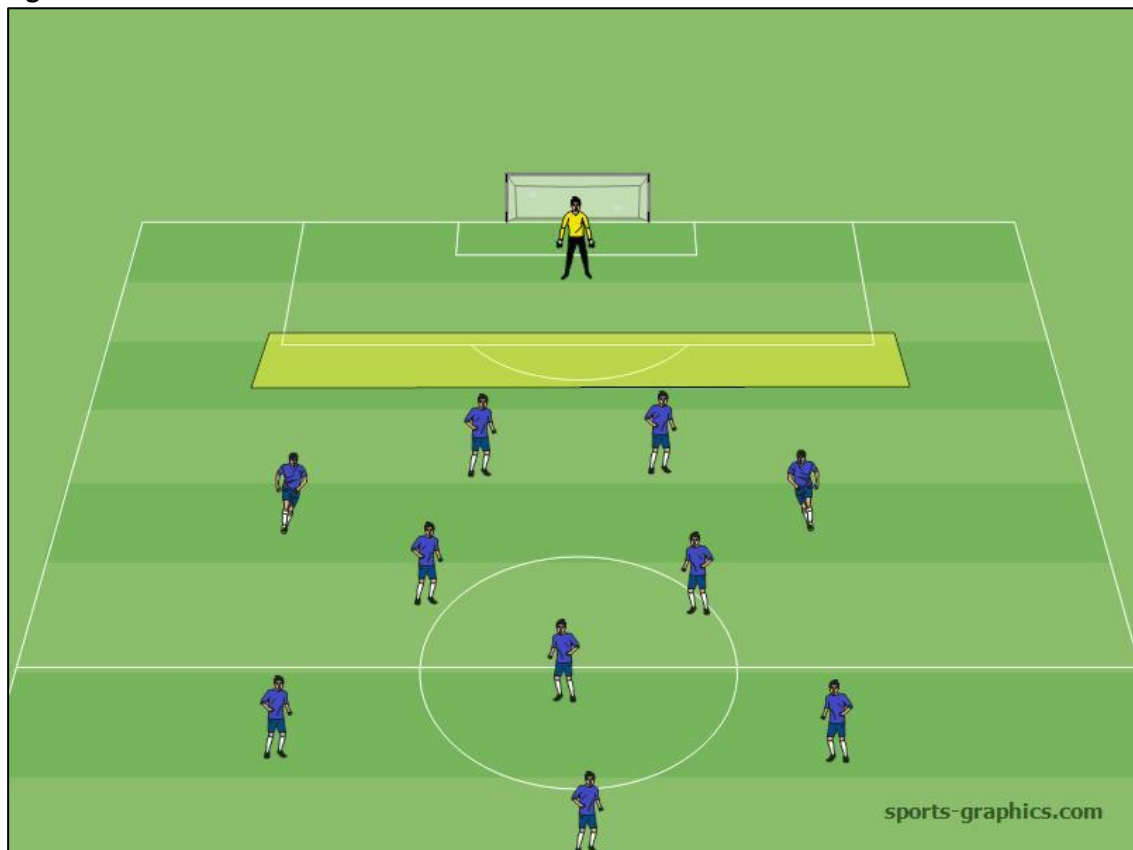
11. Interacțiuni între linii

- Jucătorul care se află mai aproape de minge pune presiune (presing) pe adversarul care se află în posesie
- Atunci când fundașul de bandă presează, mijlocașul central sau fundașul central ocupă locul acestuia
- Mijlocașul de bandă face „sandwich„
- Păstrarea distanței dintre jucători atât în lățime cât și în adâncime (8-10 m)

12. Lățimea și adâncimea fundașilor

- Spațiul din spatele fundașilor – cea mai periculoasă zonă în fotbal!
- Fundașii centrali determină adâncimea defensivei
- Nici un jucător de câmp nu se poate situa în spatele liniei fundașilor

Fig. 51



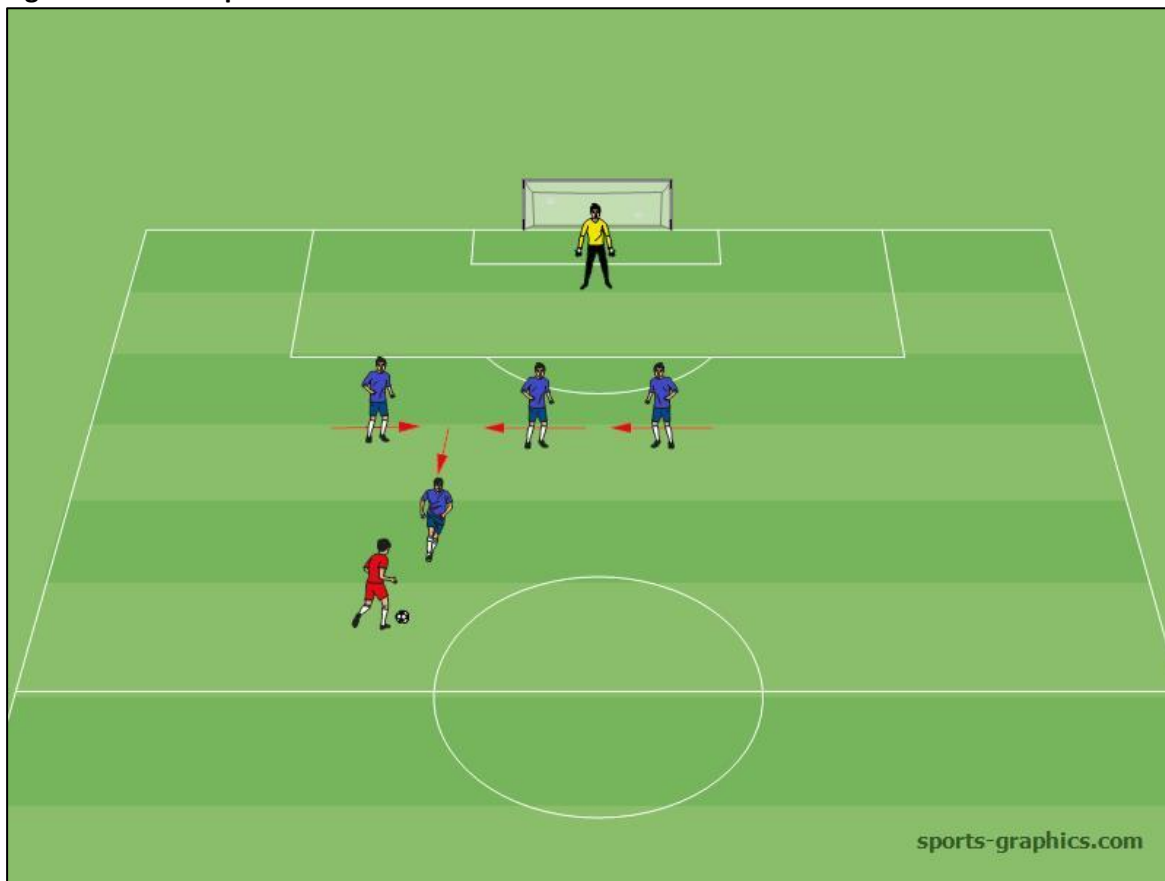
13. Nu lășăm zona centrală descoperită (marcaj, demarcaj permanent)

- Varianta 1: Când fundașul central pleacă să asigure pe cel din extremă, mijlocașul central se deplasează în linia defensivei.
- Varianta 2: Când fundașul central rămâne pe poziția sa, mijlocașul central se plasează în extremă pentru asigurarea fundașului de bandă.

14. Triunghiul defensiv (Principiul Umbrei)

- În cazul ieșirii din linia defensivă a fundașului central ceilalți strâng, iar mijlocașii reacționează imediat la mingea a doua.

Fig. 52 Umbra în apărare.



15. Jocul corect în cazul pasării adversarului

- În urma presingului efectuat asupra mingii, replierea imediată sub linia ei
- Poziționarea corectă în funcție de minge și adversar
- Supravegherea permanentă a jucătorului fără minge
- Coechipierul poate ieși din linie, doar după revenire celuilalt

16. Presingul colectiv

- Crearea superiorității numerice în zona mingii
- Blocarea pe cât posibil a mingii în zona în care se află

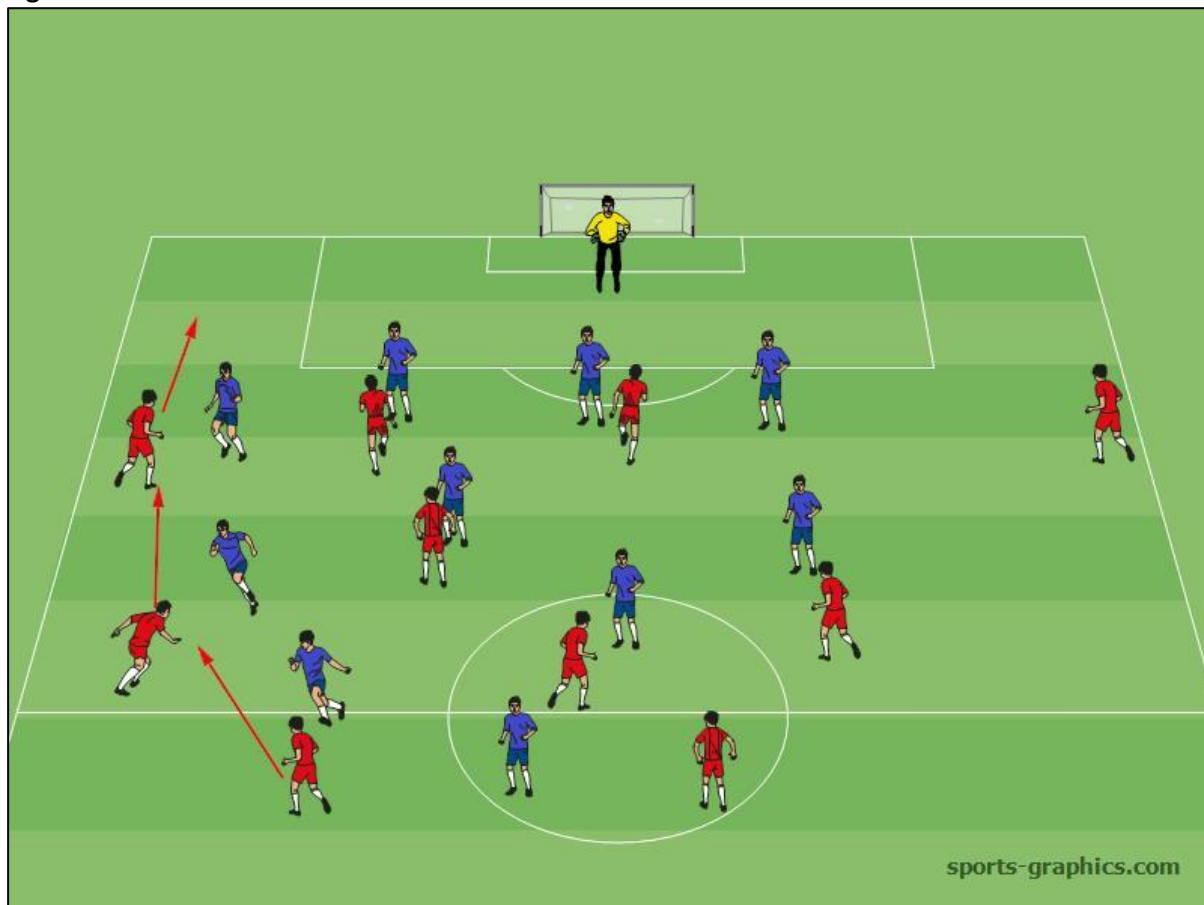
17. Duelul unul la unu. Nu reacționați la provocări.

- Distanța optimă
- Nu te auto elimina (nu te arunca)
- Încercați să preluați mișcările atacantului
- Blochează drumul direct spre poartă
- Atacă lateral, interpune-te între minge și adversar

18. Direcționează adversarul (spre extremă sau centru).

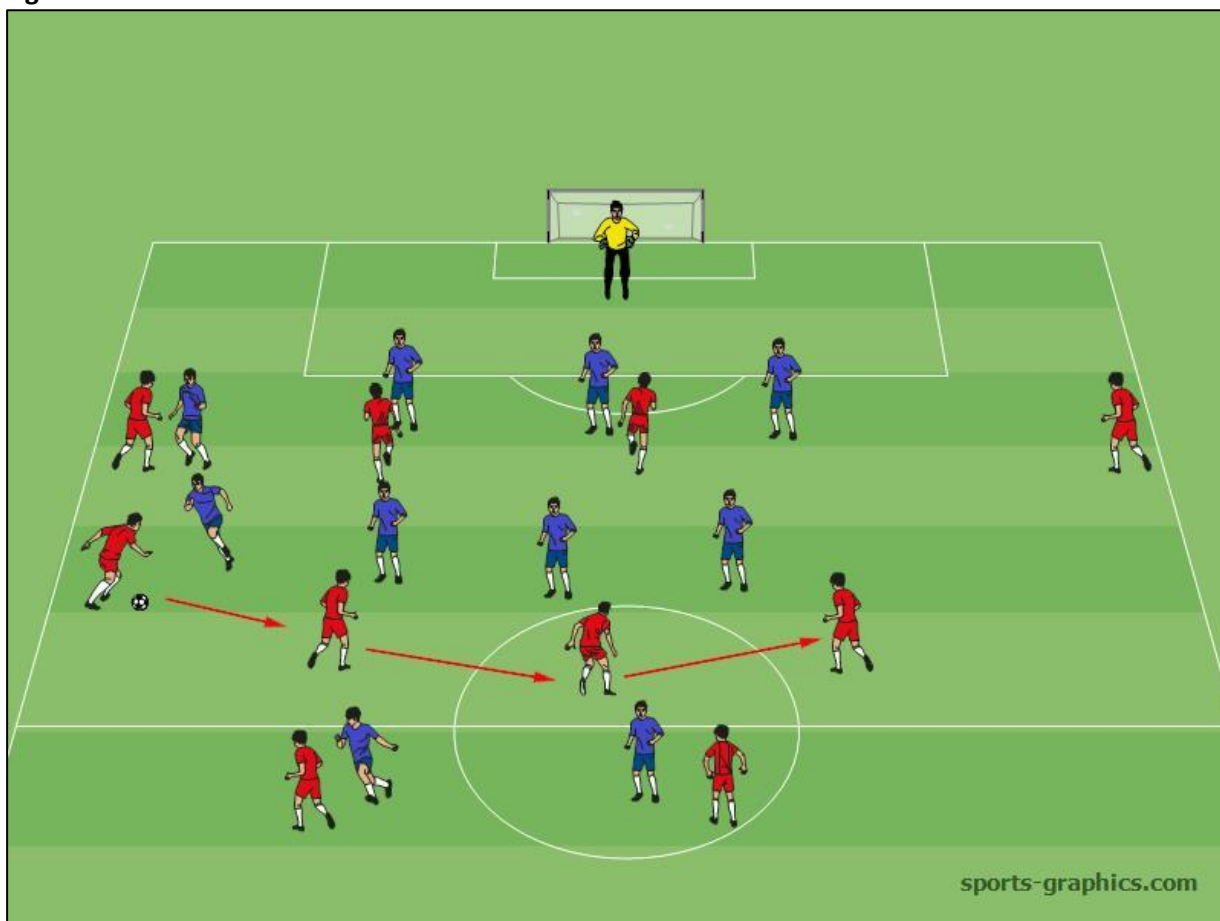
- Noi direcționăm adversarul în extreme sau în centru, unde avem superioritate numerică și în cazul recuperării putem ataca rapid
- Diferite strategii în funcție de sarcinile impuse de antrenor.

Fig. 53



Condiții necesare: Un bun fundaș de bandă, un portar bun la ieșiri

Fig. 54



Direcționăm adversarul spre zona centrală numai în momentul în care avem superioritate în acea zonă
Recomandări: de obicei se face în zona galbenă a terenului

19. Poziția afară din joc (off-side-ul)

- În inferioritate sau egalitate numerică
- În cazul pasei lungi
- După devierea din corner
- În cazul pasării înapoi de către adversari
- În cazul loviturilor libere

20. Condiții obligatorii

- Joc de echipă
- Disciplină tactică de echipă
- Interacțiuni între jucători și compartimente
- Concentrare maximă
- Agresivitate

«Atunci când adversarii au posesia» - este momentul în care jucătorii noștri au ca scop imediat să nu permită adversarului să marcheze golul. Jocul în defensivă poate fi bazat pe interacțiuni de grup și de echipă.

Jocul în defensivă are doi factori cheie: timpul și spațiul. Anume **de a câștiga timp și de a limita spațiul**. Câștigarea timpului – este de obicei, o componentă importantă de întârziere a acțiunilor adversarului și anume de a-l obliga pe acesta să încetinească jocul sau să paseze spre propria poartă.

Concepția de limitare în spațiu se referă la **adâncime, lățime (compactitate) și echilibru**.

Adâncimea defensivei se determină prin poziționarea acesteia cât mai aproape de buturile proprii. Lățimea în defensivă se determină prin poziționarea acesteia față de liniile de margine a terenului.

Adâncimea defensivei poate fi caracterizată ca distanța între linii a echipei sau între jucători în adâncime pe de o parte și pe de alta parte, ca distanța de la jucătorul ce pune presiune pe adversarul cu mingea și până la ultimul jucător din echipă ce se află în defensivă, care asigură.

Lățimea defensivei poate fi caracterizată ca distanța între jucători pe orizontală și între compartimente pe verticală. Principiul zonal se caracterizează prin compactitatea și aglomerarea în rândurile apărării (principiul blocului funcțional). În cazul principiului mixt, de exemplu, atunci când adversarii își au extremele chiar pe liniile de margine, organizarea noastră în apărarea poate fi prin desfacerea fundașilor de bandă.

Lățimea și adâncimea determină compactitatea echipei. Nivelul compactității echipei din defensivă este dat de spațiul oferit adversarului. Cu cât spațiile sunt mai mici, cu atât posibilitățile de folosire sunt mai puține.

- **Concepția echilibrului** de asemenea joacă un rol foarte important în jocul echipei din defensivă. Prezența echilibrului în liniile echipei ce se apără duce la atingerea funcțiilor și scopurilor propuse.

În concordanță cu strategia noastră, în permanență trebuie să punem presiune pe adversarul ce are posesia mingii și toate zonele periculoase trebuie să fie închise (acoperite). Prin echilibrul bun în defensivă înțelegem că numărul atacanților va fi minim egal cu cel al fundașilor ce se apără.

În acest context putem vorbi despre un echilibru pozițional (plasamentul echipei), chiar și despre un avantaj în echilibru (numărul fundașilor față de atacanți)

Jocul în apărare este caracterizat prin parametri individual și de grup. Dacă noi vorbim despre principiul zonal, atunci aceasta ține mai mult de tactica de grup, decât cea individuală.

- **Deposedaarea (intrarea în posesia mingii)**

Deposedaare – este un principiu de intrare în posesia mingii. Trebuie să stabilim cum, unde și când apare momentul decisiv pentru a intra în posesie.

Deposedaarea este faza când adversarul este în posesia mingii și cei ce se apără au ca scop recuperarea ei. Recuperarea mingii de la adversar poate fi rezultat al acțiunilor individuale sau de grup. Dar în primul rând, aceasta ține de abilitățile individuale, care permit câștigarea mingii sau îndeplinirea corectă a presingului activ în grup. Orice acțiune convenită în grup este rezultatul individual al înțelegerii fiecărui participant.

Antrenorul trebuie să aibă o viziune clară referitoare la: zonele terenului unde echipa va încerca deposedaarea adversarului și unde noi vom folosi presingul.

Poziția jucătorului care efectuează presingul față de adversarul ce are mingea sub control depinde de:

- Poziția adversarului cu mingea
- Echilibrul numeric
- Capacitățile și abilitățile tehnice ale jucătorului cu mingea
- Dinamica jocului

Timpul și spațiul sunt momentele cheie ale concepției de deposedare. Jucătorul ce pune presiune încearcă limitarea timpului și micșorarea spațiului adversarului cu mingea.

Deposedarea mingii poate fi:

- În situații de 1x1
- Interceptarea în momentul pasei
- Forțarea adversarului să expedieze mingea în afara terenului (reluarea jocului)
- **Reîntoarcerea imediată a mingii**

Principiul de reîntoarcere imediată a mingii prin presing:

- Deposedarea mingii imediat după pierderea posesiei. Aceasta înseamnă intrarea în posesie imediat după ce echipa noastră a pierdut mingea. În astfel de situații adversarul, de obicei se află în superioritate numerică și (sau) într-un dezechilibru pozițional, sau nu prea bine controlează mingea.
- Întârzierea jocului advers cu scopul de obține o superioritate numerică care să ne asigure un echilibru teritorial al echipei noastre (dispunerea cât mai multor jucători sub linia mingii)
- **Presing colectiv**

Principiul presingului colectiv:

- Partenerii folosesc compactitatea maximală atunci când se încearcă intrarea în posesia mingii (se deplasează unul față de altul păstrând distanțele mici) cu scopul presiunii asupra adversarului ce are posesia și marcarea coechipierilor acestuia.

- **Flexibilitatea**

Fotbalul contemporan se caracterizează printr-un înalt nivel tactic flexibil în toate fazele jocului. Aceasta înseamnă că fotbalistii noștri trebuie să cunoască diferite strategii ale jocului în defensivă și deposedare. De asemenea trebuie să posede strategii atât zonale, cât și individuale în defensivă, care să le folosească în presingului care se face în zona verde și roșie. Cunoscând aceste strategii vom putea acționa în funcție de situația creată.

- De exemplu – apărarea nu se află în poziții inițiale. Aceasta se poate întâmpla atunci când mijlocașul de bandă înlocuiește fundașul de bandă în linia defensivă până la reîntoarcerea acestuia. Sensul acestor mutări este ca indiferent de deplasările jucătorilor pozițiile inițiale să fie acoperite numeric permanent. Dacă ne referim la defensivă, atunci **fundașii trebuie să se poziționează între mingea și poarta proprie.**

- **Aptitudinile individuale versus celor de grup**

Tradițional apărarea zonală este caracterizată printr-un nivel foarte înalt de organizare. Având o organizare bună și o idee comună jucătorii pot să-și realizeze potențialul suplimentar în acțiunile de grup făcute în momentul presingului. Trebuie să existe o colaborare și comunicare perfectă. Dar pentru a ajunge la un astfel de nivel de comunicare și colaborare în cadrul grupului (pentru a ne stabili obiective mărețe) trebuie să cunoaștem foarte bine aptitudinile individuale ale fiecărui jucător.

- **Trecerea de la jocul în apărare la câștigarea posesiei.**

Prudența excesivă în joc (atunci când poarta proprie și spațiul din spatele fundașilor sunt acoperite) sau defensiva plasată adânc oricum duce la epuizarea jucătorilor în cele din urmă și în același timp nu permite dezvoltarea fotbalistică a acestora. Elementul cel mai important în astfel de situații este modul cum se efectuează presiunea individuală și colectivă asupra jucătorului aflat în posesie. Astfel, în afară de abilitățile individuale ale jucătorului de a efectua presiune, foarte important este și modul cum coechipierii acestuia

vin în susținerea lui, viteza de reacție a acestora atunci când adversarul are controlul balonului sau a ieșit de sub presiunea inițială. Este important să reușim să blocăm adversarul imediat și să nu-i permitem să paseze lung pe partea opusă. În caz de eșec, trebuie să revenim pe pozițiile defensive inițiale, pentru a câștiga spațiu și timp, nepermițând adversarului efectuarea unui atac rapid.

- **Mai multe linii în defensivă.**

Având în vedere că fotbalul modern se bazează pe crearea multor linii în faza de construcție a atacului, noi ne orientăm spre o flexibilitate maximă în defensivă. Datorită acestui fapt, adversarului îi va fi foarte greu să anticipeze algoritmul acțiunilor noastre în defensivă.

- **Ce fel de întrebări trebuie să-și pună antrenorul înaintea fiecărui meci:**

- 1. Cunoaște fiecare jucător când anume trebuie să folosească presingul activ sau când face pasul înapoi?**

- 2. Cum se organizează defensivă în dependență de stilul de joc al adversarului?**

- Ce înseamnă pentru fundașii noștri jocul adversarului cu unu sau doi atacanți?

- Cum acționăm atunci când adversarul folosește sistemul rombului sau a triunghiului?

- Cum vom juca noi în cazul jocului advers foarte larg? (Rămânem compacți în centru sau extremele noastre se rup de la bloc și joacă personal)

Noi nu putem să vă oferim recomandări precise în situații diferite ce apar pe terenul de fotbal, deoarece în multitudinea deciziilor luate de către antrenori privind strategia pentru fiecare meci în parte depinde de abilitățile individuale ale fiecărui jucător.

Noi vă recomandăm în cazul jocului în defensivă să fiți mai răbdători și să fiți gata pentru folosirea șansei oferite de recuperare a mingii prin deposedare sau din greșeala adversarului. Trebuie să încercăm să evităm încălcarea regulilor de joc, mai ales în preajma careului nostru.

XX. Mai jos vă propunem schemele de bază de plasarea a jucătorilor în diferite situații de joc în defensivă.

Plasarea jucătorilor în cazul conceptului de joc ofensiv cu un mijlocaș central la închidere.



Fig. 55. Schema № 1. Noi avem posesia. Plasarea compactă a blocului funcțional în formă W, pregătiți de efectuarea presingului avansat agresiv în zona galbenă.

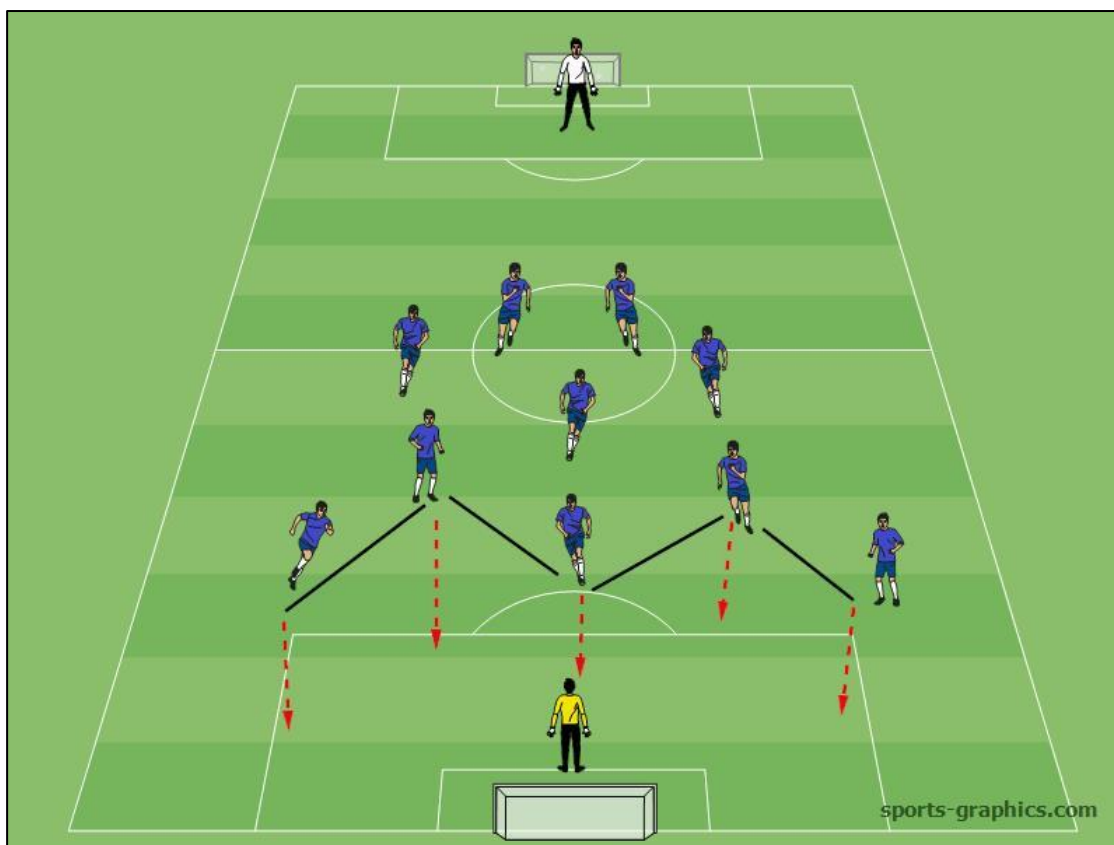


Fig.56. Schema № 2. Noi nu avem posesia. Plasarea compactă a blocului funcțional în formă W, pregătiți de efectuarea presingului avansat agresiv în zona verde.

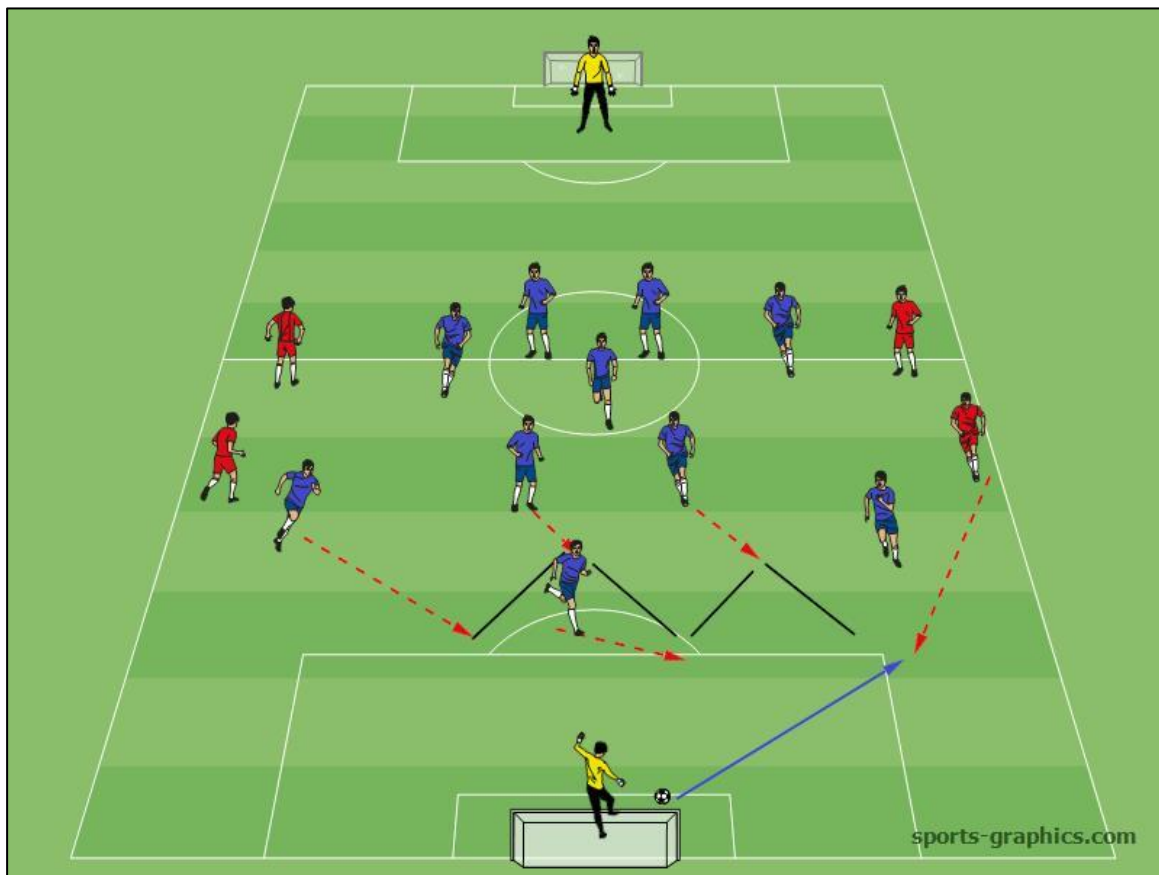


Fig. 57. Schema № 3. Exercițiul 10 x 4+GK. Noi nu avem posesia. Plasarea compactă a blocului funcțional în formă W, pregătiți de efectuarea presingului avansat agresiv în extremă zona verde.

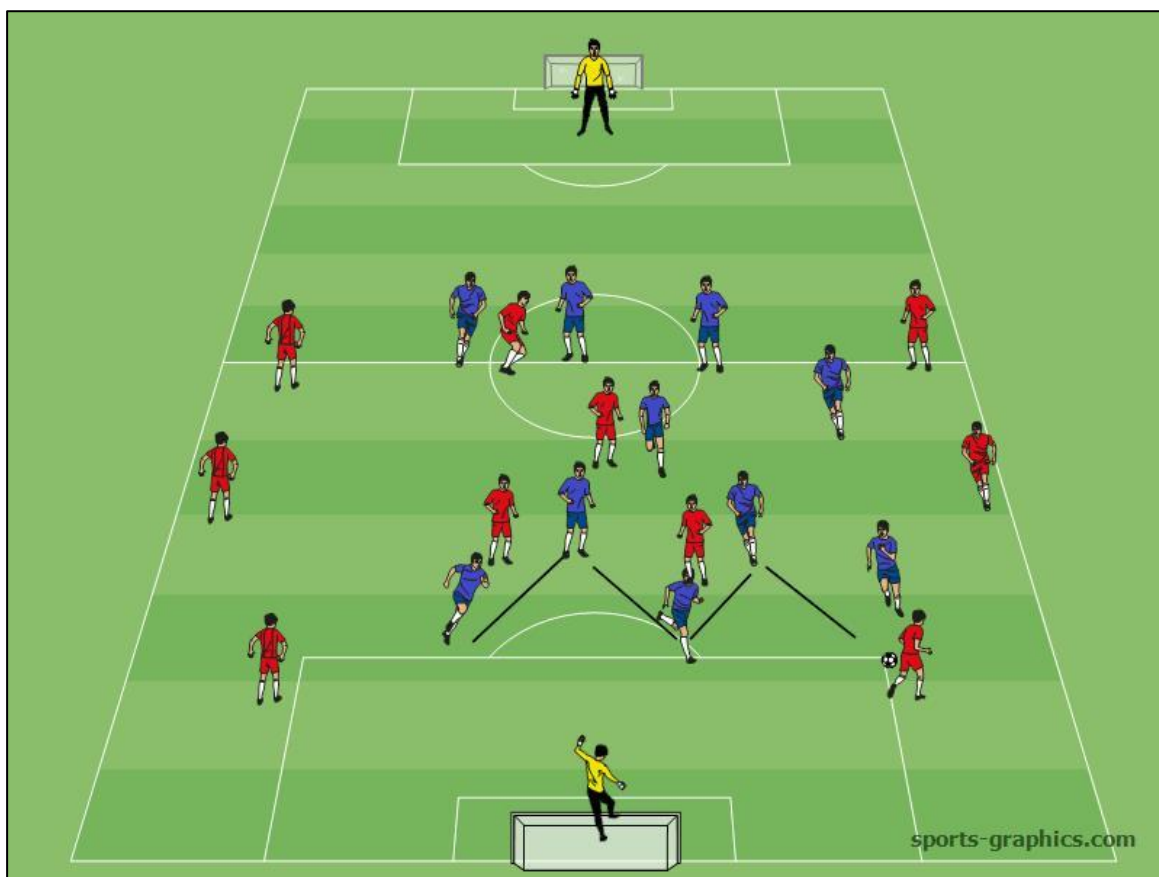


Fig. 58. Schema № 4. Exercițiul 10 x 10+GK. Noi nu avem posesia. Plasarea compactă a blocului funcțional în formă W, pregătiți de efectuarea presingului avansat agresiv în extremă zona verde.

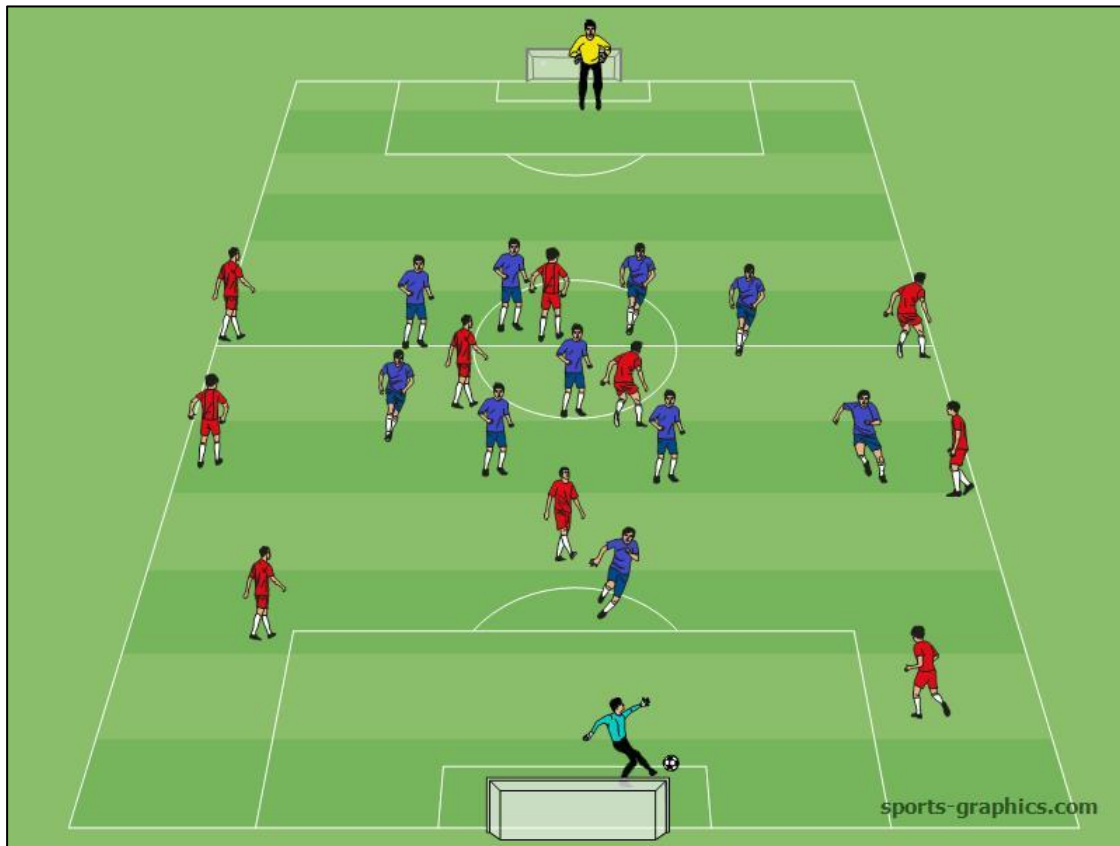


Fig. 59. Schema № 5. Exercițiul 10 x 10+GK. Noi nu avem posesia. Plasarea compactă a blocului funcțional în formă W, pregătiți de efectuarea presingului avansat agresiv în flanc (zona verde). Direcționarea adversarului în zona de efectuare a presingului.

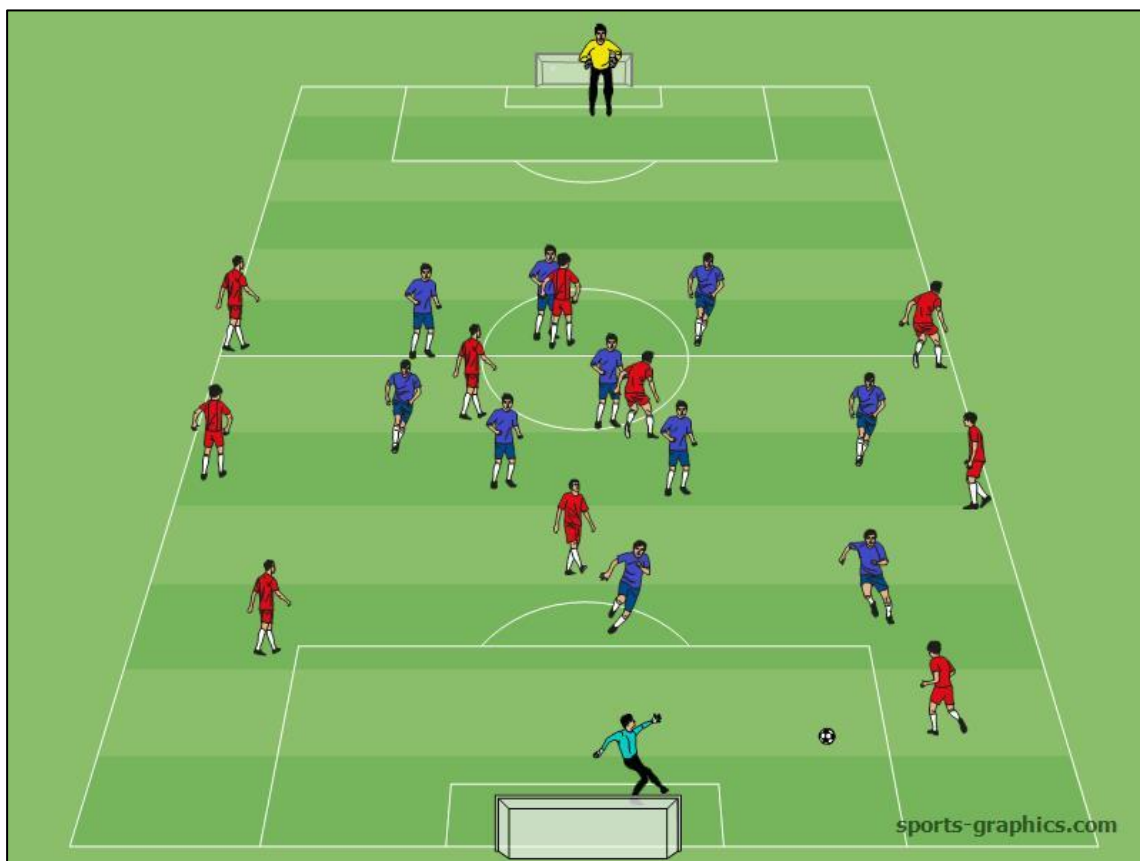


Fig. 60. Schema № 6. Exercițiul 10 x 10+GK. Noi nu avem posesia. Plasarea compactă a blocului funcțional în formă W, pregătiți de efectuarea presingului avansat agresiv în extremă (zona verde). Direcționarea adversarului în zona de efectuare a presingului.

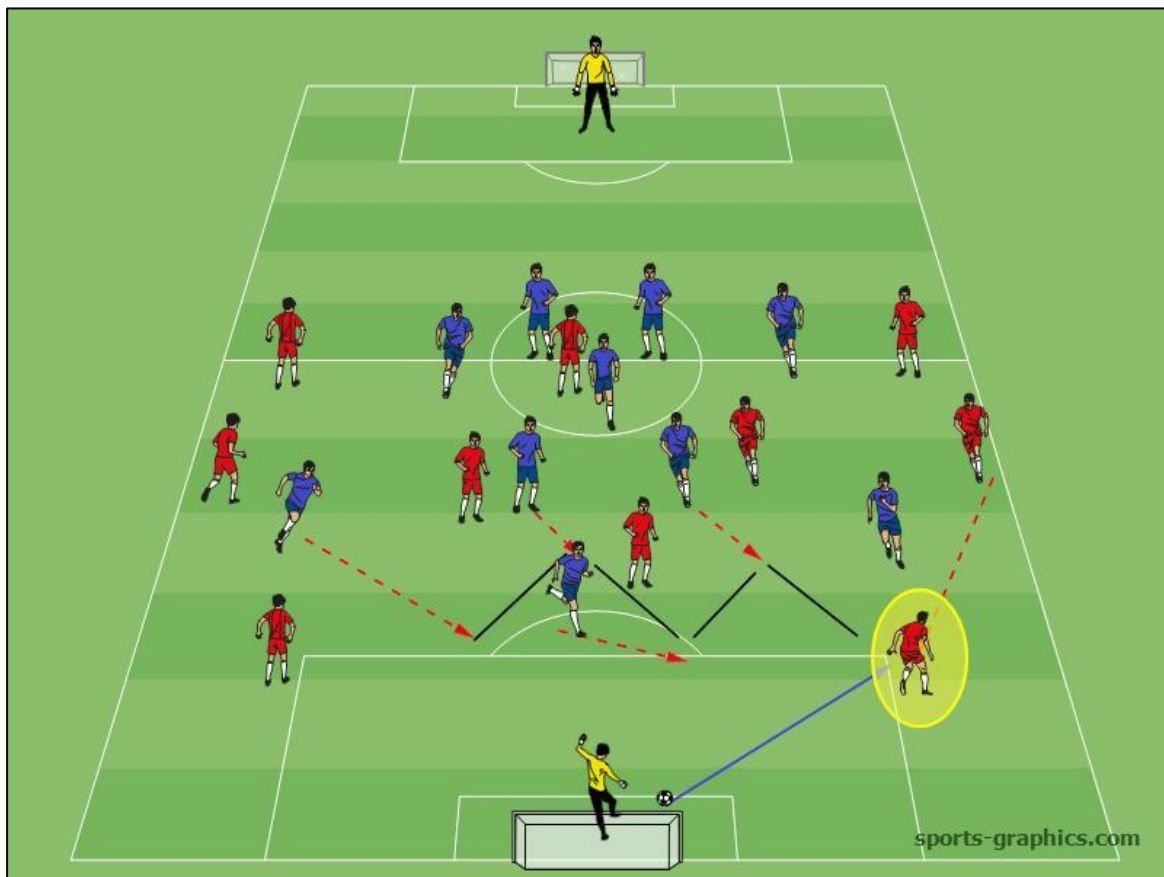


Fig. 61. Schema № 7. Exercițiul 10 x 10+GK. Noi nu avem posesia. Plasarea compactă a blocului funcțional în formă W, pregătiți de efectuarea presingului avansat agresiv în extremă (zona verde). Direcționarea adversarului în zona de efectuare a presingului și deposedarea.

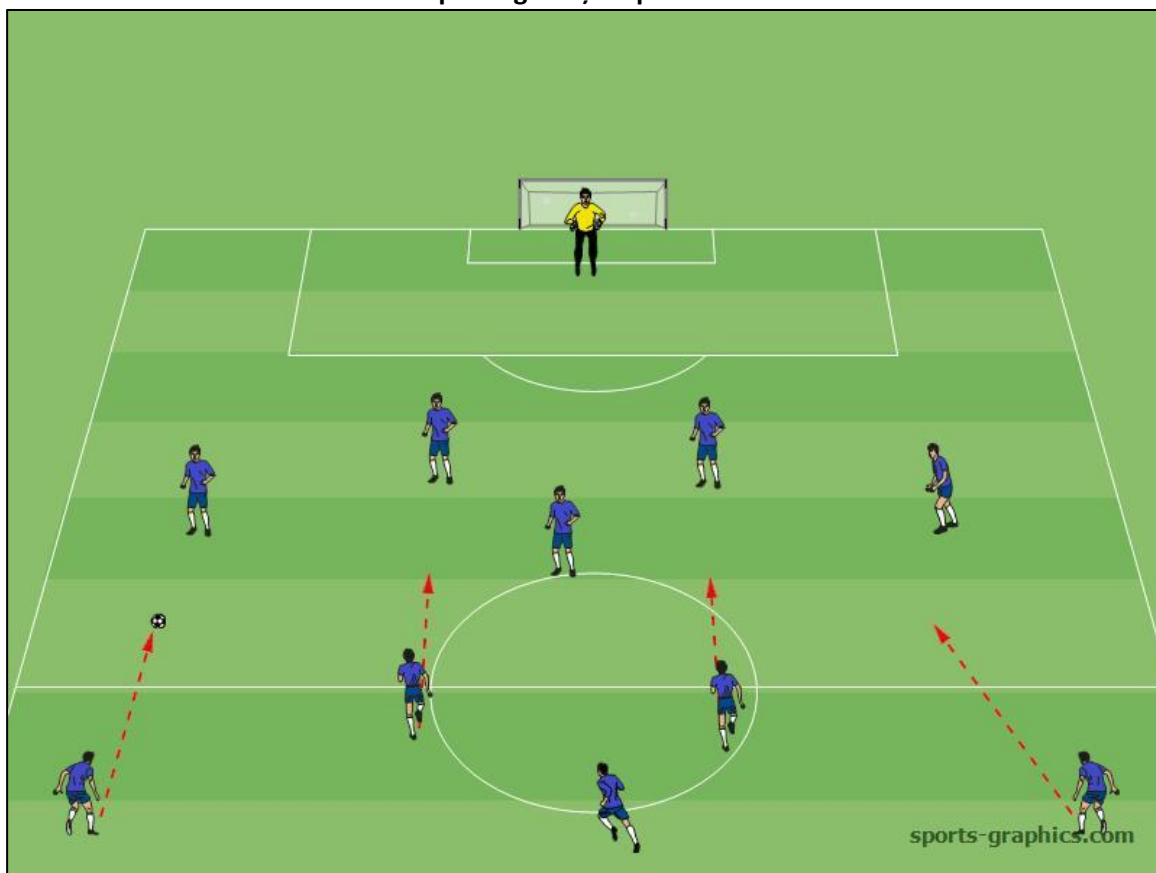


Fig. 62. Schema № 8. Noi am pierdut mingea. Efectuarea presingului agresiv negativ în extremă în zona galbenă. Deplasarea mijlocașilor centrali la închidere.

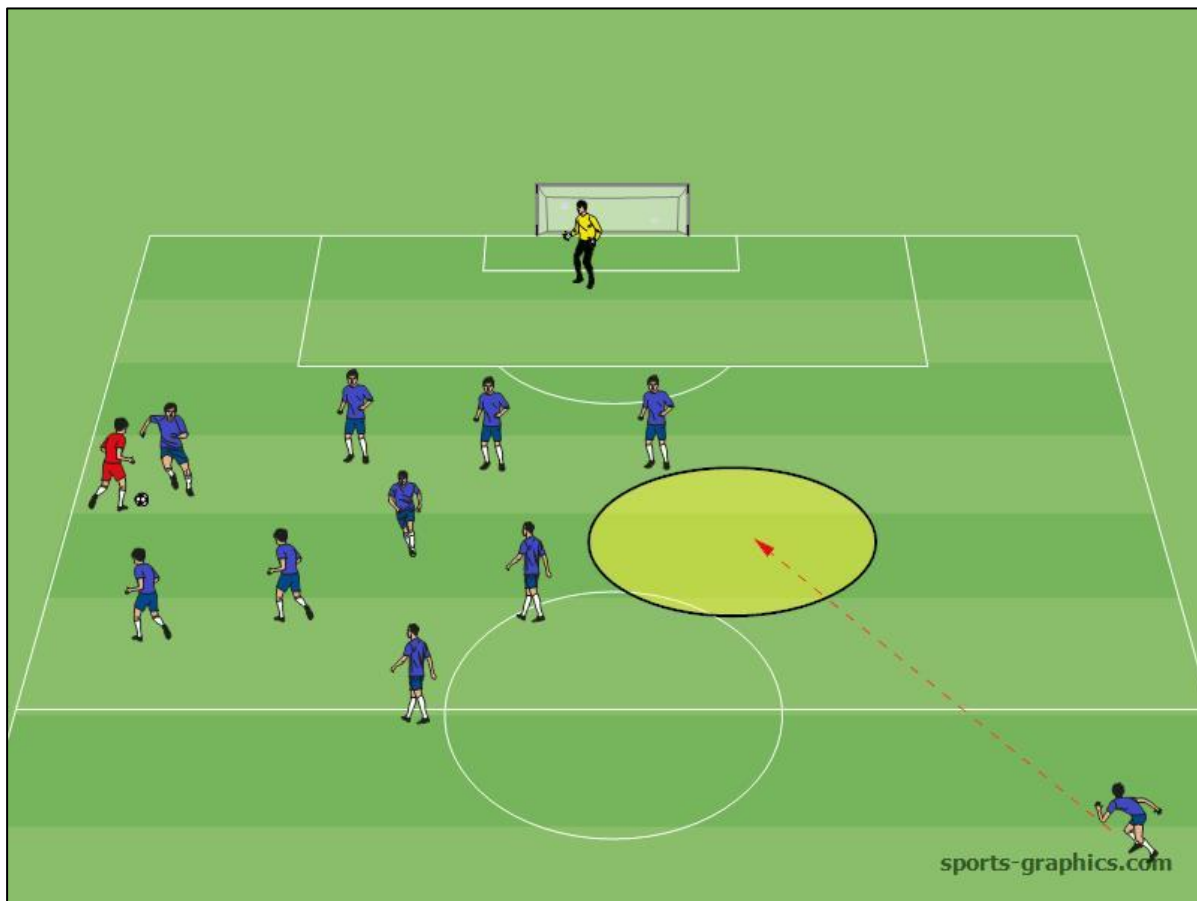


Fig. 63. Schema № 9. Noi am pierdut mingea. Efectuarea presingului agresiv negativ în extremă în zona galbenă. Deplasarea jucătorilor de bandă (mijlocași sau atacanți).

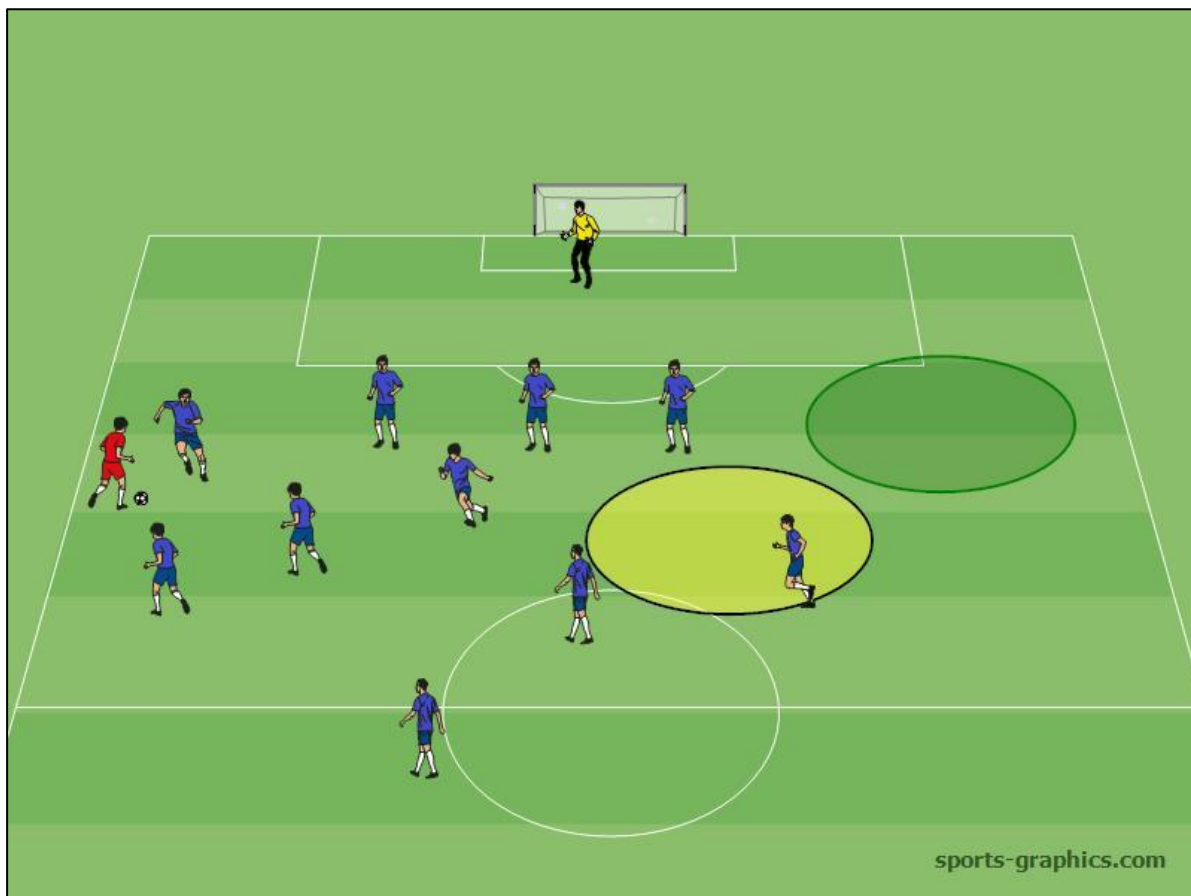


Fig. 64. Schema № 10. Noi am pierdut mingea. Efectuarea presingului agresiv negativ în extremă în zona galbenă. Deplasarea jucătorilor de bandă (mijlocași sau atacanți). Prioritatea fiind zona centrală și compactitatea.

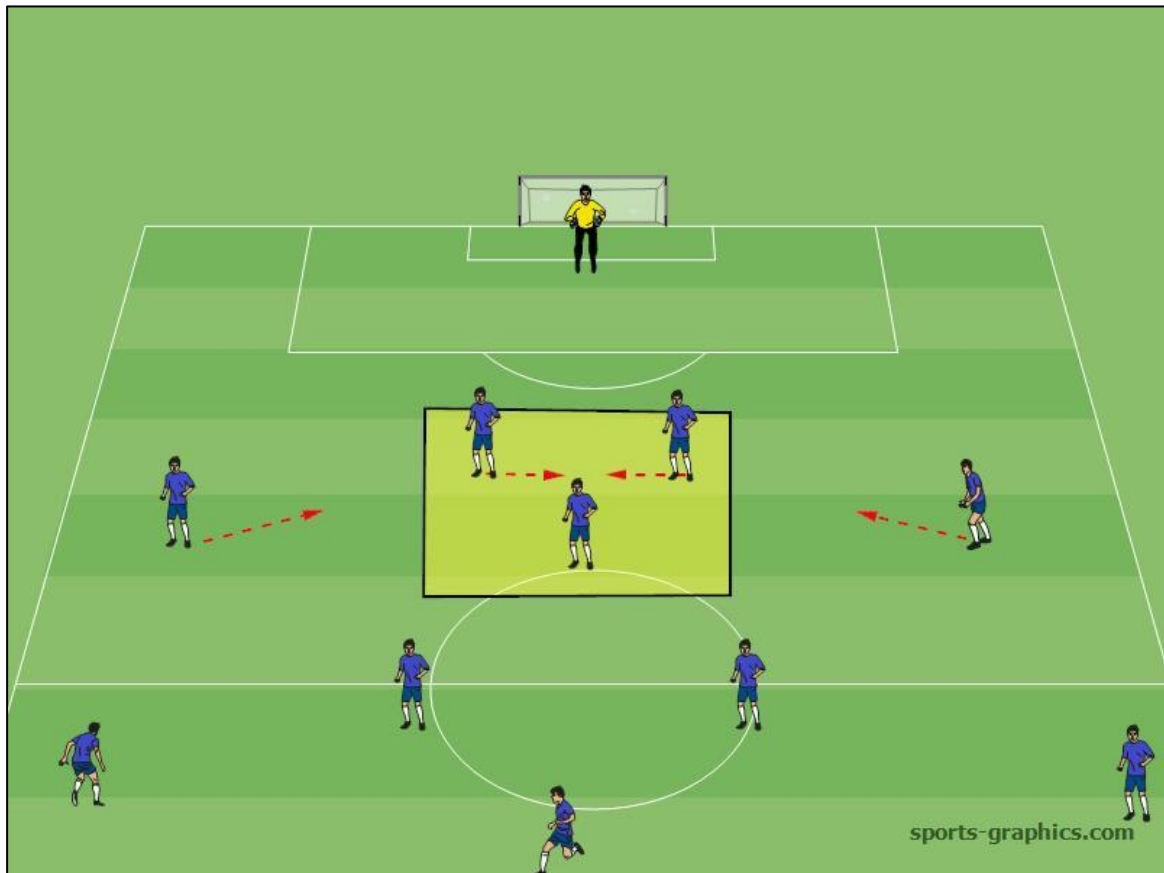


Fig. 65. Schema № 11. Noi - fără minge. Prioritatea fiind blocarea zonei centrale și compactitatea.

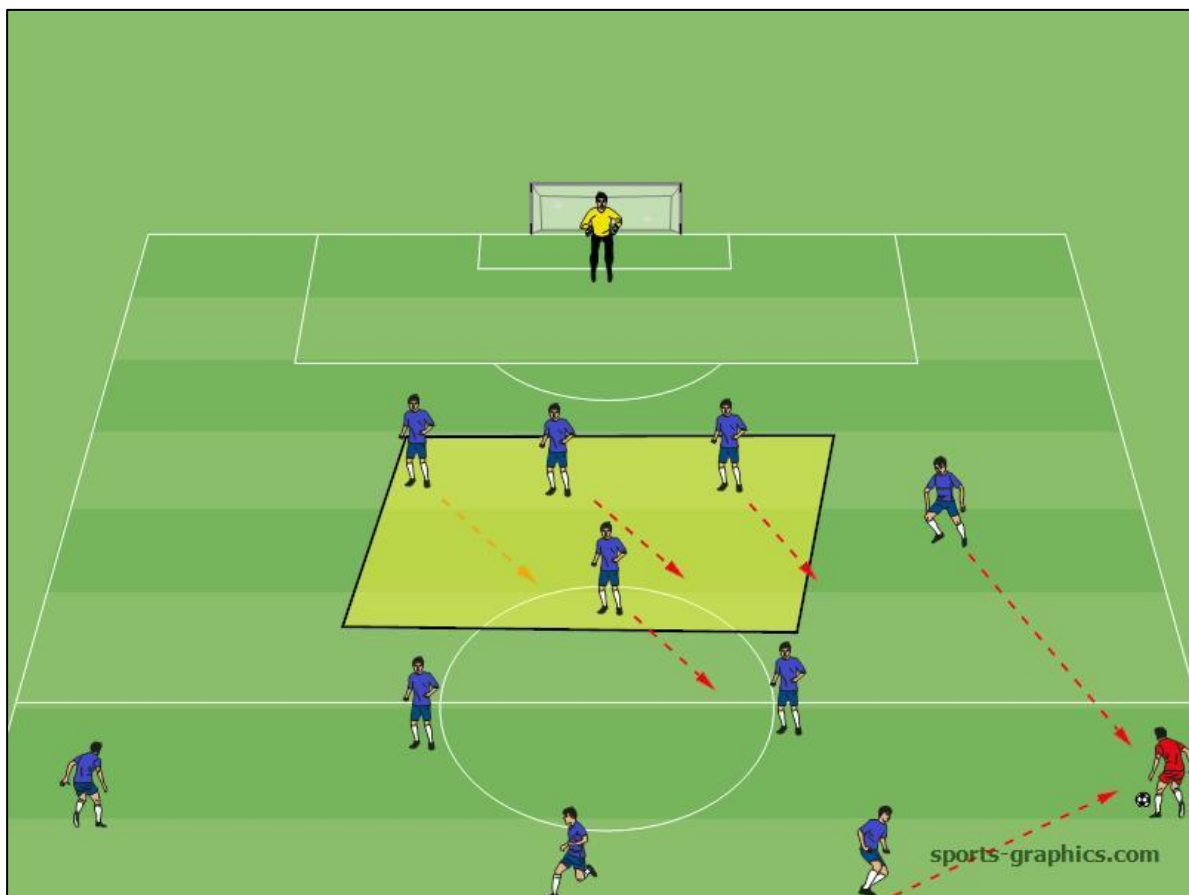


Fig. 66. Schema № 12. Noi - fără minge. Prioritatea fiind blocarea zonei centrale și compactitatea.

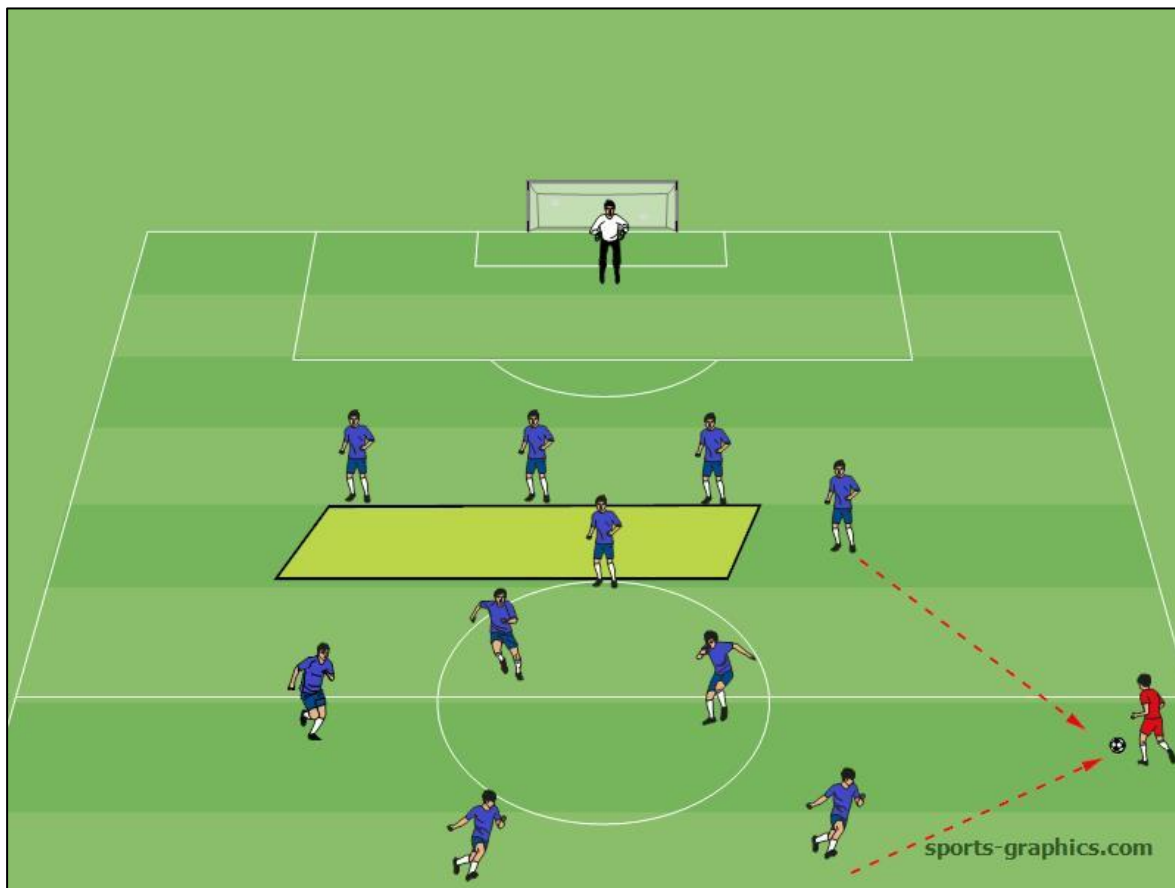


Fig. 67. Schema № 13. Noi – fără minge. Prioritatea fiind blocarea zonei centrale și compactitatea.

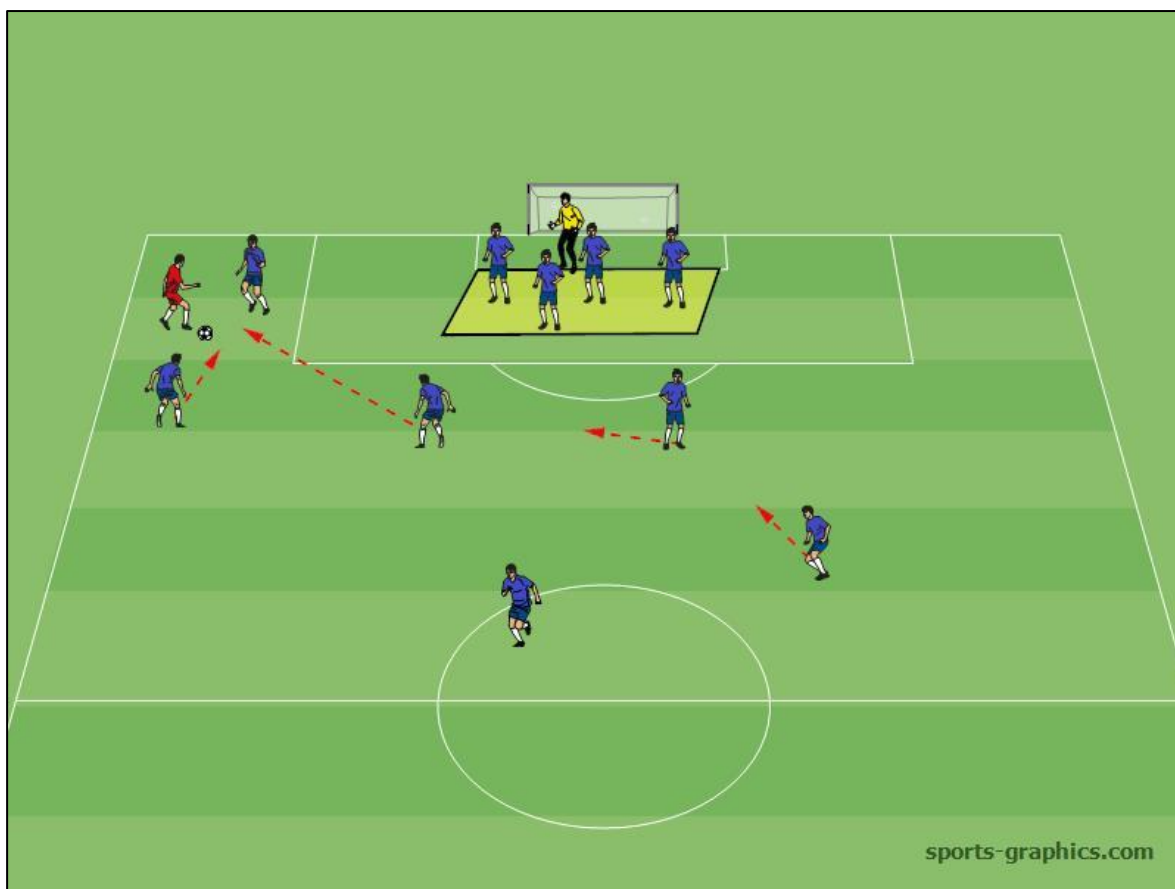


Fig. 68. Schema № 14. Noi – fără minge. Blocarea transmiterii pasei din extremă. T- plasamentul în fața porții.

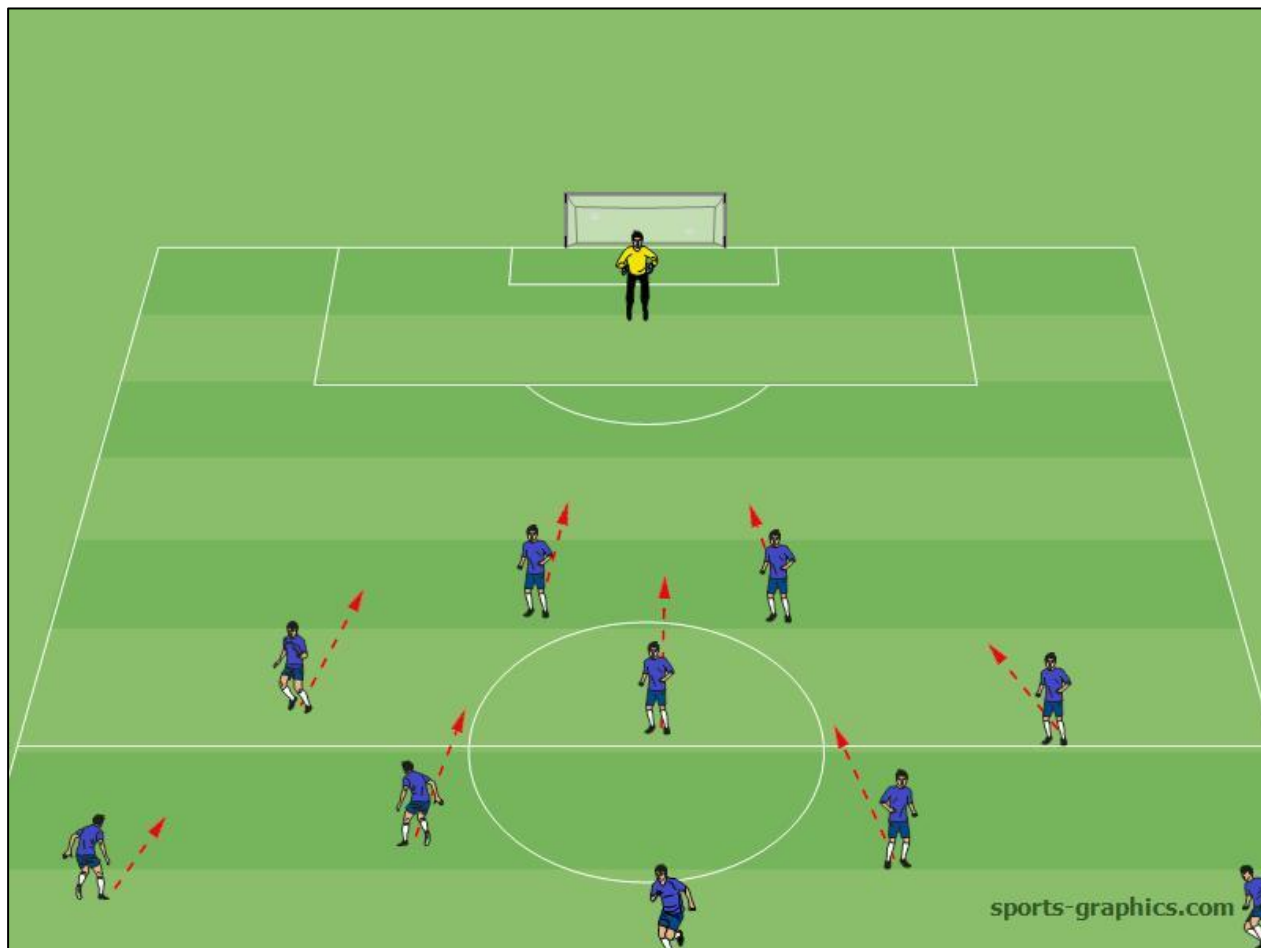


Fig. 69. Schema № 15. Evitarea pierderii prostește a mingii în atac (transmiteri imprecise, neglijente, dribling nejustificat). Dar dacă am pierdut mingea în atac, atunci dispunerea imediată a jucătorilor în formă de T – poziția în linia defensivă, pentru a evita contraatacul adversarului.

XXI. Poziționarea jucătorilor privind conceptul de joc mult mai sigur în defensivă

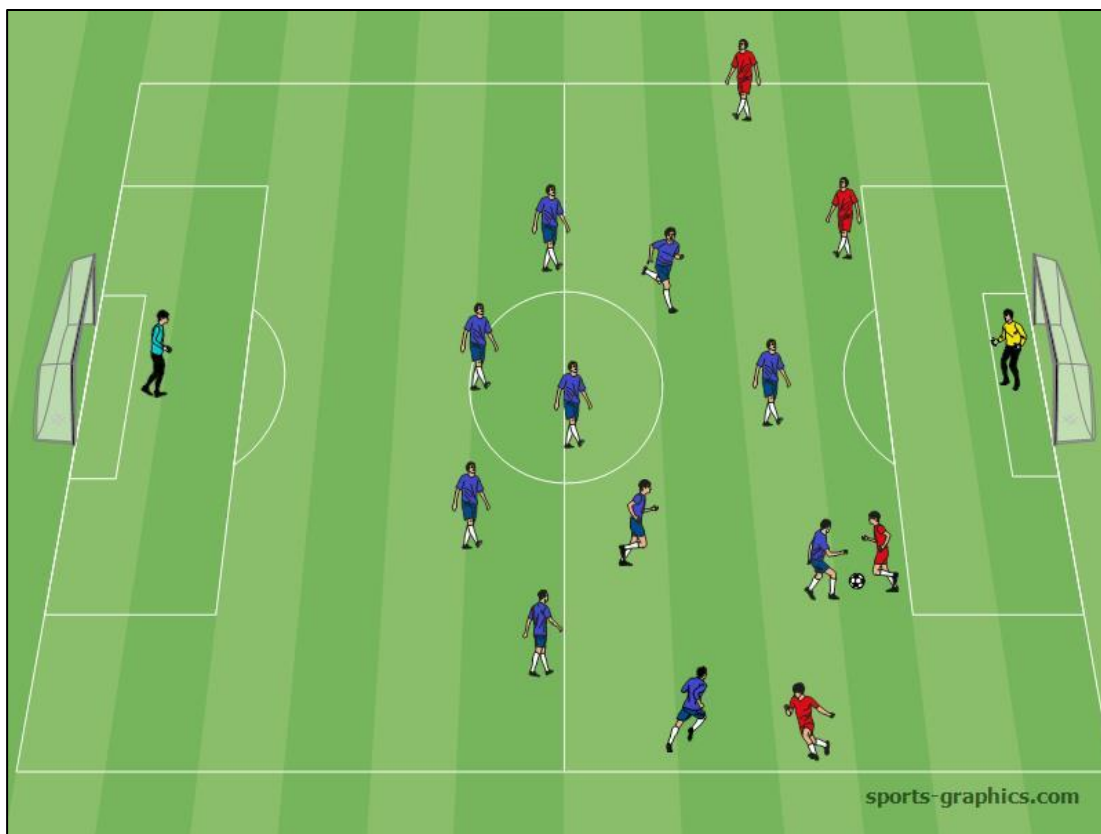


Fig. 70. Schema №1. Ne poziționăm astfel încât să avem trei linii în defensivă. Cei mai apropiați jucători de minge încearcă întârzierea atacului advers și oferă șanse coechipierilor să-și ia poziții optime sau direcționarea adversarului în extremă.



Fig. 71. Schema №2. Ne poziționăm astfel încât să avem trei linii în defensivă. Cei mai apropiați jucători de minge încearcă întârzierea atacului advers și oferă șanse coechipierilor să-și ia pozițiile optime sau a doua variantă – efectuarea presingului agresiv.

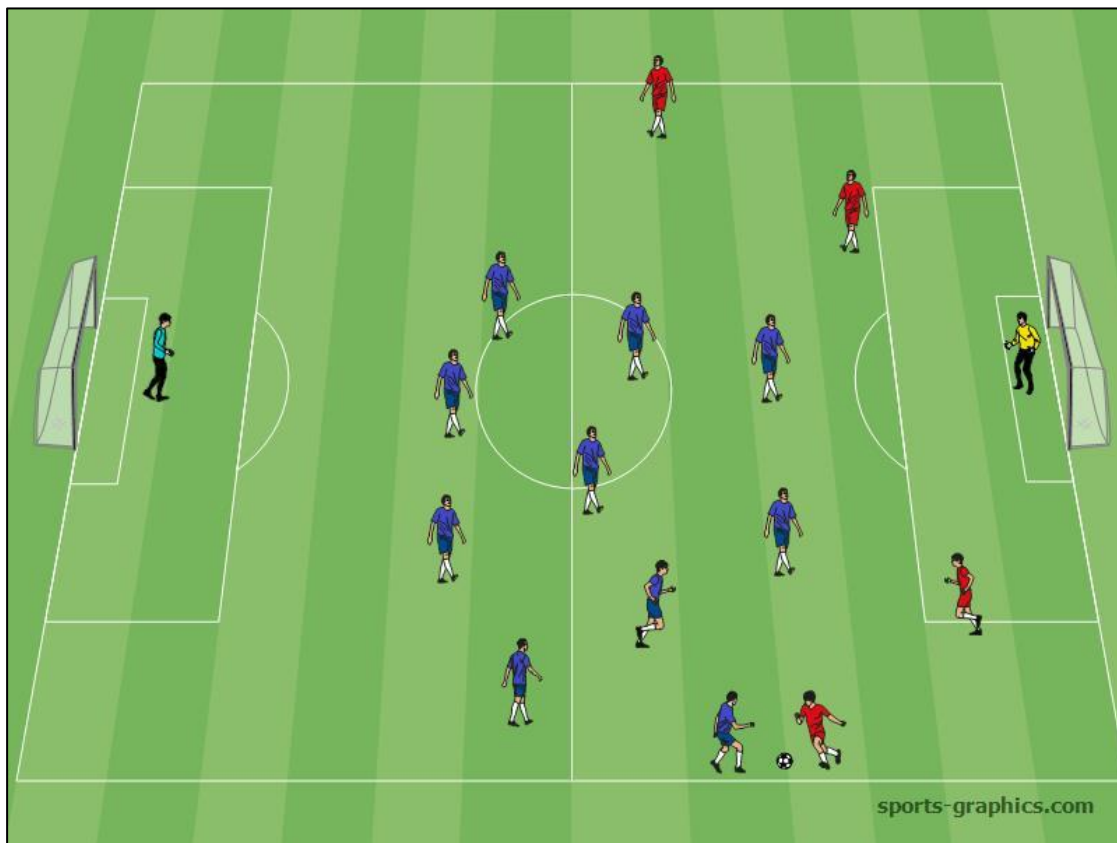


Fig. 72. Schema №3. Mingea – la fundașul stâng. Jucătorul ce întâmpină trebuie să pună presiune pe minge și e foarte important ca să nu permită adversarului să facă pasa lungă în spatele fundașilor noștri. Strategia noastră – faza organizată în apărare, fără nici un fel de risc.

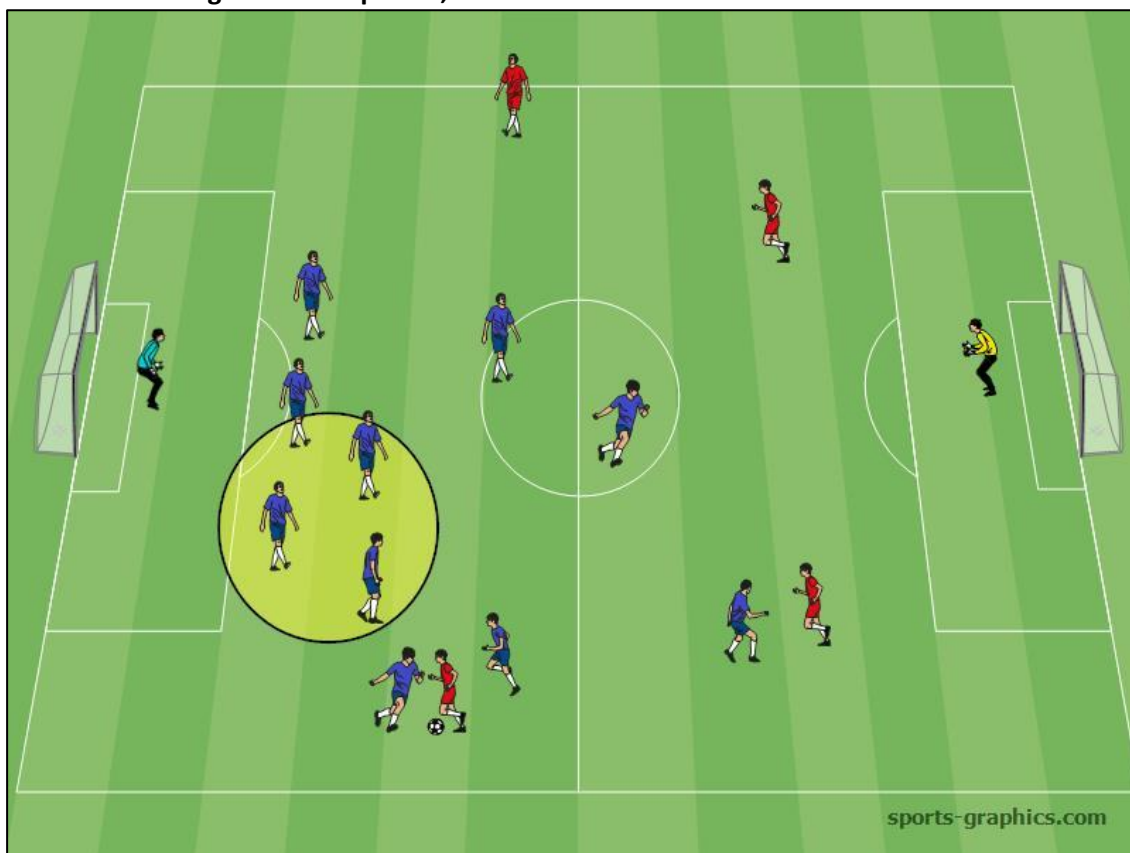


Fig. 73. Schema №4. Fundașul dreapta al nostru întâmpină adversarul de bandă. Scopul – de a nu permite adversarului să avanseze. În același timp mijlocașul dreapta al nostru face presiune negativă creând situația 2x1. Doi mijlocași centrali mențin în siguranță zona centrală și asigură fundașul de bandă.

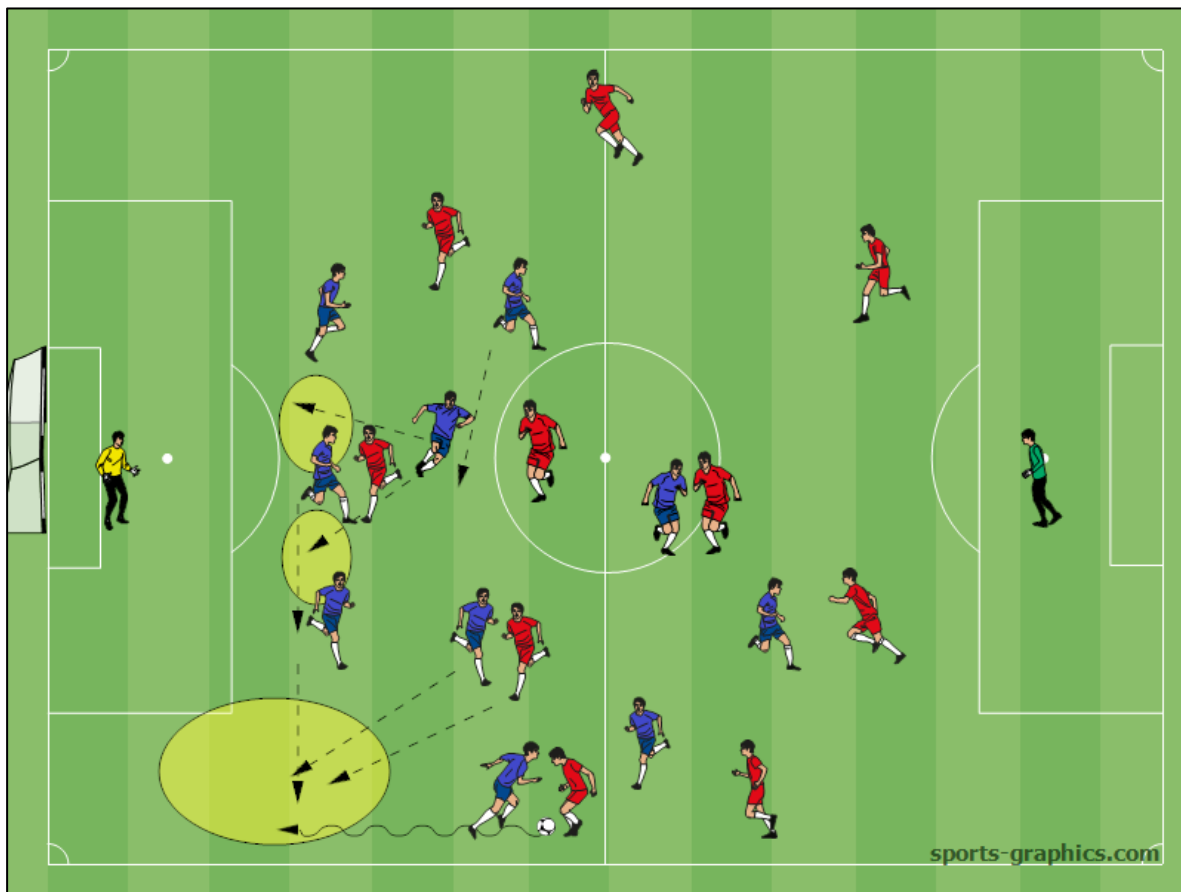


Fig. 74. Schema №5. Două variante de asigurare. Varianta 1: Mijlocașul central asigură fundașul de bandă, dacă fundașii centrali nu se desfac. Varianta 2: Mijlocașul central asigură poziția fundașului central, dacă fundașul central la rândul lui va asigura pe cel din bandă.

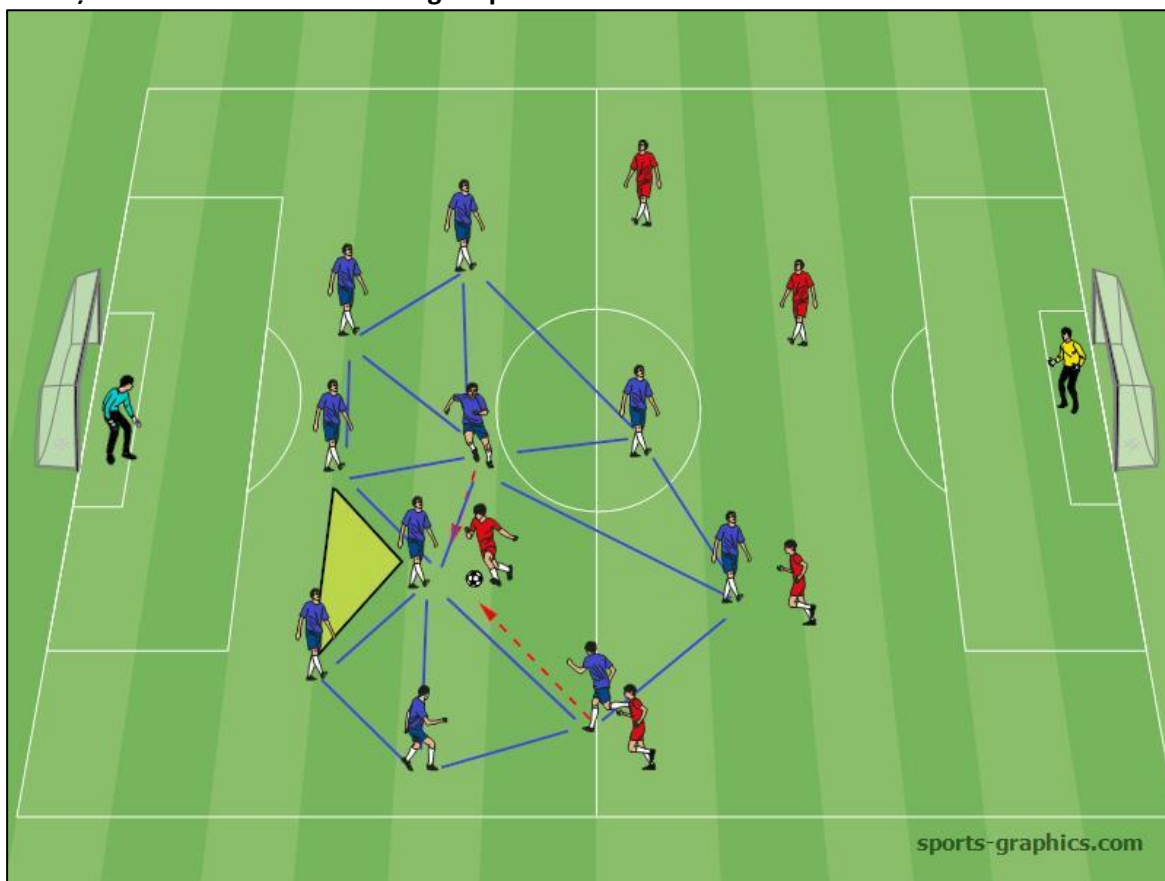


Fig. 75. Schema №6. Poziționarea noastră trebuie să fie sub formă de – W. Fundașul central iese din linie pentru a pune presiune pe minge. Cel mai apropiat jucător sau jucători, fac presiunea negativă (sandwich).



Fig. 76. Schema №7. Poziționarea noastră trebuie să fie sub formă de – W. Fundașul central iese din linie pentru a pune presiune pe minge. Mijlocașul central la închidere face presiunea negativă (sandwich)

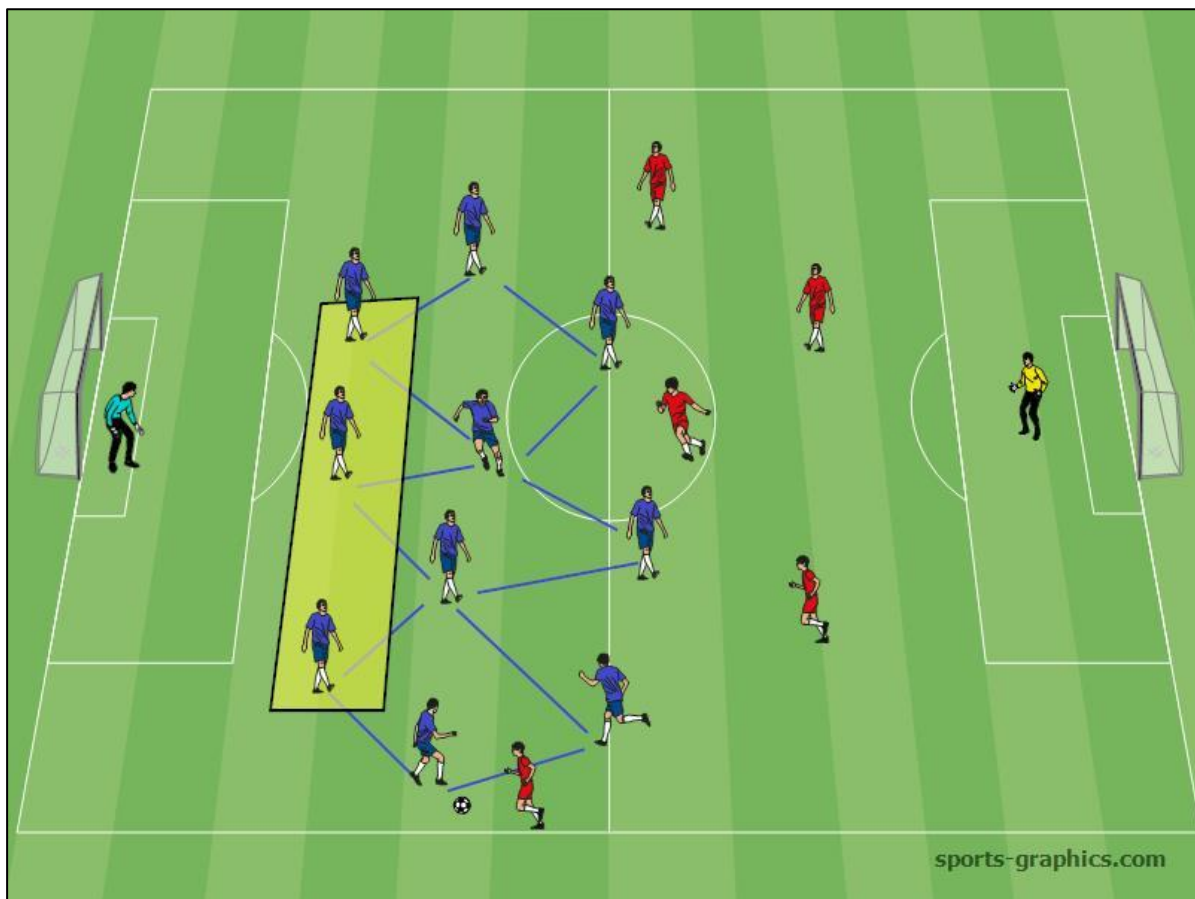


Fig. 77. Schema №8. Dispunerea sigură în centru 3-2 (W)

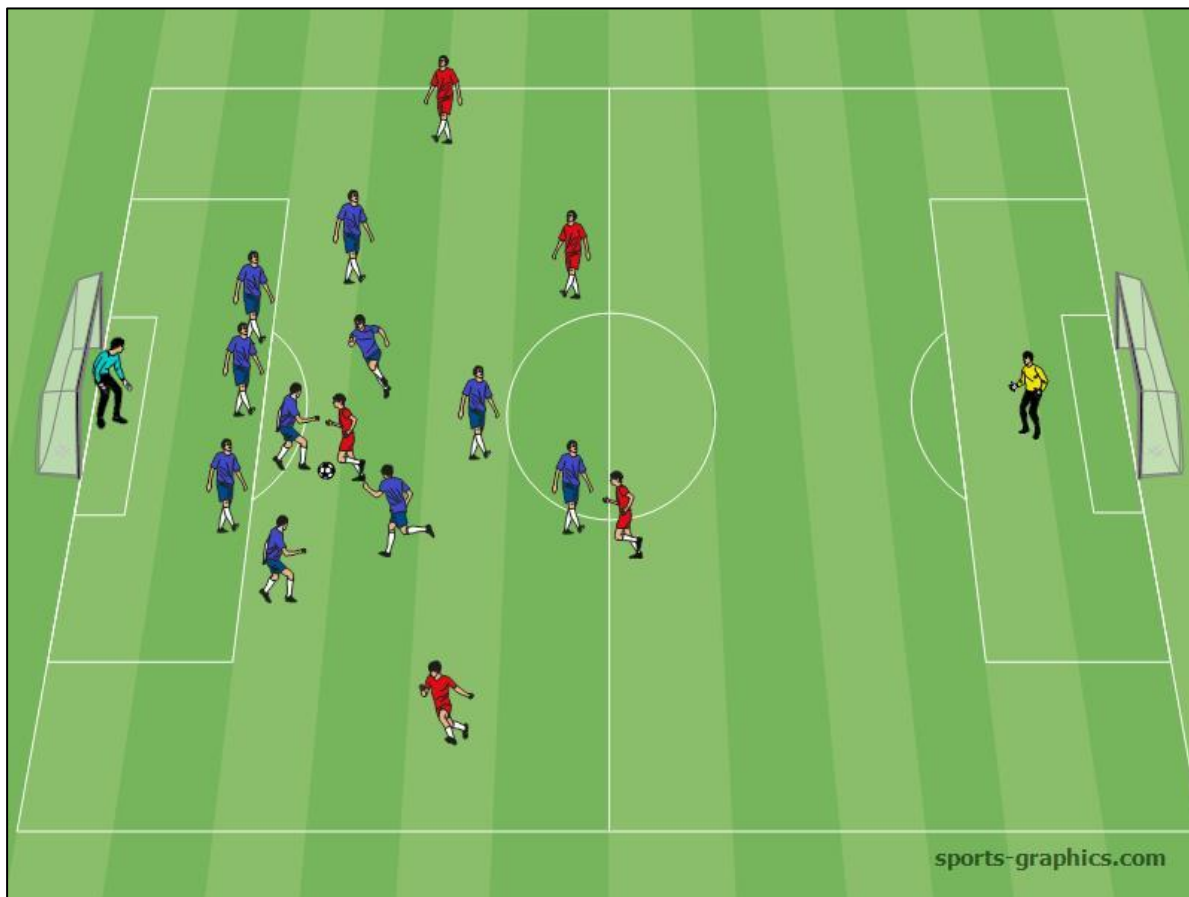


Fig. 78. Schema №9. Defensiva adâncă și compactitatea ei limitează spațiul și timpul pentru adversarul cu mingea.

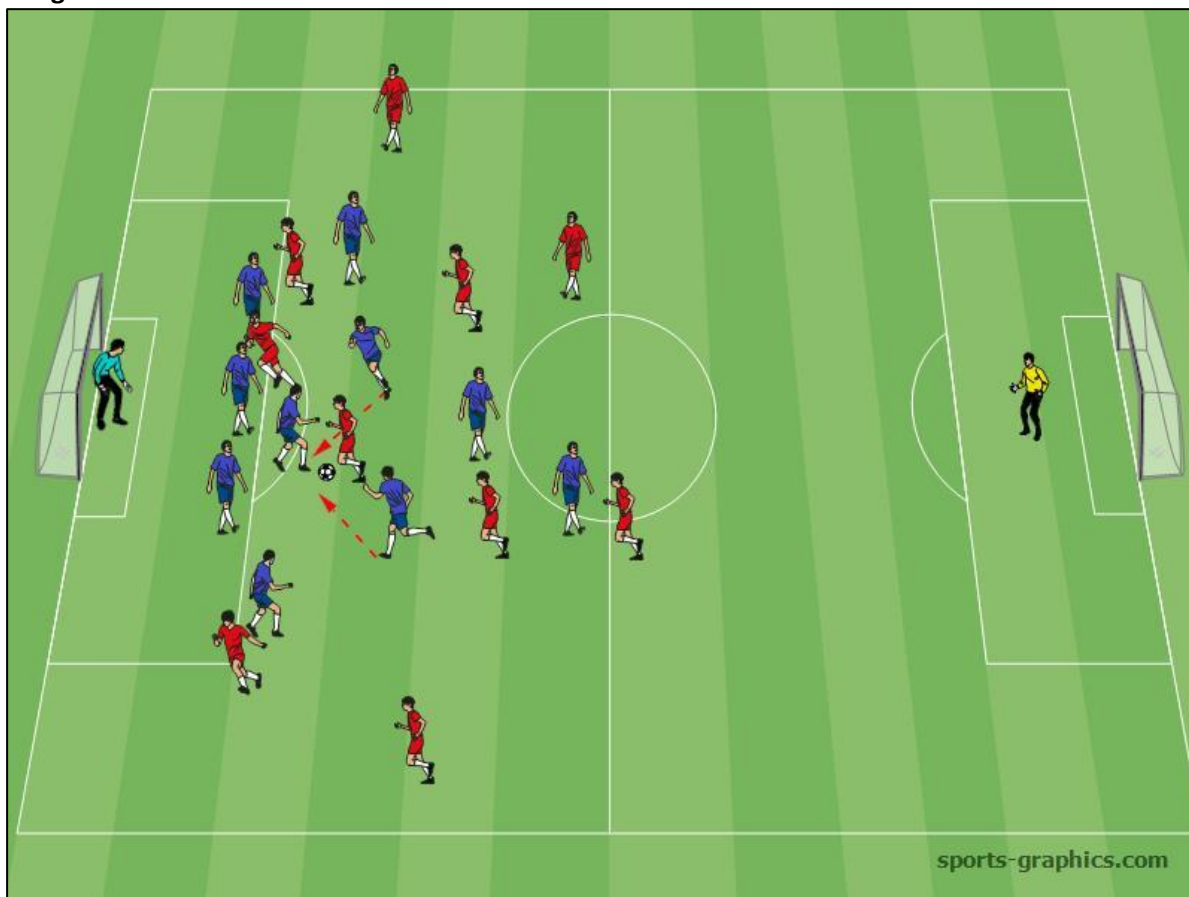


Fig. 79. Schema №10. Defensiva adâncă și compactitatea ei limitează spațiul și timpul pentru adversarul cu mingea.

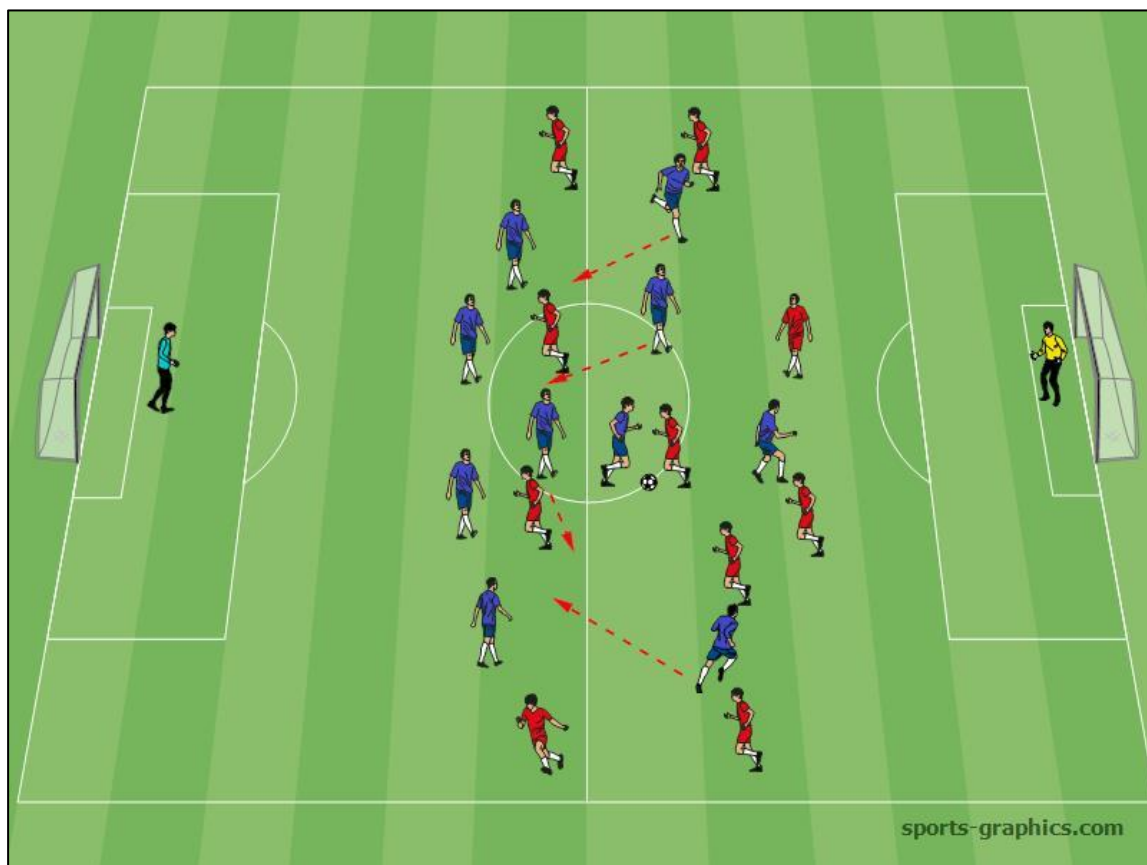


Fig. 80. Schema №11. Algoritmul de deplasare a mijlocașilor centrali din sistemul de joc 1-4-1-4-1 în 1-4-4-2 sau 1-4-4-1-1, în cazul trecerii la o variantă ultra-defensivă în jumătatea proprie a terenului.



Fig. 81. Schema №12. Dispunerea sigură în sistemul 1-4-4-2. Efectuarea presiunii negative de către atacanți.

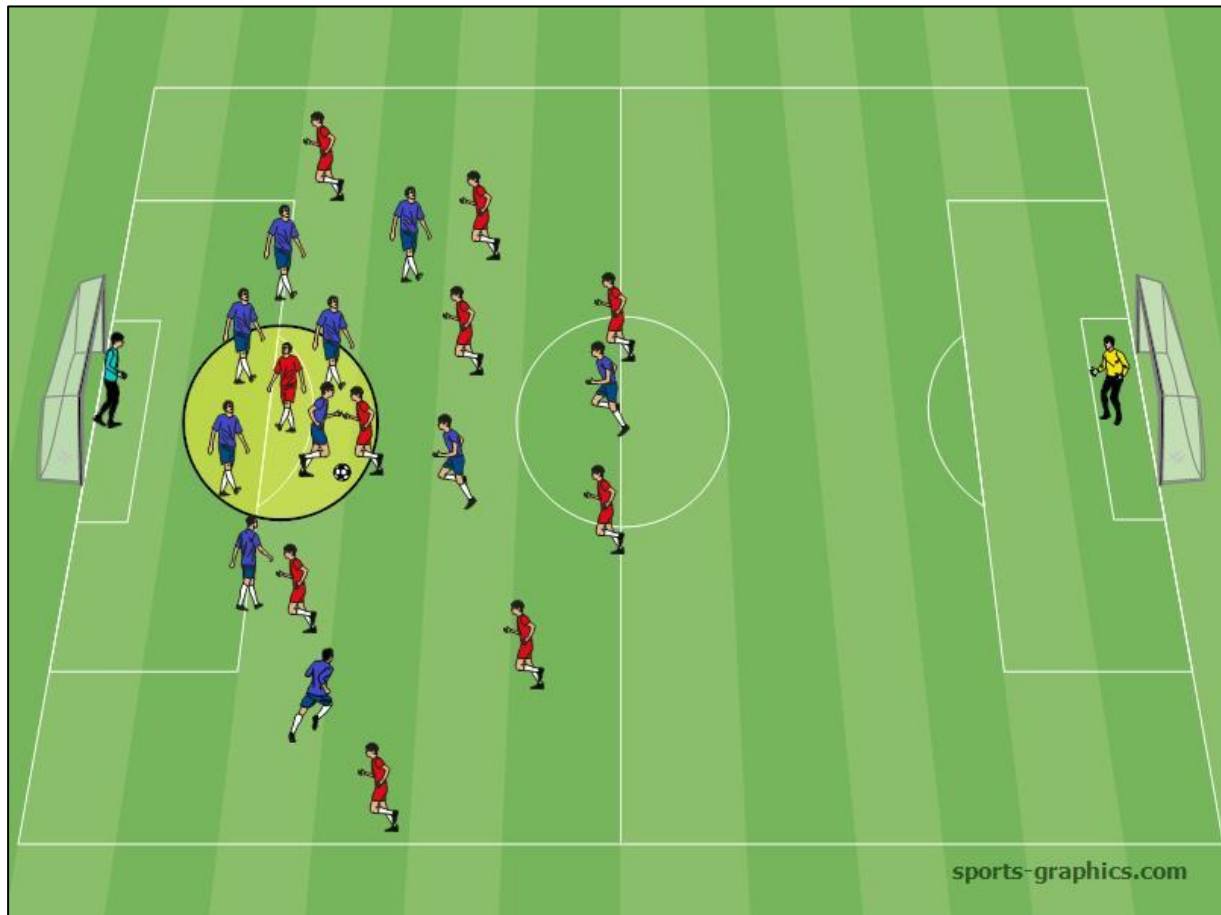


Fig. 82. Schema №13. Asigurarea zonei centrale cu încă doi jucători.





În mod normal echipa trebuie să fie capabilă în decursul unui meci să aplice diferite strategii de joc în defensivă, în funcție de adversar, perioada jocului, scorului etc. Ca exemplu la început și sfârșit de repriză, când noi prestăm un joc agresiv – recomandabil sistemul 1-4-1-4-1, în caz de interceptare a mingii, să avem mai multe resurse pentru un atac rapid. Dacă preferăm faza organizată a atacului sau temporizarea jocului (stare de oboseală, scor avantajos etc.), atunci e de preferat sistemul 1-4-4-2.




Pentru învățare se recomandă însușirea sistemelor pe rând, ulterior folosindu-se aplicarea lor combinată.

XXII. Profilul jucătorului Selecționatei Naționale a Moldovei

Cerințele tehnice și tactice fundamentale de pregătire a jucătorilor echipei naționale, în funcție de Stilul de Joc ale Echipelor Naționale stabilite

Fig. 83

Poziția	Abilități tehnice	Abilități tactice
Portar	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnică specifică • Primirea și preluarea mingii • Jocul bun din prima 	
Fundaș de lateral	<ul style="list-style-type: none"> • 1x1 în defensivă • Pasarea excelentă • Jocul bun din prima • Centrări și diagonale executate corect • Învăluire 	
Fundaș central	<ul style="list-style-type: none"> • Jocul bun cu capul • Joc sigur și rapid cu mingea • Pasa bună (scurtă și lungă) • 1x1 în defensivă 	
Mijlocaș defensiv la închidere	<ul style="list-style-type: none"> • Jocul bun din prima • Pasarea excelentă • Duelul 1x1 • Schimbarea direcției atacului • Schimbarea direcției atacului cu ieșire rapidă din aglomerație 	

<p>Mijlocaș central</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pasare excelentă• Dribling și fente• Schimbări de direcție a atacului• Abilități de combinare• Acțiuni penetrante• Pasarea excelentă cu partea exterioară a labei ambelor picioare• Capacitatea de ași asuma dezvoltarea atacului, schimb de ritm și a direcției• Finalizare de la distanțe lungi• Cunoașterea rotației jucătorilor în teren	
<p>Mijlocaș de bandă, atacant lateral</p>	<ul style="list-style-type: none">• Abilități tehnice de conducere a balonului• Dribling și fente• Acțiuni de combinare• Jocul bun din prima• Duelul 1x1• Centrări din flancuri (la firul ierbii, pe sus)• Pase din extremă• Pase surprinzătoare• Învăluirea• Cunoașterea rotației jucătorilor în teren	
<p>Atacant</p>	<ul style="list-style-type: none">• Finalizare din orice poziție.• Joc bun cu capul și ambele picioare• Siguranță și minte limpede la finalizare (claritate)• Intuiția (întâlnirea cu mingea la momentul oportun)• Abilitatea de protejare a balonului cu corpul• Cunoașterea rotației jucătorilor în teren	

XXIII. Cerințele specifice fundamentale pentru pregătirea tactică a jucătorilor Selecționatei Naționale în concordanță cu concepția Stilului Național de Joc.

Fig. 84

Poziția	Elementul tactic	Vârsta 14-17 ani	Vârsta 18-21 ani
Portar	<ul style="list-style-type: none"> • Alegere poziției • Sprijinul jocului • Reînceperea jocului 	Îmbunătățirea tacticii individuale și de echipă	Optimizarea tacticii individuale și de echipă
Fundașul de bandă	<ul style="list-style-type: none"> • 1x1 în defensivă • Citirea jocului • Susținerea hotărâtă a atacului • Lățimea atacului • Joc în atac și defensivă • Folosirea spațiului • Presing • Asigurare 	Tactica individuală <ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de folosire rațională a acțiunilor individuale • Să înțeleagă: <ul style="list-style-type: none"> - acțiunile coechipierilor - acțiunile adversarilor - timp și spațiu 	Tactica individuală <ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de folosire rațională a acțiunilor individuale • Să înțeleagă: <ul style="list-style-type: none"> - acțiunile coechipierilor - acțiunile adversarilor - modul de acțiune în condiții de spațiu și timp limitat - nu doar simpla prezență, ci participarea activă și eficientă la situațiile de joc
Fundașul central	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea jocului • Începutul atacului • Deposedarea eficientă • Duelul 1x1 • Participarea în atac 	Tactica de echipă <ul style="list-style-type: none"> • Jocul în defensivă (principiul zonal și personal) • Reîntoarcerea posesiei (presing și sprijin pe durata jocului) • Dinamica jocului (posesia și verticalizarea jocului) • Finalizarea atacului • Fazele de tranziție (contraatacul) 	Tactica de echipă Antrenamentul tactic bazat pe Concepția și Stilul de joc al selecționatelor Naționale.
Mijlocașul defensiv la închidere	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni rapide • Viziune periferică • Începutul atacului de la poarta proprie • Asigurare fundașilor centrali 		
Mijlocașul central	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni rapide • Înțelegerea jocului • Organizarea atacului • Pase penetrante • Schimbul direcției de joc 		
Mijlocașul de bandă	<ul style="list-style-type: none"> • Folosirea și crearea spațiului de joc • Lățimea atacului • Învăluirea • Rapiditate • Finalizare 		
Atacant	<ul style="list-style-type: none"> • Intuiția • Simțul golului • Rapiditate • Joc în profunzime • Jocul pe mingea a 2-a 		

Fig. 85. Calitățile specifice individuale ale jucătorului echipei naționale.

Poziția	Tehnica	Tactica	Fitness	Psihologie
Portar	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnica prinderii și dezbaterii mingii • Jocul bun din prima • Jocul bun cu mâinile și picioarele 	<ul style="list-style-type: none"> • Alegerea poziției • Conducerea apărării • Începerea atacului (din aut de poartă, schimbul direcției atacului, pasa rapidă) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonare • Flexibilitate și reacție 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrare permanentă • Determinare
Fundașul de bandă	<ul style="list-style-type: none"> • Pasarea excelentă • Jocul bun din prima • Centrări și diagonale executate corect 	<ul style="list-style-type: none"> •Duelul 1x1 •Sprijinul atacului •Participarea activă în atac prin învăluire •Privirea înainte, dar atenție pe faza a 2-a •Citirea jocului •Crearea lățimii atacului 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapiditate • Rezistență în regim de viteză 	<ul style="list-style-type: none"> • Păstrarea calmului în situații de presing
Fundașul central	<ul style="list-style-type: none"> • Joc bun cu capul • Pasa sigură și rapidă • Pasa bună (toate tipurile) 	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligența în joc • Citirea jocului 	<ul style="list-style-type: none"> • Puternic în dueluri de 1x1 • Reacție rapidă și flexibilă 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea • Lider
Mijlocașul central la închidere	<ul style="list-style-type: none"> • Jocul bun din prima • Pasa bună • Schimbarea direcției de joc • Ieșirea rapidă din situații limită de aglomerații 	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni rapide • Viziune periferică • Citirea jocului • Gândirea rațională a jocului și viziunea periferică în joc 	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistent • Simțul schimbului de ritm 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilitate • Lider • Conexiune permanentă în joc • Persistent (stăruitor)
Mijlocaș ofensiv	<ul style="list-style-type: none"> • Pasarea mingii • Dribling și fente • Întoarcerea mingii • Abilități combinatorii • Viteză înaltă a jocului • Pasarea mingii cu ambele picioare (cu latul) • Driblingul și schimbul de ritm cu mingea • Finalizare 	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni rapide • Gândirea rațională a jocului și viziunea periferică în joc • Conexiunea liniilor • Acțiuni penetrante 	<ul style="list-style-type: none"> • Schimb de viteză • Viteza în regim de rezistență • Calități de explozie 	<ul style="list-style-type: none"> • Creativitate • Responsabilitate

Ghenadie Scurtul. Concepția de joc a Selecționatelor Naționale ale Moldovei

<p>Mijlocaș de bandă</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fente și dribling la viteze maxime • Joc combinativ • Centrări pe jos, semi-înălțime, pasare înapoi jucătorului ce intră în careu • Pase penetrante 	<ul style="list-style-type: none"> • Folosirea rațională a spațiului • Periculos în fața porții 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploziv • Viteza în regim de rezistență 	<ul style="list-style-type: none"> • Își asumă riscul • Insistent (perseverent)
<p>Atacant</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abilități sigure de finalizare cu ambele picioare • Finalizare cu sânge rece • Intuiție la finalizare • Abilitate de a menține mingea pentru a susține posesia • Pase returnate coechipierilor (așezare) 	<ul style="list-style-type: none"> • Intuiția • Simțul golului • Finalizare rapidă 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploziv • Flexibil și reflexe rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • Personalitate • Încezut