

Cuprins

Introducere

1. Proiectul «NOI»

- 1.1. Scopuri
- 1.2. Obiective.
- 1.3. Metode și mijloace.

2. Priorități în formarea jucătorilor.

3. Concepția de joc a Selecționatelor Naționale ale Republicii Moldova.

- 3.1. Stilul de joc.
- 3.2. Principii de bază.
- 3.3. Mijloace.
- 3.4. Sistemul de joc.

4. Procesul de antrenament, orientat pe formarea abilităților de atac.

5. Principii de instruire.

- 5.1. Mediul de instruire pozitiv.
- 5.2. Siguranța procesului.
- 5.3. Socializarea.
- 5.4. Varietatea.

6. Modelul de dezvoltarea a jucătorului în dependență de vârstă.

7. Priorități în cadrul procesului de antrenament în dependență de vârstă .

8. Periodizarea procesului de pregătire a tânărului jucător, pe vârste și perioade.

- 8.1. Periodizarea pregătirii tehnice.
- 8.2. Periodizarea pregătirii tactice.
- 8.3. Periodizarea pregătirii fizice.
- 8.4. Periodizarea pregătirii mentale.

9. Organizarea procesului de antrenament.

- 9.1. Planul zilnic.
- 9.2. Metode de organizare a procesului de antrenament.
- 9.3. Mijloace fundamentale.
- 9.4. Structura antrenamentelor complexe.

10. Planificarea procesului de instruire 9-17 ani.

10.1. Planificarea instruirii anuale, categoria de vârstă până la **9 ani**.

10.1.1. Profilul jucătorului, categoria de vârstă până la 9 ani.

10.1.2. Planificarea anuală, categoria de vârstă până la 9 ani.

10.1.3. Planificarea lunară, categoria de vârstă până la 9 ani.

10.1.4. Planificarea săptămânală, categoria de vârstă până la 9 ani.

10.1.5. Planificarea zilnică, categoria de vârstă până la 9 ani...

10.2. Planificarea instruirii anuale, categoria de vârstă până la **11 ani**.

10.2.1. . Profilul jucătorului, categoria de vârstă până la 11 ani.

10.2.2.. Planificarea anuală, categoria de vârstă până la 11 ani

10.2.3. Planificarea lunară, categoria de vârstă până la 11 ani.

10.2.4. Planificarea săptămânală, categoria de vârstă până la 11 ani

10.2.5. Planificarea zilnică, categoria de vârstă până la 11 ani...

10.3. Planificarea instruirii anuale, categoria de vârstă până la **13 ani**.

10.3.1. Profilul jucătorului, categoria de vârstă până la 13 ani

10.3.2. Planificarea anuală, categoria de vârstă până la 13 ani.

10.3.3. Planificarea lunară, categoria de vârstă până la 13 ani.

10.3.4. Planificarea săptămânală, categoria de vârstă până la 13 ani.

10.3.5. Planificarea zilnic, categoria de vârstă până la 13 ani.

10.4. Planificarea instruirii anuale, categoria de vârstă până la **15 ani**.

10.4.1. Profilul jucătorului, categoria de vârstă până la 15 ani.

10.4.2. Planificarea anuală, categoria de vârstă până la 15 ani.

10.4.3. Planificarea lunară, categoria de vârstă până la 15 ani.

10.4.4. Planificarea săptămânală, categoria de vârstă până la 15 ani.

10.4.5. Planificarea zilnică, categoria de vârstă până la 15 ani.

10.5. Planificarea instruirii anuale, categoria de vârstă până la **17 ani**.

10.5.1. Profilul jucătorului, categoria de vârstă până la 17 ani.

10.5.2. Planificarea anuală, categoria de vârstă până la 17 ani.

10.5.3. Planificarea lunară, categoria de vârstă până la 17 ani.

10.5.4. Planificarea săptămânală, categoria de vârstă până la 17 ani.

10.5.5. Planificarea zilnică, categoria de vârstă până la 17 ani.

11. Specificul de pregătire a portarilor pe termen lung, în dependență de vârstă.

11.1. Capacitățile specifice a portarilor.

11.2. Periodizarea procesului de pregătire a portarilor în dependență de categoria de vârstă.

11.2.1. . Periodizarea pregătirii tehnice.

11.2.2. . Periodizarea pregătirii tactice.

11.2.3. . Periodizarea pregătirii mentale.

11.3. Profilul portarului 9-17 ani.

11.4. Planificarea anuală 9-17 ani.

11.5. Planificarea lunară 9-17 ani.

11.6. Planificarea săptămânală 9-17 ani.

12. Testările. Scopurile și obiectivele testărilor.

12.1. Testările (tehnica).

12.2. Testările (fitness).

13. Principii de selecție pentru diferite categorii de vârstă .

Dragi colegi!!!

Incontestabil că cluburile profesionale au un rol important în promovarea marilor talente. Totuși majoritatea jucătorilor celebri din zilele noastre au început cariera în fotbalul de copii și juniori.

Acest fapt scoate în evidență o concluzie importantă – fotbalul de copii și juniori reprezintă mediul și sursa fundamentală de formare și creștere a jucătorilor talentați. Aici se regăsește potențialul pentru rezultatele și succesele de mâine. NOI, implicați în procesul de instruire avem ca scop important, descoperirea și formarea noilor talente în baza metodicilor moderne eficiente. În ziua de astăzi tendințele în fotbal sunt în continue schimbare și de aceea este foarte important să fim într-un pas cu ele. Ignorarea lor duce la lipsa de perspectivă și scoaterea din circuitul fotbalistic modern.

Noile tendințe sunt acele direcții de reușită în plan intern și internațional realizate de țări cu rezultate pozitive constante. Aceste tendințe sunt eficiente, dar cel mai important efective.

Scopul propus a acestei lucrări, este de a veni cu suport metodic și didactic pentru antrenorii de copii și juniori la vârstele cuprinse între 7 și 17 ani, iar procesul de antrenament de făcut cât mai de succes.

Succes Vouă în începuturile noastre!!!

Strategia de dezvoltare a fotbalului de elită în Republica Moldova 2016-2026

Proiectul «NOI»

Scopuri

- Crearea și formarea sistemului de pregătire a jucătorilor de nivel internațional, ca urmare rezultate bune a echipelor Naționale și a cluburilor.

Obiective

- Mobilizarea comunității profesionale pentru depășirea situației în cauză
- Cristalizarea unui colectiv de specialiști ce gândesc la fel și sunt capabili să realizeze scopurile propuse.
- De formulat și propus pentru formațiunile de fotbal, concepția de dezvoltare a fotbalului în Republica Moldova.
- Schimbarea mentalității, ca rezultat a modalității de acțiune a jucătorilor, antrenorilor și funcționarilor.

Metode și mijloace

- Concepția stilului National de joc
- Programe de formare și instruire pentru toți participanții la proiect
- Echipa, capabilă să formuleze și să transmită idei novatoare în cadrul procesului de antrenament
- Sistemul de analiză și monitorizare a procesului.

Prioritățile în formarea jucătorilor

- Formarea jucătorului de nivelul Ligii Campionilor.
- Formarea jucătorului de nivelul Campionatelor de top din Europa.
- Formarea jucătorului de nivelul Selecționatelor Naționale
- Formarea jucătorului de nivelul Ligii Naționale.
- Formarea jucătorului de nivelul Campionatului de amatori.

Formarea personalității, adaptarea socială. (Suporter, Sponsor, Antrenor, Arbitru, Manager s.a.m.d.).

Concepția de joc a Selecționatelor Naționale ale Republicii Moldova.

Stilul de joc.

- Joc inteligent, creativ.
- Folosirea optimă ale calităților fiecărui jucător.
- Începerea atacului de la poarta proprie (faza de construcție).
- Posesia și controlul mingii.
- Participarea activă a portarului în inițiere atacului.
- Pase scurte și medii având ca scop acțiuni penetrante.
- Schimb de direcții ale atacului și a ritmului de joc.
- Acțiuni rapide în faza de finalizare.
- Acțiuni sigure în defensivă cu căutarea oportunităților pentru organizarea unui atac rapid.

Principii fundamentale.

- 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 elită.
- Distanțe optime între jucători și pozițiile acestora în cadrul sistemului de joc ales.
- Crearea triunghiurilor 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 și parteneri)
- Dribling.
- Acțiuni de grup.
- Jocul într-o atingere, și pasa la al treilea.
- Învăluirea.
- Intersectarea.
- Rotația.
- Șuturi pe poartă

Sistemul de joc.

În calitate de sistem de bază a jocului Selecționatelor Naționale ale Moldovei, se preferă sistemul 1-4-2-3-1 sau 1-4-3-3. Noi alegem aceste sisteme, considerând că le permit jucătorilor noștri maximal să-și demonstreze cele mai bune calități în corespundere cu identificarea stilului național de joc. Sistemele de joc alese, ne permit să ne bazăm pe posesia mingii și ca rezultat oportunități pentru creșterea individuală a fiecărui jucător. Noi vorbim despre sistemele de joc fundamentale sau despre pozițiile standarte ale jucătorilor în fazele inițiale. În dependență de disponibilitatea jucătorilor la momentul actual în echipe concrete, sistemul de joc poate să se schimbe, dar să nu contravină stilului național de joc. Bazându-ne pe stilul național de joc și pe caracteristica acțiunilor fiecărui jucător de pe pozițiile inițiale, noi trebuie să ne axăm pe stilul de joc ce se rezumă la dominarea jocului nostru prin posesie și control.

Procesul de antrenament, orientat spre formarea abilităților de atac.

În fotbal învinge acela ce marchează mai multe goluri. De aceea procesul de formare a fotbaliștilor trebuie să se bazeze pe învățarea și dezvoltarea abilităților, ce vor permite realizarea acțiunilor ofensive cu succes și ca rezultat, marcarea golurilor. Jocul în defensivă este cu siguranță o parte foarte importantă, dar acest capitol a tacticii de fotbal trebuie considerate ca acțiuni pregătitoare celor ofensive. Doar punând accentul asupra astfel de 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 arătăm jucătorilor nu fentele sau careva calități remarcabile ale celor mai buni jucători ale planetei. Este foarte important să arătăm cum acești jucători acționează în situații simple și în același timp fără minge. Acestea pot fi ca 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 ca urmare să înțeleagă mult mai detaliat și mai profund funcțiile lui tactice pe teren.

Momentul cheie în această înțelegere este de a acumula experiență de joc în componentă 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.

Principii de instruire.

9-11
ani

Aspectul fiziologic

Influența pozitivă asupra motoriciei; mobilitatea articulațiilor; creșterea în dinamică a sistemelor de organe

Aspectul psiho-pedagogic

Curiozitatea; antrenamentul-senzație de bucurie și plăcere; atmosfera artistică; satisfacție morală

Aspectul sportiv

Educarea smțului mingii; orientarea pe teren

12-13
ani

Aspectul fiziologic

Dezvoltarea coordonării neuro-musculare; creșterea sporită a activității sistemelor de organe.

Aspect psiho-pedagogic

Atmosfera creativă; jocul cu plăcere; satisfacție morală; caracter atragător

Aspectul sportiv

Deprinderea elementelor tehnice de bază; formarea abilităților tehnico-tactice

14-15
ani

Aspectul fiziologic

Creșterea sporită a masei musculare și aparatului locomotor, capacitații aerobe

Aspectul psiho-pedagogic

Arta de a câștiga și pierde; crearea atmosferei artistice; atitudine binevoitoare și corectă

Aspectul sportiv

Dezvoltarea ulterioară a abilităților tehnico-tactice

16-17
ani

Aspectul fiziologic

Condiție fizică sporită și stabilă; stabilizare în dinamică dezvoltării sistemelor funcționale ale organismului

Aspectul psiho-pedagogic

Educarea spiritului de inițiativă și de independență. Contribuția jucătorului la succesul echipei. Educarea capacitații de autocontrol în orice situații

Aspectul sportiv

Perfecționarea și îmbunătățirea abilităților tehnico-tactice de bază, adaptarea acestora la cerințele crescute ale meciurilor

Mediul de instruire.

Totalitatea condițiilor sociale și profesionale în care își desfășoară activitatea copii, reprezintă **Mediul Fotbaldic**. Este foarte important ca ambele planuri să se manifeste într-un mod pozitiv, scopul fiind formarea armonioasă a personalității tânărului jucător. Astfel identificăm două planuri generale care contribuie la organizarea **Mediului Fotbaldic**.

Formativ-psihologic; copilul simte o comuniune cu cei din jur și preia modele comportamentale pozitive bazate pe (încredere, motivare, buna-dispoziție).

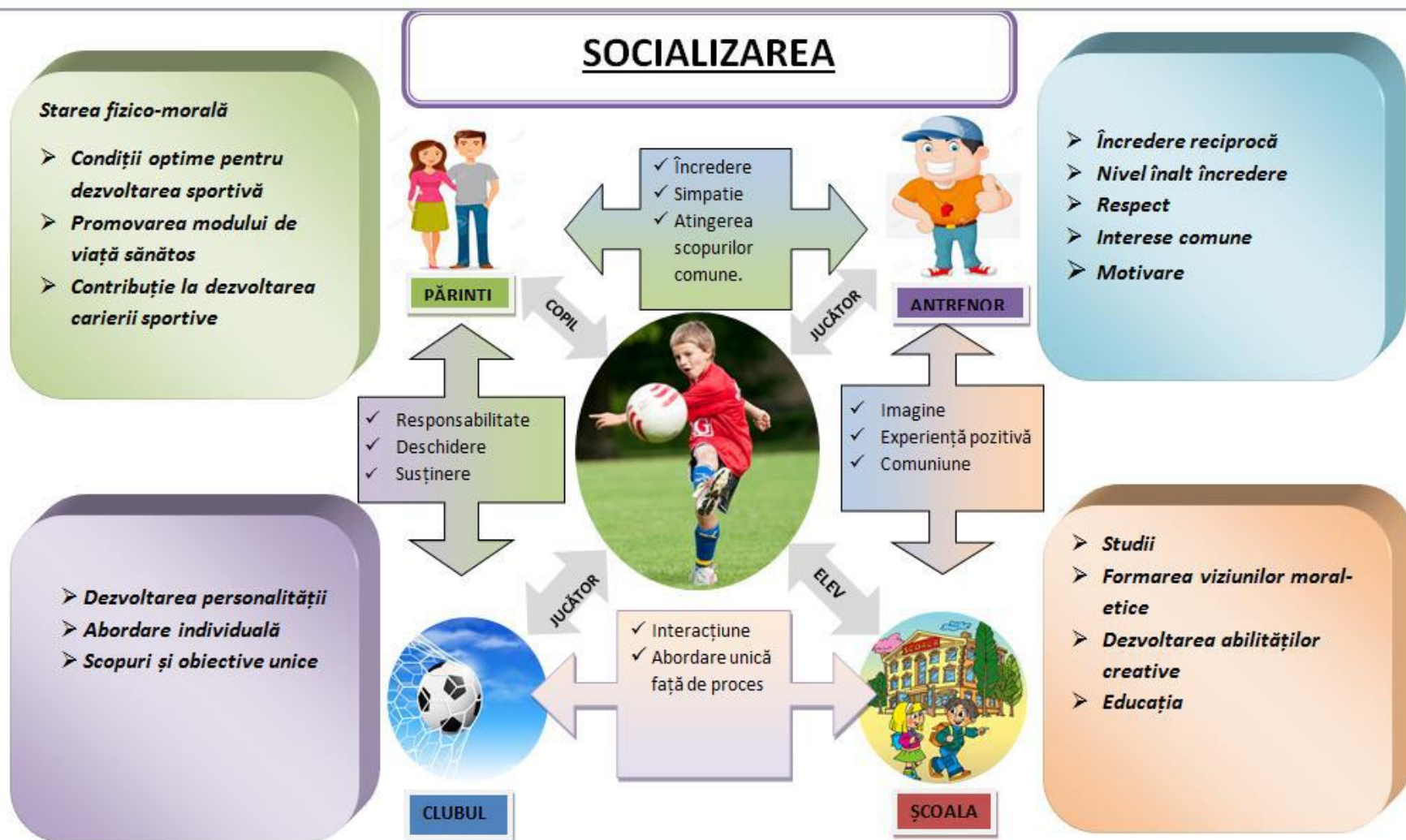
Profesional-sportiv; perspectiva unei creșteri și evoluții profesionale de succes.

Securitatea

Important să ținem cont de faptul că copii au un nivel diferit de dezvoltare fiziologică și abilități locomotorii. În dependență de acest factor e nevoie să **securizăm** procesul de antrenament. Condiții de bază sunt, **adaptarea metodicilor și inventarului de lucru** la categoriile de vârstă corespunzătoare. Viața și sănătatea copilului sunt elemente de bază în buna desfășurare a procesului de antrenament. Un moment cheie, este **informarea și responsabilizarea cadrului didactic**.

Varietatea

La etapa curentă fotbalul are un șir de concurenți privind atractivitatea (alte sporturi, tehnologiile avansate, internetul, tv). Utilizarea unor variate metodici în cadrul procesului de antrenament (forme de joc, tehnici motivaționale, inovație) ar fi un avantaj considerabil în interesul copiilor pentru fotbal. Procesul de antrenament este **un mediu de cunoaștere, învățare și performanță**. Se bazează **pe diversitate și dezvoltarea jucătorului**. **Complexitatea** exercițiilor trebuie să corespundă vârstei și capacității copiilor. Metoda didactică de desfășurare a procesului de antrenament, **de la simplu la complex**.



Periodizarea pregătirii jucătorilor după categoriile de vârstă

	5-8	9-13	14-17	18-21
Tehnic	Tehnica inițiere <ul style="list-style-type: none"> • Eu și mingea • Coordonarea specifică • Bazele tehnicii • Activități variate • Coordonarea 	Tehnica fundamental <ul style="list-style-type: none"> • Diferite forme de pase și lovituri • Prima atingere • Dribling • Fente • Joc cu capul • Preluare cu întoarcere 	Tehnica învățare <ul style="list-style-type: none"> • Jocul cu capul • Pasare • Finalizare • Prima atingere • Centrări • Dueluri 1x1 	Tehnica formată ca abilitate <ul style="list-style-type: none"> • Antrenarea elementelor tehnice în conformitate cu stilul național de joc.
Tactic	Abilități <ul style="list-style-type: none"> • Jucătorul și balonul • Cel mai bun antrenor – jocul • 1x1 – 4x4 • orientarea pe balon 	Jucător – mingea – partener – adversar Abilități tactice individuale bazate pe : <ul style="list-style-type: none"> • Jocuri componentă redusă (1x1 – 8x8) • Joc în superioritate • Multitudine de situații de joc 	Jucător – mingea – partener echipa adversar. Tactica de echipă: <ul style="list-style-type: none"> • Joc în defensivă • Crearea de spații libere • Construcția jocului • Formarea de oportunități • Atac rapid, contraatacul 8x8-11x11 	<ul style="list-style-type: none"> • Jucător – mingea – partener adversar grup/echipă . • Antrenarea elementelor tactice în conformitate cu stilul național de joc.
Fitness	Activitatea fizică în meciuri și sesiuni <ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea fizică generală • Viteză • Mișcare • Propria greutate Rapiditate <ul style="list-style-type: none"> • Echilibru dinamic • Exerciții cu salturi • Tehnica alergării • Ritmul 	<ul style="list-style-type: none"> • Salturi și Sprint • Agilitate(Joc de picioare) • Constituția corporală • Sesiuni practice • Propria greutate Rapiditatea <ul style="list-style-type: none"> • Echilibru • Forță • Exerciții cu salturi • Stabilizarea • Lucrul aerob cu mingea 	Antrenamente specializate <ul style="list-style-type: none"> • Prioritate – formarea abilităților tehnice, față de capacitățile fizice • Antrenamente de prevenire a traumelor Rapiditatea <ul style="list-style-type: none"> • Echilibru • Forță • Exerciții cu salturi • Stabilizarea • Lucrul aerob cu mingea 	Optimizarea parametrilor de dezvoltare <ul style="list-style-type: none"> • Antrenamente integrate de fitness Rapiditatea <ul style="list-style-type: none"> • Echilibru • Forță • Exerciții cu salturi • Stabilizarea • Lucrul aerob cu mingea
Mentalitate	<ul style="list-style-type: none"> • Moitvarea interioară • Confortul • Satisfacția • Bucuria • Capacități 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxarea • Motivarea interioară • Stabilirea scopurilor • Vizualizarea • Dorința • Perseverența • Dialogul intern 	<ul style="list-style-type: none"> • Încrederea • Autocontrolul • Acțiuni sub presing • Controlul stresului • Perseverența și stabilirea scopurilor • Motivate 	<ul style="list-style-type: none"> • Concurabil • Mentalitate de câștigător • Atitudine profesionistă
Social	<ul style="list-style-type: none"> • Mediul fotbalistic pozitiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediul fotbalistic pozitiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea unei culturi de elită • Individualitatea în colectiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea unei culturi de elită • Individualitatea în colectiv • Individualitatea și societatea

Modelul de dezvoltare a jucătorului în dependență de vârstă

	Fundamentala					Invatam pentru a face, facem ca sa invatam					Ne antrenam, pentru a ne intrece				Ne antrenam, ca sa cistigam		
	Jucatorul i-si dezvoltă mișcările de baza, ce constituie un fundament in procesul de dezvoltare					Jucatorul invata sa execute- motivare prin posedarea elementelor noi					Dupa posedare urmeaza executarea acestora in joaca				Cistigam cu ajutorul posedarii elementelor		
Calitate/virsta/ani	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Antrenamentul tehnicii (cap, corp, picior)	Tehnica de baza si coordonarea					Elemente specifice					Automatizarea tehnicii				Optimizarea tehnicii		
Antrenamentul tacticii (Intelegerea jocului)	Jocul – nu este antrenor. Joaca si te antreneaza					Jocuri in componenta redusa 1x1 – 8x8 Elemente tactice individuale					Tactica pe echipa				Tactica pe echipa		
Pregatirea fizica (Individuala si de integrare)	Ne antrenam prin joaca		Sarituri si sprinturi			Forta si suplete			Forta, rapiditate si rezistenta					Optimizare			
Antrenament psihologic (Dezvoltarea mentalitati)	Placere si bucurie					Dorinta – vizualizare - relaxare					Stabilirea scopului – incredere – motivare – scop bine determinat				Strategie competitiva		
Mediul de invatare (Depinde de antrenor)	Antrenorul este implicat in toate procesele					Antrenorul se implica si motiveaza					Antrenorul stabileste cerinte			Antrenorul stabileste scopul : Obtinerea rezultatului			

Prioritățile în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă.

TEHNIC	T ACTIC	FITNESS	PSIHOLOGIE
Tehnica mișcării	Ațiuni individuale	Elasticitate	Motivarea interioară
Coordonarea specifică	Ațiuni de grup	Agilitate și jocuri dinamice	Plăcerea
Conducerea balonului	Ațiuni de echipă	Reacția motorică	Satisfacția
Dribling și fente	Faza de construcție în treimea proprie	Coordonarea și abilități locomotorii	Capacități
Controlul și protejarea balonului	Faza de construcție în treimea de mijloc	Alergare	Formularea scopurilor
Pasare, primire	Finalizare în treimea adversă	Rapiditate (viteză specifică)	Starea de pregătire
Preluarea balonului (prima atingere)	Atac rapid – contraatac	Schimb de direcții	Perseverent
Preluare cu întoarcere	Ațiuni individuale	Antrenament de forță (greutatea proprie)	Dialogul interior
Joc de pase (combinativ)	Forme de marcaj	Viteza	Încredere
Șut direct (lovitura pe balon cu piciorul)	Ațiuni de grup	Lucru de picioare	Control și vigilență
Centrări, centrări-șutate	Ațiuni de echipă	Prevenirea traumelor	Ațiuni sub presing
Finalizare	Strategii defensive	Diferite forme de sărituri	Autocontrol
Lovitură cu capul	Interceptarea și deposedarea balonului		Strategii competitive
Deposedarea	Tranziția pozitivă (defensivă-atac 3 zone)		Atitudine profesionistă
Pasă lungă	Tranziția negativă(atac-defensivă 3 zone)		Mentalitate de învingător
Aruncarea balonului de pe margine	Faze fixe(atac-defensivă)		

Periodizarea pregătirii tehnice

Învățare neaccentuată (abordare experimentală)	Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)					Jucătorul consolidează abilitatea				Jucătorul Cizelează abilitatea				Jucătorul utilizează abilitatea optimal			
1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră																	
Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Tehnic.																	
Etapele de formare a jucătorilor	Etapa pregătirii inițiale					Etapa specializării inițiale				Etapa specializării aprofundate				Etapa excelării sportive			
Calitatea/Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Tehnica mișcării	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	5
Coordonarea specifică	10	10	9	9	8	8	8	8	7	7	5	5	4	4	3	2	2
Conducerea balonului	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2
Dribling și fente	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Controlul și protejarea balonului	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Pasare, primire	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Preluarea balonului (prima atingere)	1	1	2	3	4	5	6	8	10	10	10	10	9	8	7	5	4
Preluare cu întoarcere	1	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	4
Joc de pase (combinativ)	1	3	4	5	6	7	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
Șut direct (lovitura pe balon cu piciorul)	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	4	3	2
Centrări, centrări-șutate	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Finalizare	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10	10	10	10
Lovitură cu capul	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
Deposdarea	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Pasă lungă	1	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4
Aruncarea balonului de pe margine	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6

Periodizarea pregătirii tactice

Învățare neaccentuată (abordare experimentală)		Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)					Jucătorul consolidează abilitatea				Jucătorul cizează abilitatea				Jucătorul utilizează abilitatea optimal			
1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră																		
Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Tactic.																		
Etaple de formare a jucătorilor		Etaple de formare a jucătorilor					Etaple de formare a jucătorilor				Etaple de formare a jucătorilor				Etaple de formare a jucătorilor			
Calitatea/Vârsta/Nota		U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
A TAC	Acțiuni individuale	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	8
	Acțiuni de grup	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
	Acțiuni de echipă	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10
	Faza de construcție în treimea proprie	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Faza de construcție în treimea de mijloc	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Finalizare în treimea adversă	3	3	4	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Atac rapid – contraatac	4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
DEFENSIVĂ	Acțiuni individuale	1	2	3	5	5	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	4
	Forme de marcaj	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	9	9	9	8	8
	Acțiuni de grup	1	2	3	3	3	4	5	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10
	Acțiuni de echipă	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10
	Strategii defensive	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	10	10	10	10	10	10	10
	Interceptarea și deposedarea balonului	3	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10
Tranziția pozitivă (defensivă-atac 3 zone)			4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
Tranziția negativă(atac-defensivă 3 zone)			4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
Faze fixe(atac-defensivă)			2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10

Periodizarea pregătirii fizice

Învățare neaccentuată (abordare experimentală)	Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)				Jucătorul consolidează abilitatea				Jucătorul cizelează abilitatea				Jucătorul utilizează abilitatea optimal				
1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră																	
Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Fizic.																	
Etapele de formare a jucătorilor	Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare a jucătorilor				
Calitatea/Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Elasticitate	10	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Agilitate și jocuri dinamice	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Reacția motorică	10	10	10	10	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Coordonarea și abilități locomotorii	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Alergare	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Rapiditate (viteză specifică)	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5
Schimb de direcții	7	8	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Antrenament de forță (greutatea proprie)	1	1	1	2	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10
Viteza	4	5	6	7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
Lucru de picioare	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Prevenirea traumelor	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Diferite forme de sărituri	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10

Periodizarea pregătirii mentale

Învățare neaccentuată (abordare experimentală)	Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)					Jucătorul consolidează abilitatea				Jucătorul cizelează abilitatea				Jucătorul Utilizează abilitatea optimal			
1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră																	
Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Psihologic.																	
Etapele de formare a jucătorilor	Etapele de formare a jucătorilor					Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare a jucătorilor			
Calitatea/Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Motivarea interioară	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Plăcerea	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Satisfacția	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Capacități	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Formularea scopurilor	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Starea de pregătire	1	2	4	6	8	9	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Perseverent	1	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Dialogul interior	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10	10	10
Încredere	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Control și vigilență	1	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Acțiuni sub presing	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Autocontrol	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Strategii competitive	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Atitudine profesionistă	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Mentalitate de învingător	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10

Forma de instruire de bază a jucătorilor este procesul de antrenament (antrenamentul). Instruirea poate fi de grup și individuală.

Cerințe față de procesul de antrenament:

1. Instruirea și perfecționarea se face din primele minute ale antrenamentului.
2. De evitat clișeele metodice.
3. De organizat antrenamentul în dependență de capacitățile fiecărui.
4. Efectul antrenamentului trebuie să fie multidimensional (educativ,formativ, constituție fizică).
5. Scopurile antrenamentului trebuie să fie concrete.
6. Antrenamentul nu trebuie sa conțină mai mult de trei obiective.
7. Partea de pregătire 10—20% din timp.
8. Partea de bază 70—80% din timp.
9. Partea de încheiere 5—10% din timp.

Pentru asimilarea reușită a obiectivelor propuse în antrenament,este nevoie organizare detaliată a procesului. La etapa inițială sunt folosite antrenamente complexe, la etapele următoare accentul este pus pe pregătirea specializată .Antrenamentul specializat este orientat spre realizarea obiectivelor specifice. Se petrece atunci când nu avem nevoie de o pregătire complexă,ci de o abordare îngustă orientată pe compartimente .

Planificarea (structură) procesului de antrenament

Partea de pregătire.

Scopul: organizarea și pregătirea jucătorilor pentru procesul ce urmează.

Obiective:

1. organizarea și mobilizarea grupului, reglarea atenției și fonului emoțional.
2. Pregătirea sistemului vital(aparatur locomotor,cardio-vascular,nervos,respirator)pentru efort .

Mijloace: școala alergării,mișcări cu schimb de direcție,coordonarea specifică(cu balonul),jocuri mobile.

Durata: 10—20% din timpul total . **Indicații metodice** .Important ,scurt și clar de explicat conținutul și obiectivele antrenamentului,pentru implicarea participanților în proces.

Partea de pregătire trebuie să fie în concordanță logică cu partea de bază a antrenamentului.

Pentru un mai mare efect în partea de pregătire,exercițiile trebuie să conțină un caracter alternant.

Exemplu antrenament de forță —exerciții de elasticitate și relaxare,de viteză- lente. Partea de pregătire rezolvă 2 obiective: *încălzirea și acomodarea* .

Încălzirea — Contribuie la dinamizarea circulației sangvine,mobilizarea aparatului locomotor și a masei musculare. Odată cu creșterea temperaturii corporale se mărește intensitatea aparatului respirator și excitarea conexiunii neuromusculare .Încălzirea începem cu grupele de mușchi mai mici spre grupele mari,cu intensitate medie.

Acomodarea — adaptarea sistemului neuropsihologic pentru activitatea ce urmează, intensificând procesele de schimb la toate nivelele..

Timpul rezervat părții de pregătire 10-15 min.

Partea de bază:

Scopul: acumularea de cunoștințe speciale; asimilarea abilităților motorii; dezvoltarea calităților fizice.

Obiective:

1. Dezvoltarea calităților fizice și a pregătirii în general.
2. Educarea calităților moral-volitive și adaptarea organismului la stres.
3. Învățarea elementelor tehnico-tactice .Mijloace: exerciții tehnico-tactice. Exerciții de dezvoltare a calităților fizice .**Durata:** 70—80% din timpul total .**Indicații metodice .**

Structura și organizarea părții depinde de obiective, nivelul de pregătire, condițiile de desfășurare a antrenamentului. Partea de bază împărțită în două sub-părți:

1. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice prin intermediul exercițiilor speciale..

Dezvoltarea calităților fizice.

2. Utilizarea abilităților învățate în condiții de joc.

Aceste sub-părți pot fi tematice aparte.

Partea de încheiere.

Scopul: Finalizarea sesiunii.

Obiective:

1. Condiții prielnice de recuperare. Perfecționarea elementelor tehnice în condiții de suprasolicitare
2. Acomodarea la activitățile post-antrenament.
3. Concluziile de final(analiza).

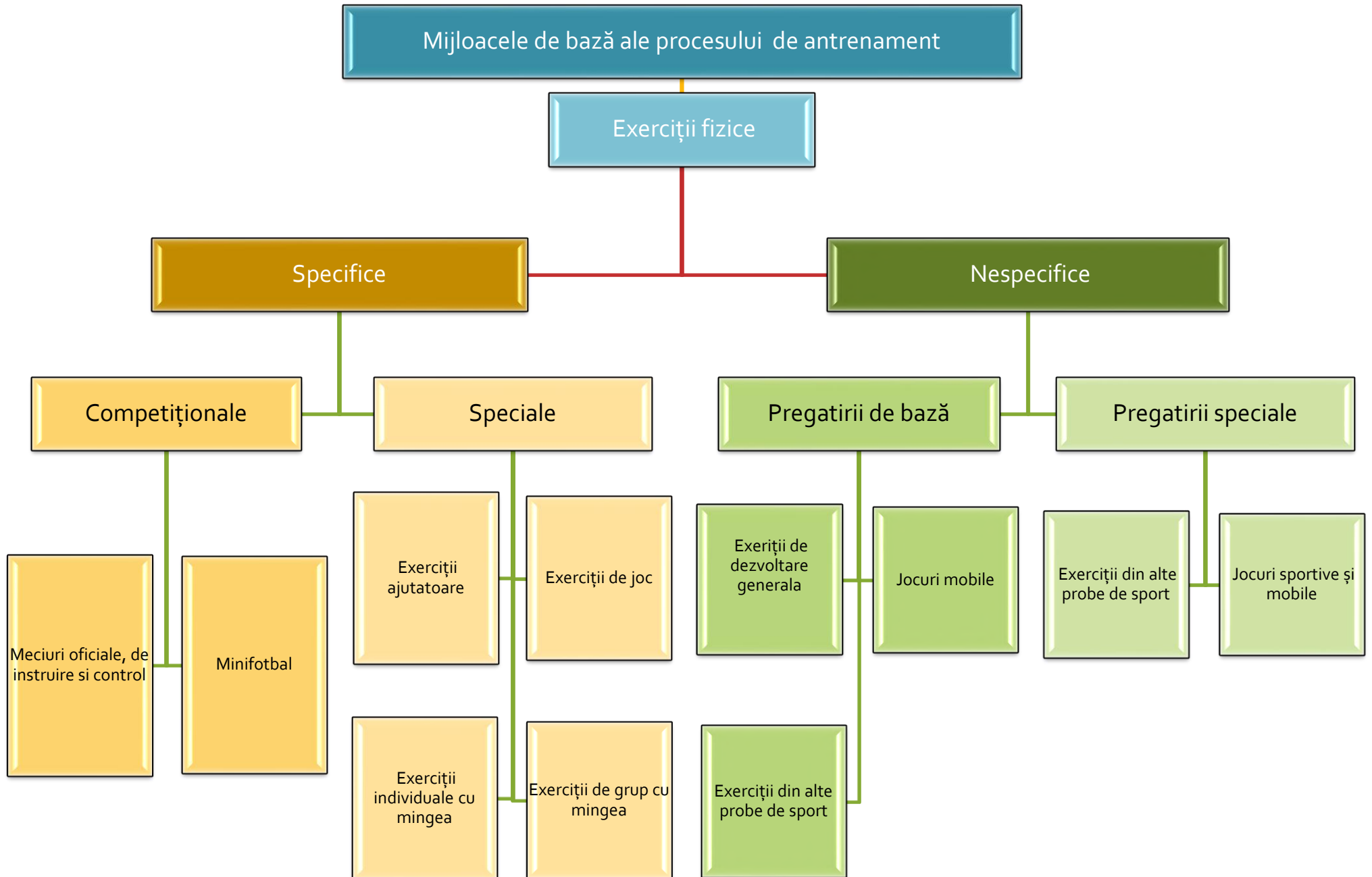
Partea de încheiere— scopul principal — restabilirea .Recomandabil ieșirea din efort de făcut gradual,ca să evităm starea de oxidare a mușchilor datorită lipsei de oxigen .Pulsul nu trebuie să depășească 130 de lovituri pe minut.

Exemplu,putem finaliza cu elementului exersat în partea de bază. În dependență de efortul avut în partea de bază,alegem să finalizăm ori nu cu jocuri dinamice.

Mijloace: alergare ușoară, exerciții de atenție și relaxare,exerciții tematice efectuate într-un ritm de restabilire .Analiza antrenamentului,poziționare,aranjare tactică.

Durata: 5—10% din timpul total.

Indicații metodice:Exerciții cu intensitate medie,mică,de coordonare, ne-complexe. Menite să aducă la normal fonul emoțional.



Structura antrenamentelor complexe

	Antrenament complex, ce hotărăște sarcina fizică, tehnică și tactică de pregătire	Antrenament complex, ce hotărăște sarcina fizică și tehnică de pregătire	Antrenament complex, ce hotărăște sarcina tehnică și tactică de pregătire
Partea de pregătire	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exerciții pentru încălzirea generală. 2. Exerciții pentru încălzirea specială. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exerciții pentru dezvoltarea generală.. 2. Exerciții pentru coordonare și flexibilitate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exerciții diferite de alergări. 2. Exerciții cu mingea în perechi și grupuri mai mari.
Partea de bază	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exerciții la rapiditate și coordonare (fără minge și cu minge). 2. Exerciții pentru perfecționarea elementelor tehnice. 3. Exerciții tehnico-tactice. 4. Joc bilateral sau exerciții la rezistentă. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Învățarea unui element tehnic nou 2. Exerciții orientate pe dezvoltarea vitezei. 3. Perfecționarea elementelor tehnice fără deluri și împotriva adversarului . 4. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice în joacă. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Învățarea elementelor tehnice. 2. Învățarea acțiunilor tactice individuale și tactice . 3. Exerciții de joc, îndreptate spre educarea interacțiunilor tactice . 4. Perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice în joc bilateral .
Partea de încheiere	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exerciții pentru relaxarea aparatului muscular. 2. Exerciții pentru respirație. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jocuri mobile. 2. Exerciții pentru relaxarea aparatului muscular. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare lentă, mers, exerciții la atenție și respirație echilibrată .

Metode de organizare a procesului de antrenament

Atunci când jucătorul învață și perfecționează abilitatea, important ce repetările să fie cit mai dese. Scopul antrenorului este ca procesul să fie cit mai variativ, cu randament maxim din partea jucătorului. Există câteva modalități de organizare a procesului de antrenament, scopul este să le folosim corect.

Luăm ca exemplu trei abilitați de bază: A – Prima atingere, B – Driblingul C – Pasarea

Putem organiza procesul de antrenament în felul.

Metoda de bloc

Antrenăm fiecare element aparte

AAA BBB CCC

Metoda de serie

Antrenăm fiecare element în serie, aranjate în mod ordonat

ABC ABC ABC

Metoda mixta

ABC BCA CAB

Elementele antrenate sunt oferite în serie, aranjate în mod neordonat

Metoda de bloc este utilizată în perioada de formare a abilităților, ca să fim siguri că experiența acumulată formează deprinderi. Așa abordăm folosim când antrenăm formarea abilităților noi, cu exersări repetate.

Metodele mixta și de serie sunt utilizate pentru a confirma că abilitățile acumulate diferit, sunt folosite în concordanță.

Cu ajutorul metodelor de serie și mixt jucătorul este impus să aplice abilitățile formate pentru fiecare acțiune. Astfel jucătorii în cadrul procesului aleg decizii corecte, în situații de criză spațiu și timp. Important, ca manifestarea abilităților acumulate să fie la un nivel maxim în timpul meciului, astfel selectarea situațiilor reale și exercițiilor în cadrul procesului de antrenament, devine un moment cheie.

De menționat că metodele de serie și mixt nu sunt la fel aplicabile pentru dezvoltarea calităților individuale. Ca exemplu pasarea mingii diferă în dependența de situația de joc. Pasa poate fi scurtă, medie, accentuată, moale. Cerințele jocului sunt diferite, scopul antrenorului să anticipeze aceste cerințe. Recomandabil în timpul procesului de antrenament să atragă atenția asupra acelor elemente, care sunt folosite deseori în meci. Procesul de antrenament trebuie să corespundă cerințelor de joc.


Metoda parțial-integrată și integrată

Jucătorii trebuie să aplice și să transpună abilitățile acumulate în meci. Atunci când folosim elementul tehnic învățat în exercițiul de joc, exemplu un-doi la al treilea în jocul 3x2, 3x3s.a.m.d asta înseamnă Metoda parțial-integrată. Dacă elementul este folosit în condiții reale, la indicațiile antrenorului în componență completă 11x11, aceasta este Metoda integrată.

Profilul jucătorului pina la 9 ani

Poziționare	Tehnica	Tactica	Fitness	Mentalitate
Jucătorul	Conducerea mingii Șut direct Fente	Dueluri 1x1 (in atac)	Rapiditate Joc de picioare Coordonarea si deprindereri motorice	Motivare interioara Plăcere Atractivitate Satisfacție

Программа подготовки футболистов

Clubul /Școala		Plan anual - U – 9			Antrenor		Editia 2016-2017		
SARCINI		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT				SCHEMA DE JOC			
<p>Exercițiu de joc: Orientarea jucătorilor de a lovi mingea cit mai des pe poarta.</p> <p>Tactic: Dezvoltarea interesului și a deprinderilor de joc .</p> <p>Tehnic: Familiarizarea cu elementele tehnice ale jocului de fotbal .</p> <p>Fitness: Dezvoltarea coordonării, îndemânării, mobilității, vitezei, rapidității.</p> <p>Psihologic: Motivația interioară, joc pentru plăcere, atractivitate, satisfacție morală .</p>		Antrenamente pe săptămâna	3	Durata	80 min.				
		Număr de jucători (minimum)	14	Jocul (2x10 min.) 3 meciuri în zi	25 min.				
		Structura antrenamentului		ACCENT					
		Partea de pregătire	15	- Toate exercițiile cu mingea.					
		De baza	40	- Coordonarea rămâne a fi tema principală					
		Exercițiu de joc	20	- Caracterul complex					
		Partea de încheiere	5	- Variativitate					
Durata	80	- Metoda exercițiului simplu							
		- De baza este "Jocul de fotbal"							
		- Se joacă meciuri amicale și oficiale: 4x4 /6x6.							
		- Schema tactică: 1-2-1 / 1-2-1-2							
Invatare neaccentuată (utilizare binevoia)		Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul	Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cât cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare			
TEHNIC		TACTIC			FITNESS		PSIHOLOGIC		
Tehnica de mișcare	7	ATAC	Acțiuni individuale	5	Flexibilitate și mobilitate	9	Motivația interioară	10	
Coordonarea specifică	8		Acțiuni de grup	5	Îndemânare și jocuri dinamice	9	Plăcere	10	
Conducerea mingii	9		Acțiuni de echipă	3	Reacție motrică.	9	Satisfacție	10	
Dribling, fente	9		Construcția în treimea proprie	6	Coordonare și abilități motrice	10	Posibilitatea	10	
Acoperirea mingii	7		Construcția în treimea de mijloc	6	Alergare	10	Stabilirea scopurilor	7	
Transmiterea mingii (pasa cu latul)	7		Construcția în treimea adversă (finalizarea)	6	Rapiditate (viteza specifică)	10	Promptitudine	8	
Primirea mingii (prima atingere)	4		Atacul rapid - contraatac	6	Schimb de directe (speciala)	10	Scop determinat	8	
Întoarcerile cu mingea	6	APĂRARE	Acțiuni individuale	7	Antrenament de forță	2	Dialogul interior	5	
Jocul în pas (combinații)	6		Tipuri de marcaj	6	Viteza	8	Încredere	10	
Șut direct (lovitura pe minge cu piciorul)	9		Acțiuni de grup	4	Joc de picioare	10	Autocontrol	6	
Centrări, centrări șutate	6		Acțiuni de echipă	4	Prevenirea traumelor	7	Acțiuni în condiții de presiune	4	
Finalizări	5		Strategia jocului în apărare	4	Diferite forme de sărituri	7	Controlul stresului	4	
Lovitura cu capul	4		Interceptarea și deposedarea	6			Strategii competiționale	4	
Deposedarea	3		Tranziția atac - apărare (3 zone)	6			Atitudine profesională	4	
Transmiterile lungi	4	Tranziția apărare – atac (3 zone)	6			Mentalitatea învingătorului	4		
Aruncarea de la margine	3	Fazele fixe	4						

Программа подготовки футболистов

Clubul/Școala :		Plan anual U 9						Antrenor :				Sezonul :					
Nr	Compartimentul de pregătire	Luna	august	septembrie	octombrie	noiembrie	decembrie	ianuarie	februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie			
		Microciclul	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20	21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45				
		№ antr.	1-11	12-24	25-37	38-50	51-60	61-70	71-82	83-95	96-107	108-121	122-134				
1	Tehnic	Numărul de ore	77	5	8	8	8	5	VACANTA	5	8	8	8	8	6	VACANTA	
2	Tactic		27	1	3	3	3	1		2	3	3	3	3	3		2
3	Fitness general		14	1	1,5	1,5	1,5	1		1	1,5	1,5	1,5	1	1		1
4	Fitness special		19	1	2	2	2	1		1	2	2	2	2	2		2
5	Teoretic		6	0,5	1	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5
6	Psihologic		4		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
7	Testări		9	3						3							3
Total ore			156	11,5	16	15,5	15,5	8,5		13	15,5	15,5	15,5	15,5	15		14,5
8	Jocuri	27	2	3	4	3		2	2	3	4	4					

Программа подготовки футболистов

<i>Echipa</i>		<i>U9/Antrenor</i>		<i>Ciclul de 8 săptămâni №4</i>		<i>Ediția 2017-2018</i>		
<i>1 săptămâna</i>		<i>2 săptămâna</i>		<i>3 săptămâna</i>		<i>4 săptămâna</i>		
<i>12 – 18.03</i>		<i>19 – 25.03</i>		<i>26.03 – 01.04</i>		<i>02 – 08.04</i>		
<i>5 săptămâna</i>		<i>6 săptămâna</i>		<i>7 săptămâna</i>		<i>8 săptămâna</i>		
<i>09 – 15.04</i>		<i>16 – 22.04</i>		<i>23 – 29.04</i>		<i>30.04 – 06.05</i>		
<i>Tehnic</i>	Controlul mingii, simțul mingii	Conducerea mingii, întoarceri	Lovituri la poarta	Driblinguri, fente, schimbări de direcție	Controlul mingii in mișcare cu întoarceri	Dribling, fente cu răsucire și șut la poarta	Primirea mingii transmiterea, și lovitura directă	Dribling, transmiterea, primirea și joc 1x1, 2x2
<i>Fitness</i>	Coordonare, abilitați motrice, joc de picioare	Joc de picioare, și reacția de mișcare	Rapiditate (viteza specifică, îndemnare)	Schimbarea de direcție a muscării	Coordonare, abilitați motrice, joc de picioare	Joc de picioare și reacția de mișcare	Îndemnarea, și reacția de mișcare	Schimbarea de direcție a muscării
Tehnica muscării/Coordonarea specifică/ dezvoltarea calităților specifice/ Jocul in componente reduse 1x1, 2x2, 3x3								
Psihologic		Motivarea interioară, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morală						

<i>Echipa:</i>		<i>U9/ Antrenor:</i>		<i>Ciclul de 8-saptamini №4</i>	<i>Ediția</i>
	<i>Săptămâna №1</i>	<i>Ziua N1</i>	<i>Ziua N2</i>	<i>Ziua N3</i>	<i>Ziua N4/Meci</i>
	<i>Data</i>				
<i>Tehnic</i>	Controlul mingii, conducerea mingii	<u>Tehnica individuala</u> Jonglare, controlul mingii pe loc	<u>Tehnica individuala</u> Coordonarea specifica, conducerea mingii in mișcare.	<u>Tehnica individuala</u> Conducerea mingii in mișcare, cu schimb de direcție si transmiterea mingii	
		Jocuri dinamice, ștafete cu mingea			
<i>Fitness</i>	Coordonare, abilitați motrice, jocul de picioare				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioara, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morala				

Программа подготовки футболистов

Echipa:		U9/Antrenor:		Ciclul de 8-saptamini №4	Ediția
	Săptămâna №2	Ziua N 1	Ziua N2	Ziua N 3	Ziua N 4/Meci
	Data				
<u>Tehnic</u>	Conducerea mingii, întoarceri	<u>Tehnica individuala</u> Controlul mingii, conducerea mingii cu schimbarea ritmului de mișcare, lovirea mingii.	<u>Tehnica individuala</u> Coordonarea specifica, conducerea mingii cu schimbarea direcției de mișcare.	<u>Tehnica individuala</u> Conducerea mingii cu schimbarea direcției si ritmului de mișcare, suturi la poarta.	
		Jocuri dinamice, ștafete cu mingea			
<u>Fitness</u>	Jocul de picioare, reacția de mișcare				
<u>Psihologic</u>	Motivarea interior, jocul de plăcere atractivitate, satisfacție morala				

Программа подготовки футболистов

Echipa:		U9/ Antrenor:		Ciclul de 8-saptamini №4	Ediția
	săptămâna №3	Ziua N1	Ziua N2	Ziua N3	Ziua N4/Meci
	Data				
Tehnic	Suturi la poarta	<u>Tehnica individuala</u> Controlul mingii in mișcare si pe loc, lovirea mingii statice, jonglări	<u>Tehnica individuala</u> Lovirea mingii care se mișca	<u>Tehnica individuala</u> Conducerea mingii cu suturi la poarta. Suturi la precizie	
		Jocuri dinamice, ștafete cu mingea			
Fitness	Rapiditate (viteza specifica), îndemnare				
Psihologic	Motivarea interioara, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacția morala				

Echipa:		U9/ Antrenor:		Ciclul de 8-saptamini №4	Ediția
	Săptămâna №4	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4/Meci
	Data				
<u>Tehnic</u>	Fente, driblinguri cu răsuciri	<u>Tehnica individuala</u> Controlul mingii, dribling cu schimb de direcție a mișcării.	<u>Tehnica individuala</u> Coordonarea specifica, dribling cu schimb de direcție si ritmului de mișcare. Suturi la poarta.	<u>Tehnica individuala</u> Dribling, fente. Suturi la poarta	
		Jocuri dinamice, ștafete cu mingea			
<u>Fitness</u>	Schimb de direcție a mișcării				
<u>Psihologic</u>	Motivarea interioara, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morala				

<i>Echipa</i>		<i>U9/ Antrenor:</i>		<i>Ciclul de 8-saptamini №4</i>	<i>Ediția</i>
	<i>Săptămâna №5</i>	<i>Ziua N 1</i>	<i>Ziua N 2</i>	<i>Ziua N 3</i>	<i>Ziua N 4/Meci</i>
	<i>Data</i>				
<i>Tehnic</i>	Controlul mingii in mișcare cu întoarceri.	<u>Tehnica individuala</u> Controlul mingii, conducerea mingii pe linie dreapta si in cerc.	<u>Tehnica individuala</u> Coordonarea specifica, conducerea mingii, întoarceri, transmiterea mingii.	<u>Tehnica individuala</u> Întoarceri cu mingea, transmiterea mingii.	
		Jocuri dinamice, ștafete cu mingea.			
<i>Fitness</i>	Coordonare, îndemnarea motorie, jocul de picioare				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioara, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morala				

<i>Echipa:</i>		<i>U9/ Antrenor:</i>		<i>Ciclul de 8-saptamini №4</i>	<i>Ediția</i>
	<i>Săptămâna №6</i>	<i>Ziua N 1</i>	<i>Ziua N 2</i>	<i>Ziua N 3</i>	<i>Ziua N 4/Meci</i>
	<i>Data</i>				
<i>Tehnic</i>	Driblinguri fente cu schimb de direcție si suturi la poarta.	<u>Tehnica individuala</u> Controlul mingii, conducerea mingii cu schimb de direcție si suturi la poarta.	<u>Tehnica individuala</u> Conducerea mingii cu mișcări inseratoare si suturi la poarta.	<u>Tehnica individuala</u> Conducerea mingii cu schimb de direcție a mișcării, răsuciri cu mingea, șuturi la poarta la precizie.	
		Ștafete cu mingea, jocuri dinamice			
<i>Fitness</i>	Jocul de picioare, reacția de mișcare.				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioara, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacția morala.				

Программа подготовки футболистов

<i>Echipa:</i>		<i>U9/ Antrenor:</i>		<i>Ciclul de 8-saptamini №4</i>	<i>Ediția</i>
	<i>Săptămâna №7</i>	<i>Ziua N 1</i>	<i>Ziua N 2</i>	<i>Ziua N 3</i>	<i>Ziua N4/Meci</i>
	<i>Data</i>				
<i>Tehnic</i>	Lovirea mingii primirea si transmiterea mingii.	<u>Tehnica individuala</u> Controlul mingii, lovirea mingii statice. Jongleri.	<u>Tehnica individuala</u> Coordonarea specifica, lovirea mingii care se mișca, conducerea mingii si șuturi la poarta.	<u>Tehnica individuala</u> Preluarea mingii si șuturi la poarta.	
		Ștafete cu mingea, jocuri dinamice			
<i>Fitness</i>	Îndemnarea si reacția de mișcare.				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioara, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacția morala.				

<i>Echipa:</i>		<i>U9/ Antrenor:</i>		<i>Ciclul de 8-saptamini №4</i>	<i>Ediția</i>
	<i>Săptămâna №8</i>	<i>Ziua N 1</i>	<i>Ziua N 2</i>	<i>Ziua N 3</i>	<i>Ziua N 4/Meci</i>
	<i>Data</i>				
<i>Tehnic</i>	Dribling, transmitere a și primirea mingii, joc 1x1, 2x2	<u>Tehnica individuala</u> Controlul mingii, conducerea mingii cu schimb de direcție și suturi la precizie.	<u>Tehnica individuala</u> Coordonarea specifică în perechi conlucrarea în perechi, fente cu schimb de direcție și ritmul de mișcare.	<u>Tehnica individuala</u> Conlucrarea în perechi. Suturi la poarta.	
		Jocuri dinamice, ștafete cu mingea.			
<i>Fitness</i>	Schimb de direcție a mișcării.				
<i>psihologic</i>	Motivația interioară, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morală				

Planul antrenamentului № 2

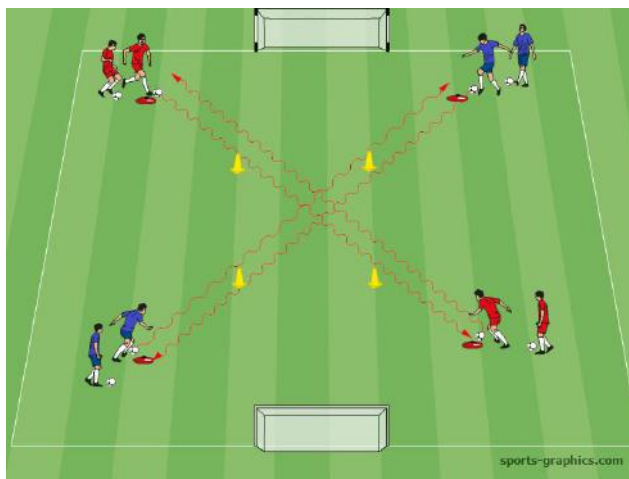
Data	Ora	Locul desfasurarii
Echipe U9/Club	Antrenor	Nr. De jucatori 16 (2 portari)
Scop: Conducerea mingii, schimbări de direcție. Coordonarea și pattern-uri motrice, joc de picioare.		
Meteo	Meteo	
Inventar: Scărița de coordonare a picioarelor-2, conuri-10, copete-10, minipoți-4, porți 5x2-2, maieuri departajare - 16, mingi – 10.		
Unitate de măsură – bucăți, m – metri.		

Partea introductivă

1) Conducerea mingii în pătrat.

Organizare: Pe un teren de 30x30 m, sunt amplasate două pătrate, care constau din pătrat interior și exterior.
Condiții: Pătratul exterior este delimitat de copete 14x14 m, cel interior de conuri 7x7 m. Participă 6-10 jucători și fiecare dispune de minge.
Obiective: Traversarea pe diagonală prin pătratul mic păstrând controlul balonului.
Accentele antrenorului: Percepția terenului, conducerea mingii cu exteriorul și interiorul labei piciorului. Controlul permanent al mingii.

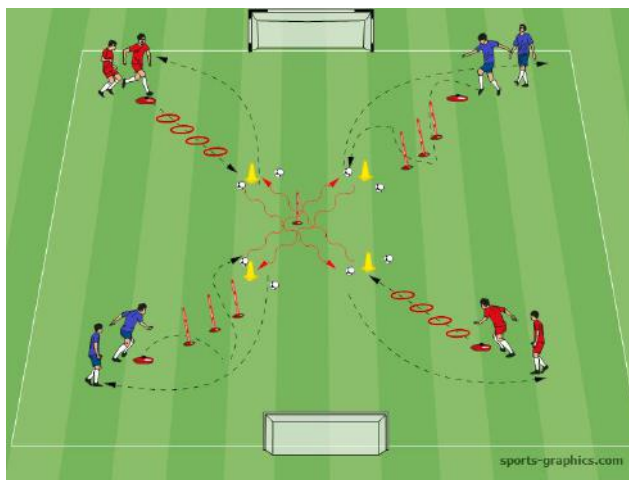
Durata: 5 minute.



2) Coordonare combinată cu conducerea mingii.

Organizare: Echipele sunt divizate în două grupuri care se vor situa în aceeași spațiu ca și în exercițiul precedent.
Condiții: Patru coloane de jucători în pătrat. În fața a două coloane pe diagonală sunt plasate figuri geometrice, cercuri, și în fața celorlalte două coloane sunt bare din polipropilenă. Lângă fiecare con sunt amplasate câte două mingi.
Obiectiv: Executarea elementelor de coordonare, preluarea mingii și conducerea până la coloana din diagonală, astfel schimbând coloana de vis-a-vis. La semnalul antrenorului jucătorii vor schimba rолurile (cercuri sau bare).
Accentele antrenorului: Executând elementele de coordonare de la distanță, atenția la poziționarea corpului, a capului și mișcarea mâinilor. În timpul conducerii mingii jucătorii vor ridica privirea pentru evitarea ciocnirilor.

Durata: 10 minute.



Partea fundamentală

1) Joc "Cinci mingi".

Organizare: Echipele sunt divizate în patru grupuri. Două grupuri exersează la o poartă 5x2 cu portar între buturi, celelalte două similar la poarta opusă.
Condiții: La o distanță de 10 m de la poartă sunt create 2 pătrate de 5x5 m și între ele sunt 5 mingi. În pătrate vor intra câte un rival.
Obiective: Jucătorii vor sprinta pentru a conduce mingile în pătratul său cu condiția preluării a unei mingi la încercare. Acel care ajunge primul la a cincea minge devine atacant și va avea șansa de a înscrie, iar al doilea este respectiv apărător și-l va împiedica să finalizeze.
Accentele antrenorului: Întoarceri cu mingea, conducerea mingii în viteză, dueluri 1x1.
Variante: Competiție.

Durata: 15 minute.



Программа подготовки футболистов

2) Conducerea mingii urmată de șut la poartă.

Organizare: Echipa este divizată în două grupuri care se vor plasa pe un teren de joc 30x30 m pe diagonală unul în fața altuia pe liniile de poartă. Două porți 5x2 cu portari.

Condiții: Pe direcția de mișcare sunt amplasate conuri la distanță de 2 m între ele, un con în mijlocul terenului și porți mici din bare în fața porții apărare de portar.

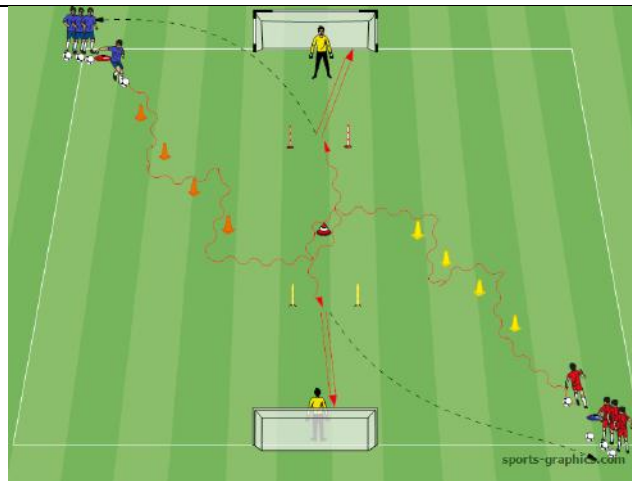
Obiective: Ocolirea conurilor

- cu interiorul și exteriorul labei piciorului drept
- cu interiorul și exteriorul labei piciorului stâng
- cu exteriorul labei ambelor picioare

Executarea întoarcerii la conul central, conducerea mingii spre minipoarta din bare cu urmată de șut pe spațiul porții. Ulterior execuției jucătorul va schimba coloana.

Accentele antrenorului: Atragem atenția la poziția piciorului de sprijin în timpul ocolirii conurilor. Poziția trunchiului, șiretului la conducerea mingii cu interiorul și exteriorul labei piciorului, poziționarea piciorului de sprijin și a piciorului de execuție în timpul șutului.

Durata : 15 minute .



3) Conducerea mingii și joc 1x1.

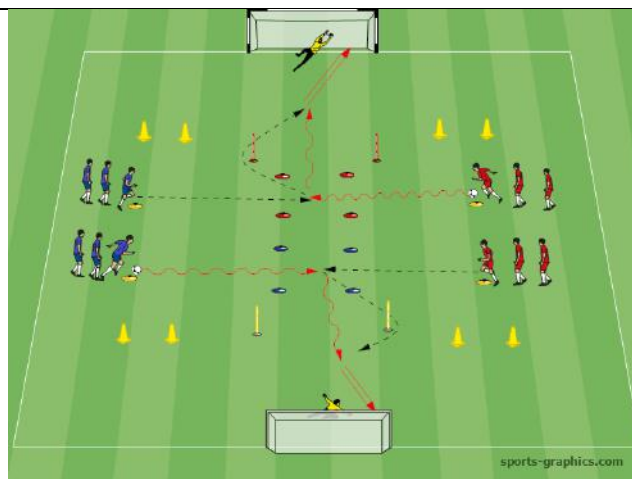
Organizare: Echipa este divizată în 4 grupuri. Două grupuri exersează la o poartă 5x2, celelalte două fac același lucru spre poarta opusă.

Condiții: La 12 m distanță de poartă este marcat un pătrat din copete 7x7 m. Din ambele părți ale pătratului la distanță de 8 m se află 2 grupuri de jucători. La distanță de 10 m de la poartă sunt bare și miniporți din conuri, vezi desenul.

Obiective: Jucătorul conduce mingea spre pătrat o calcă cu talpa și simultan jucătorul din coloana opusă preia mingea din interiorul pătratului și o conduce spre poartă. Cedentul ocolește bara și devine apărător, creînd 1x1, unde atacantul va înscrie în poarta 5x2 m, iar apărătorul în caz de deposedare va traversa cu mingea miniporțile din conuri.

Accentele antrenorului: Dueluri 1x1, depășirea apărătorului creînd spațiu suficient pentru șut la poartă.

Durata: 15 minute.



4) Joc școală 4x3 cu un portar.

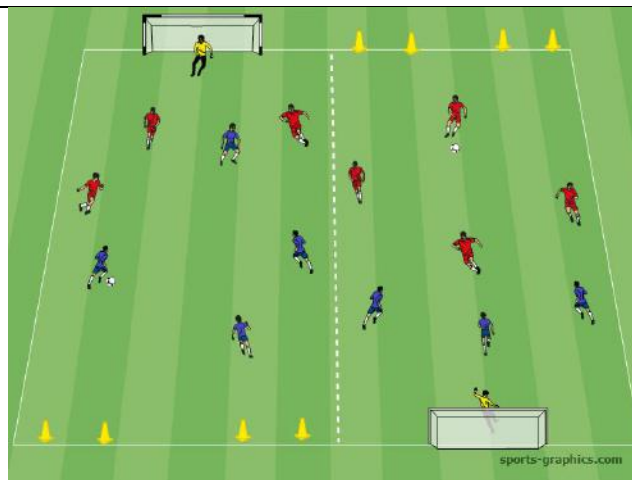
Organizare: Terenul de joc 30x30 m este segmentat în două sectoare 30x15 m. Primul sector va fi cu o poartă 5x2 m protejată de portar și două miniporți din conuri, al doilea sector cu aceleași porți dar inversat, vezi desenul.

Condiții: Patru jucători atacă poarta standard, trei adversari atacă miniporțile. La semnalul antrenorului rolurile se schimbă.

Obiective: Conducerea mingii, dueluri 1x1.

Accentele antrenorului: Acțiuni individuale în atac, conservarea mingii, întoarceri cu mingea, crearea spațiului pentru șut, finalizare.

Durata : 15 minute.



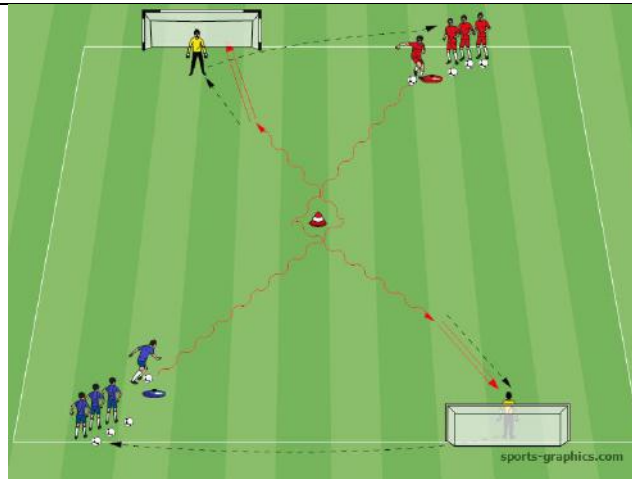
Partea finală

1) Conducerea mingii urmată de șut la poartă.

Condiții: Teren de joc 30x30 m. Jucătorii sunt divizați în două grupuri și situați pe liniile de poartă. În centrul terenului este amplasat un con.

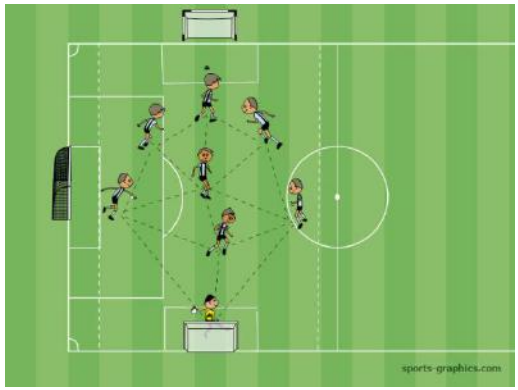
Obiective: Jucătorii grupurilor conduc mingea simultan spre con cu ocolirea prin partea dreapta (stîngă) și șutează la poartă. Executantul ia locul portarului iar ultimul pleacă în coloană.

Durata : 5 minute.



Profilul jucătorului pina la 11 ani

Poziționare	Tehnica	Tactica	Fitness	Mentalitate
Jucători defensivi	Conducerea mingii Fente Pasare preluare (latul) Lovitura pe minge cu piciorul (tehnica loviturii)	Dueluri 1x1	Rapiditate Joc de picioare Coordonarea si deprinderi motorice	Motivare interioara Dorința Plăcere Satisfacție
Jucători de atac	Dribling / fente Pasare preluare (latul) Lovitura pe minge cu piciorul (tehnica loviturii)	Dueluri 1x1;2x1 (in atac)	Rapiditate Joc de picioare Coordonare si deprinderi motorice	Motivarea interioara Dorința Plăcere Satisfacție

Clubul /Școala		Plan anual U – 11		Antrenor		Editia 2016-2017		
SARCINI		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT				SCHEMA DE JOC		
<p>Joc-școala: Capacitatea de relaționare cu partenerul.</p> <p>Tehnic: Formarea capacitațiilor de mișcare și coordonare pentru învățarea elementelor tehnice de baza.</p> <p>Tactic: Familiarizare cu principiile de baza a tacticii individuale. Învățarea regulilor de joc.</p> <p>Fitness: Dezvoltarea coordonării, îndemnării, mobilității, vitezei, rapidității.</p> <p>Psihologic: Motivația interioară, joc pentru plăcere, atractivitate, satisfacție morală, dorința.</p>		Antrenamente pe săptămână	3	Durata antrenamentului	80 min.			
		Număr de jucători (minimum)	16	Meci (3 x 20 min.)	60 min.			
		Structura antrenamentului		ACCENT				
		Partea de pregătire	15	- Alegerea temei corecte. - Invitarea din prima minută. - Coordonarea raminei a fi tema principală - Toate exercițiile cu mingea - De baza este "Jocul de fotbal"				
		De baza	40					
		Exercițiu de joc	20					
		Partea de încheiere	5					
Durata		80						
		- Se joacă meciuri amicale și oficiale: 8 x 8.						
		- Schema tactică: : 1-3-1-3.						
Învățare neaccentuată (utilizare binevoală)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul	Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cât cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare			
TEHNIC		TACTIC		FITNESS		PSIHOLOGIC		
Tehnica de mișcare	9	ATAC	Acțiuni individuale	8	Flexibilitate și mobilitate	8	Motivația interioară	10
Coordonarea specifică	8		Acțiuni de grup	6	Îndemânare și jocuri dinamice	10	Plăcere	10
Conducerea mingii	8		Acțiuni de echipă	5	Reacție motrică.	8	Satisfacție	10
Dribling, fente	10		Construcția în treimea proprie	8	Coordonare și abilități motrice	9	Posibilitate	10
Acoperirea mingii	9		Construcția în treimea de mijloc	8	Alergare	10	Stabilirea scopurilor	8
Transmiterea mingii (pasa cu latul)	9		Construcția în treimea adversă (finalizarea)	6	Rapiditate (viteza specifică)	10	Promptitudine	10
Primirea mingii (prima atingere)	6		Atacul rapid - contraatac	6	Schimb de directe (speciala)	10	Scop determinat	10
Întoarcerile cu mingea	8	APĂRARE	Acțiuni individuale	8	Antrenament de forță	4	Dialogul interior	7
Jocul în pas (combinații)	8		Tipuri de marșaj	8	Viteza	8	Încredere	10
Șut direct (lovitura pe minge cu piciorul)	9		Acțiuni de grup	5	Joc de picioare	10	Autocontrol	8
Centrări, centrări șutate	7		Acțiuni de echipă	5	Prevenirea traumelor	8	Acțiuni în condiții de presiune	6
Finalizări	7		Strategia jocului în apărare	5	Diferite forme de sărituri	8	Controlul stresului	6
Lovitura cu capul	6		Interceptarea și deposedarea	7			Strategii competiționale	6
Deposedarea	5		Tranziția atac-apărare (3 zone)				Atitudine profesională	6
Transmițerile lungi	6	Tranziția apărare – atac (3 zone)				Mentalitatea învingătorului	6	
Aruncarea de la margine	4	Fazele fixe						

Программа подготовки футболистов

Clubul/Școala :		Plan anual U 11						Antrenor :						Sezonul :			
Nr	Compartimentul de pregătire	Luna	august	septembrie	octombrie	noiembrie	decembrie	ianuarie	februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie			
		Microciclul	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20	21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45				
		№ antr.	1-11	12-24	25-37	38-50	51-60	61-70	71-82	83-95	96-107	108-121	122-134				
1	Tehnic	Numărul de ore	70	5	7	7	7	5	VACANTA	6	7	7	7	7	5	VACANTA	
2	Tactic		34	2	4	4	4	2		2	3	4	3	4	2		
3	Fitness general		10	1	1	1	1	1		1	1	1	1				
4	Fitness special		23	2	3	3	2	1		1	2	2	2	3	2		
5	Teoretic		8	0,5	1	1	0,5	0,5		0,5	0,5	1	1	1	0,5		
6	Psihologic		5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
7	Testări		9	3						3					3		
Total ore			159	14	16,5	16,5	15	9,5		14	14	15,5	14,5	16,5	13		
8	Jocuri	27	2	3	4	3		2	2	3	4	4					

Программа подготовки футболистов

	Echipa:		U11/Antrenor:		Ciclul de 8-săptămâni №4		Ediția:	
	Atacul			Apărarea	Atacul			
	1-săptămână	2-săptămână	3-săptămână	4-săptămână	5-săptămână	6-săptămână	7-săptămână	8-săptămână
Tehnic	Controlul mingii, întoarceri cu mingea	Fente, driblinguri, întoarceri.	Lovitura cu șiretul, primirea (prima atingere), paserea mingii.	Jocul în apărare 1x, 2x2, 3x3	Primirea (prima atingere), pasarea mingii.	Dribling, fente, acoperirea mingii cu corpul.	Jocul de pase (combinativ) Situații de joc.	Finalizarea acțiunilor de atac, șuturi la poartă.
Tactic	Acțiuni individuale cu mingea.	Acțiuni individuale cu mingea.	Acțiuni individuale cu mingea și fără minge.	Acțiuni individuale în apărare, dueluri.	Acțiuni individuale, cu mingea și fără minge.	Acțiuni individuale cu mingea.	Acțiuni individuale cu mingea.	Acțiuni individuale cu mingea și fără minge.
Fitness	Coordonare, îndemnarea motrică	Coordonare, îndemnarea motrică, echilibrul	Jocul de picioare, reacția de mișcare	Jocul de picioare, reacția de mișcare	Rapiditate agilitate, reacția de mișcare	Coordonare, îndemnarea motrică, echilibrul	Coordonare, agilitate, viteză	Rapiditate agilitate, reacția de mișcare
Tehnica mișcării/Pregătirea specifică/Dezvoltarea calităților specifice/Joc 1x12x2, 2x1/joc în componente reduse 4x4, 6x6								
Faze fixe (regulile jocului)								
Psihologic	Motivarea interioară, jocul de plăcere, satisfacția morală, încrederea, dorință.							

Echipa:		U11/Antrenor:		Ciclul de 8 săptămîni №4	Ediția
Săptămîna №1		Ziua N1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4/Meci
Data					
<i>Tehnic</i>	Controlul mingii, întoarceri cu mingea	<u>Tehnica individuală</u> Controlul și accesare cu mingea (viteza fotbalului), întoarceri cu mingea	<u>Tehnica individuală</u> Întoarceri cu mingea. Controlul mingea, schimb de direcție (viteza fotbalului). Șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Accesare cu mingea. Reacție la un semnal vizual (viteza fotbalului). Joc 1x1 (atacantul are avantaj).	
<i>Tactic</i>	Acțiuni individuale cu mingea.				
<i>fitness</i>	Coordonare, îndemnarea motrică				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioară jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morală.				

Echipa:		U11/Antrenor:		Ciclul de 8-săptămâni №4	Ediția:
	Săptămîna №2	Ziua N1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4/Meci
	Data				
<i>Tehnic</i>	Fente, driblinguri, întoarceri cu mingea.	<u>Tehnica individuală</u> Coordonarea cu mingea. Întoarceri, schimb de direcție.	<u>Tehnica individuală</u> Coordonarea cu mingea, fente, driblinguri, șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Coordonarea cu mingea, fente, întoarceri. Joc 1x1 (atacantul are avantaj).	
<i>Tactic</i>	Capacitatea individuală a acțiunilor cu mingea.				
<i>fitness</i>	Coordonare îndemnarea specifică echilibrul.				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioară jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morală.				

Echipa:	U11/ Antrenor:			Ciclu de 8-săptămâni №4	Ediția
	Săptămîna №3	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua 4/Meci
	Data				
<u>Tehnic</u>	Lovitura cu șiretul, primirea (prima atingere), paserea mingii.	<u>Tehnica individuală</u> Îndemnarea specifică cu mingea, primirea mingii cu șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Îndemnarea specifică cu mingea, lucrul în perechi + șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Îndemnarea specifică cu mingea, dueluri 2x1, 2x2 (atacul are avantaj) cu șuturi la poartă.	
<u>Tactic</u>	Capacitatea acțiunilor individuale cu mingea și fără minge.				
<u>Fitness</u>	Jocul de picioare, reacția de mișcare.				
<u>Psihologic</u>	Motivarea interioară, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morală.				

Echipa		U11/ Antrenor:		Ciclul de 8-săptămîni №4	Ediția
	Săptămîna №4	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N3	Ziua N 4/Meci
	Data				
<u>Tehnic</u>	Jocul în apărare 1x1; 2x1; 2x2.	<u>Tehnica individuală</u> Tehnica de mișcare fundașului, Învățarea jocului 2x1, 2x2 în apărare.	<u>Tehnica individuală</u> Tehnica de mișcare fundașului, învățarea jocului 2x1, 2x2 în apărare.	<u>Tehnica individuală</u> Tehnica de mișcare fundașului, Învățarea jocului 2x1, 2x2 în apărare.	
<u>Tactic</u>	Acțiuni individuale și de grup în apărare				
<u>fitness</u>	Jocul de picioare, reacția de mișcare, agilitate				
<u>Psihologic</u>	Motivarea interioară, jocul de plăcere, satisfacție morală, dorință și încredere.				

<i>Echipa:</i>	<i>U11/ Antrenor:</i>			<i>Ciclul de 8-săptămîni №4</i>	<i>Ediția</i>
	<i>Săptămîna №5</i>	<i>Ziua N 1</i>	<i>Ziua N 2</i>	<i>Ziua N 3</i>	<i>Ziua N 4/Meci</i>
	<i>Data</i>				
<i>Tehnic</i>	Transmiterea mingi, primirea (prima atingere)	<u>Tehnica individuală</u> Jocuri dinamice cu mingea. Prima atingere (învățarea primirii mingii în mișcare)	<u>Tehnica individuală</u> Jocuri dinamice cu mingea. Prima atingere (învățarea primirii mingii, cînd jucătorul se află în mișcare), șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Jocuri dinamice cu mingea. Primirea si transmiterea mingii în mișcare. Lucrul în perechi + șuturi la poartă.	
<i>Tactic</i>	Acțiuni individuale cu mingea și fără minge.				
<i>Fitness</i>	Rapiditate, agilitate, reacția de mișcare.				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioară, jocul de plăcere, satisfacție morală, încredere, dorință.				

Echipa:		U11/ Antrenor:		Ciclul de 8-săptămâni №4	Ediția
Săptămîna №6		Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua 4/Meci
Data					
<u>Tehnic</u>	Fente, dribling, acoperirea mingii cu corpul.	<u>Tehnica individuală</u> Învățarea elementului, acoperirea mingii cu corpul. Jocul 1x1 (prioritate are atacantul)	<u>Tehnica individuală</u> Fente, dribling, acoperirea mingii cu copul. Jocul 1x1 (prioritate atacul).	<u>Tehnica individuală</u> Acoperirea mingii cu corpul. Șuturi la poartă.	
<u>Tactic</u>	Acțiuni individuale cu mingea.				
<u>Fitness</u>	Coordonare, echilibru, îndemnare specifică.				
<u>Psihologic</u>	Motivarea interioară, jocul de plăcere, satisfacție morală, încredere, dorință.				

Программа подготовки футболистов

Echipa:		U11/ Antrenor:		Ciclul de 8-săptămâni №4	Ediția
	Săptămîna №7	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4/Meci
	Data				
<u>Tehnic</u>	Joc de pase (joc combinativ), situații de joc.	<u>Tehnica individuală</u> Jocuri dinamice cu mingea. Transmiterea și primirea mingii, demarcare.	<u>Tehnica individuală</u> Jocuri dinamice cu mingea. Transmiterea și primirea mingii. Demarcare. Joc un – doi.	<u>Tehnica individuală</u> Jocuri dinamice cu mingea. Primirea și transmiterea mingii. Demarcare. Dueluri 2x1 (prioritate atacul).	
<u>Tactic</u>	Acțiuni individuale cu mingea și fără minge.				
<u>Fitness</u>	Coordonare agilitate, rapiditate.				
<u>Psihologic</u>	Motivarea interioară, jocul de plăcere, satisfacție morală, încredere, dorință.				

Echipa:		U11/ Antrenor:		Ciclul de 8-săptămâni №4	Ediția
	Săptămîna №8	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4/Meci
	Data				
<i>Tehnic</i>	Finalizarea acțiunilor de atac, șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Îndemnarea specifică cu mingea. Finalizarea atacului după acțiuni de dribling, fente. Joc 1x1 (atac are prioritate)	<u>Tehnica individuală</u> Îndemnarea specifică cu mingea. Lucrul în perechi. Dueluri 2x1 (atac are prioritate)	<u>Tehnica individuală</u> Îndemnarea specifică cu mingea. Finalizare după acțiuni combinate. Dueluri 2x1, 2x2 (atac are prioritate)	
<i>макмика</i>	Acțiuni individuale cu mingea și fără minge.				
<i>Fitness</i>	Rapiditate, agilitate, reacția de mișcare				
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioară, jocul de plăcere, satisfacție morală, încredere, dorință				

Plan de antrenament №

Data	Ora	Locul petrecerii
Echipe U - 11	Antrenor	Numărul de jucători – 16 (2 portari)

Scopul: Primirea (prima atingere) pasarea mingii. Actiuni individuale (cu minge, fara minge).

Joc de picioare, reactie motrica

Condiții meteo

Durata 90 minute.

Inventar: Scăriță pentru alergare-2 un., conuri-10 un., jaloane -10un, porți mici-4 un., porți 5x2m -2 un., veste 16 (8+8), mingi – 10.

Accentul: Primirea (prima atingere) pasarea mingii

Partea de pregătire

1) Transmiterea in perechi.

Organizare: Suprafata de joc 30x30m este impartita in 2 parti 30x15m. Jucatorii se impart in 2 grupuri cite 8 .

Conditii: Pe ambele parti se aranjeaza cite 4 perechi de porti din copete cu latimea de 2m. Jucatorii se impart in perechi. O minge la pereche.

Sarcini: Pasarea mingii partenerului prin poarta.

Accent: Pentru efectuarea paselor, jucatorii se afla mereu in miscare in cautarea portilor.

Variatii: Intreceri intre perechi, perechea care va efectua mai multe pase precise prin portile formate intr-o perioada stabilita de timp devine invingatoare in jumaatea sa de teren.

Durata – 8 min.



2) Statii de ex. la coordonare cu elementul tehnic transmiterea mingii.

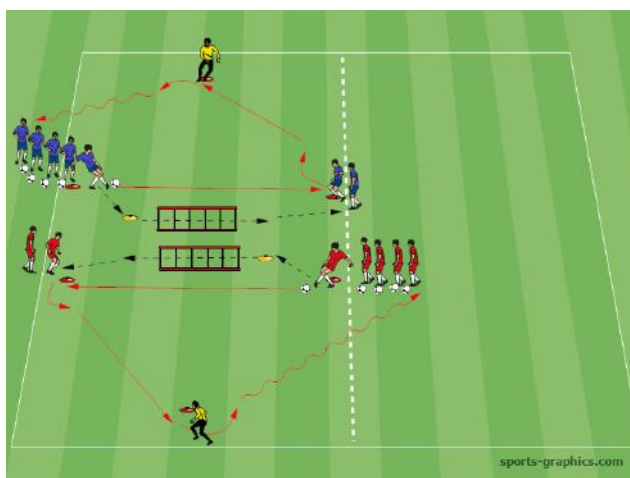
Organizare: Pe o suprafata de 30x15 m. se pun copete in forma de 2triunghiuri . Intre triunghiuri se afla 2 scariti. Jucatorii se impart in 2 grupuri cite 8 .

Conditii: 5 jucatori se afla la copete la inceputul statiei, cite 2 jucatori se afla in partea opusa si cite un jucator se afla la copeta centrala a triunghiului. Cite 5 mingi va avea fiecare echipa .

Sarcini: Pasa efectuata partenerului din partea opusa, urmata de exercitiul de coordonare la scarita si revenire la capatul coloanei unde sa efectuat pasa. Partenerul care a primit mingea o transmite la copeta centrala si se deplaseaza pe directia pasesi. Jucatorul de la copeta centrala primeste mingea si o conduce spre copeta de unde sa initiat exercitiul .

Accent: Toate elementele la scarita se vor efectua nu in viteza maximala, dar corect, se va trage atentia la pozitia corpului, lucrul bratelor.

Durata – 12 min.



Partea de bază

1) Primirea pasarea mingii in forma de triunghi

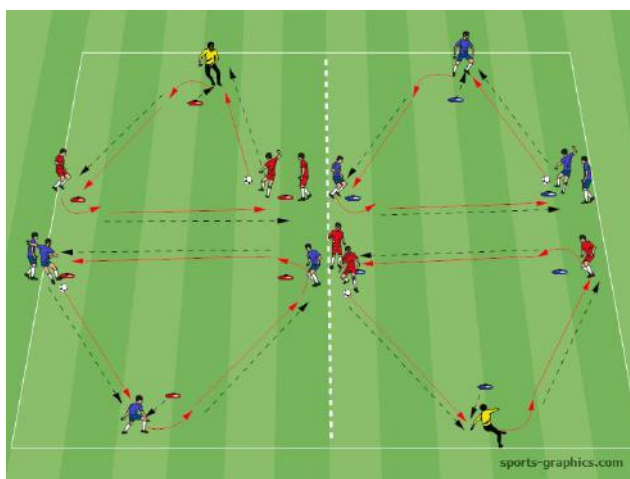
Organizare: Doua suprafete 30x15m., in fiecare din ele sint amplasate copete in forma de 2 triunghiuri, distanta intre copete 8-10m. Jucatorii se impart in 2 grupuri cite 8 .

Conditii: In fiecare triunghi format din copete efectueaza exercitiul cite 4 jucatori. La copeta de unde se initiaza exercitiul se afla 2 jucatori, la celelalte copete cite un jucator. Mingea se afla la copeta unde-s 2 jucatori.

Sarcini: Transmiterea mingii cu latul partenerului si deplasare spre directia pasesi. Sarcina jucatorului care primeste mingea este de a se demarca de la copeta, astfel creandu-si spatiu liber, primirea mingii in miscare, si pasarea acesteia cu latul din prima urmatului partener.

Accent: Piciorul de sprigin la pasare, piciorul de bataie, pozitia sirtului la pasare .Primirea mingii in miscare .

Durata – 10 min.



Plan de antrenament № (continuare)

2) Careuri 3x1

Organizare: Aceiasi amplasare ca si in exercitiul precedent. Pe liniile din fata a doua suprafete de joc sint amplasate 4 perechi de porti din conuri cu latimea de 2 m.

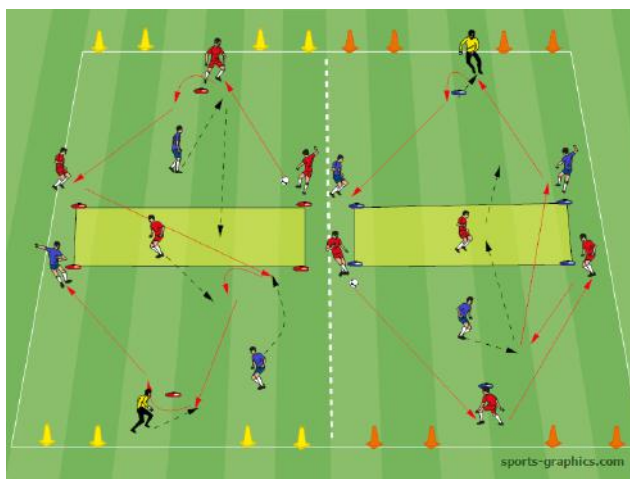
Conditii: In triunghi, jucatorii joaca careu 3x1. Jucatorii care au deposedat se schimba la semnalul antrenorului.

Sarcini: pentru jucatorii in posesie- primirea, pasarea cit mai aproape de conditiile de joaca, pentru jucatorii in deposedare- marcare in una din portile formate din conuri, unde se petrece joaca, pe liniile din fata.

Accent: Miscare si demarcare pentru primirea mingei. Primirea mingii in miscare. Pasa cu latul.

Variatii: Competitii intre 2 careuri 3x1, cine mentine mingea in posesie mai mult.

Durata – 15 min.



3) Careuri 3x1 in romb

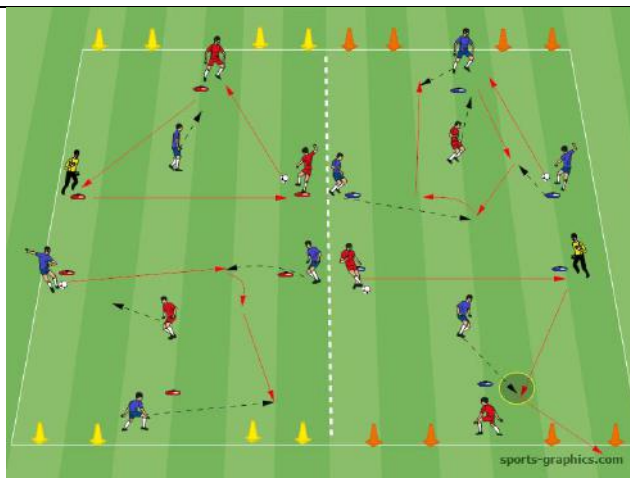
Organizare: Se unesc 2 triunghiuri intr-un romb, intre triunghiuri se va delimita o zona neutra pentru jucatorii care is in deposedare.

Conditii: Doua careuri 3x1, o minge in joaca . Jocul se desfasoara in unul din triunghiuri, apoi jucatorii paseaza mingea in alt triunghi. Jucatorii care deposedeaza se afla numai in triunghiul sau de joc.

Sarcini: pentru jucatorii in posesie- primirea, pasarea mngii in trei, cit mai aproape de conditiile de joaca. Expedierea mingii in alt triunghi peste zona neutra se face in jumataea proprie. Sarcina jucatorului care deposedeaza in triunghi, de a deposeda si marca in una din porti mai aproape de el. Sarcina jucatorului din zona neutra de a intercepta trecerea mingii dintr-un triunghi in altul.

Accent: Miscare si demarcare pentru primirea mingei. Primirea mingii in miscare. Pasa cu latul. Orientarea in spatiul de joc.

Durata – 15 min.



4) Joc-scoala 4x3 cu 2 portari.

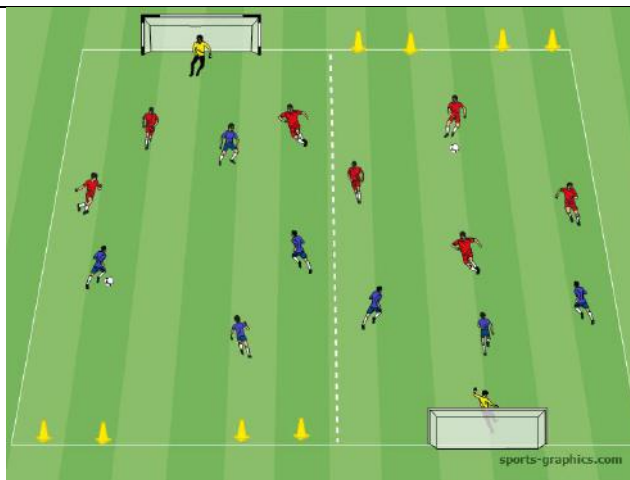
Organizare: Doua suprafete 30x15m. cu porti de 5x2 , portar si 2 porti mici din conuri. Grupul este impartit in 2 echipe.

Conditii: Echipa in superioritate ataca portile mari cu portar, echipa in inferioritate ataca portile mici din conuri. Schimbul echipelor se face la semnalul antrenorului.

Sarcini: De a juca in pas si ataca portile adverse pentru a marca gol.

Accent: Pasa cu latul in conditii de joc; primirea in miscare in conditii de joc; interactiuni in perechi, in trei .

Durata –20 min.



Partea finală

1) Joc «Nimereste conul»

Organizare: Doua suprafete 30x15m., se intrec 2 echipe.

Conditii: Jucatorii se vor amplasa ca in desen. Mingile se afla la o echipa in una din suprafetele de joc

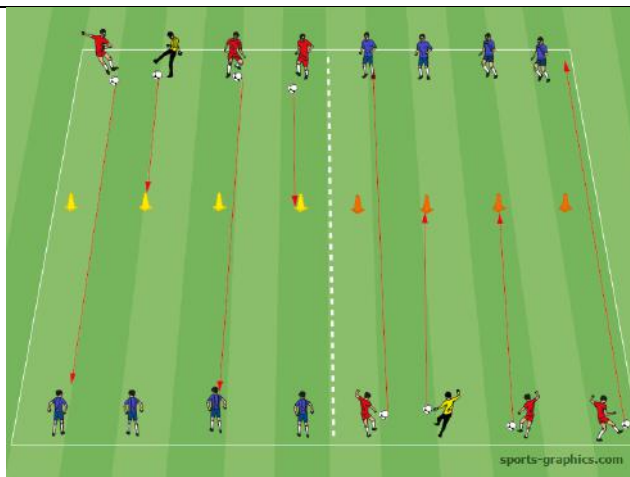
Sarcini: Jucatorii cu mingea prin pasarea mingii, trebuie sa nimerasca in con. Invinge echipa care a nimerit mai multe ori in con, in suma citorva incercari. Incercarile se efectueaza pe rind .

Acen: Lovitura sau pasa se va efectua cu latul.

Variatii: Lovitura la precizie cu piciorul drept, apoi stingul si invers .

Durata –10 min.

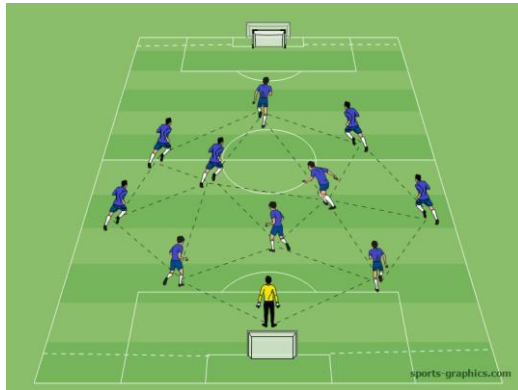
Concluzii la antrenament. Tema pentru acasă.



Profilul jucătorului pînă la 13 ani

Pozitionare	Tehnica	Tactica	Fitness	Mentalitate
Fundaș lateral	Prima atingere Pasare preluare mingii Șut direct	Poziția corectă Dueluri 1x1(in apărare) Susținerea atacului	Coordonarea și abilitați motorice Joc de picioare Viteza	Motivare interioară Dorința Plăcere Satisfacție
Fundaș central	Prima atingere Pasarea preluarea mingii Joc cu capul Șut direct	Poziția corectă Anticiparea jocului, (comunicare) Dueluri 1x1(in atac)	Coordonarea și abilitați motorice Joc de picioare	Motivare interioară Dorința Plăcere Satisfacție
Mijlocas defensiv	Prima atingere Pasare preluare mingii Întoarcerile cu mingea Șut direct	Anticiparea jocului Demarcare Acțiuni individuale Schimb de direcție in atac	Coordonarea și abilitați motorice Joc de picioare Schimbarea direcției de mișcare	Motivare interioară Dorința Plăcere Satisfacție
Mijlocas ofensiv	Prima atingere Pasare preluarea mingii Întoarcerile cu mingea Diferite modalitatea de șut Dribling și fente Joc de pase(combinativ)	Anticiparea jocului Demarcarea Schimbarea direcției atacului Acțiuni filtrante Acțiuni individuale 1x1,2x1 (in atac)	Coordonarea și abilitați motorice Agilitate Viteza	Motivare interioară Dorința Plăcere Satisfacție
Mijlocas lateral	Prima atingere Pasarea preluarea mingii Întoarcerea cu balonul Diferite modalitatea de șut Dribling și fente Joc de pase (combinativ)	Anticiparea jocului Demarcarea Acțiuni filtrante Acțiuni individuale 1x1,2x1 (in atac)	Coordonarea și abilitați motorice Joc de picioare Viteza Schimbarea direcției de mișcare	Motivare interioară Dorința Plăcere Satisfacție

Программа подготовки футболистов

Clubul /Școala		Plan anual U – 13			Antrenor	Ediția 2016-2017		
SARCINI		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT			SCHEMA DE JOC			
<p>Joc-școala: Invitarea capacității utilizării efective a elementele tehnice și acțiunilor tactice individuale.</p> <p>Tehnic: Formarea capacităților de mișcare, perfecționarea elementelor tehnice de baza.</p> <p>Tactic: Consolidarea acțiunilor tactice individuale și de grup în atac și apărare. Dezvoltarea calităților tactice ale jucătorului, acțiuni cu minge și fără minge.</p> <p>Fitness: Dezvoltarea îndemnării, mobilității, rapidității și calităților forța-viteza</p> <p>Psihologic: Motivația, dorința, spirit de echipă, scop determinat, dialog interior, disciplina și respect.</p>		Antrenamente pe săptămână	4	Durata	90 min.			
		Număr de jucători (minim)	16	Meci (2 x 30 min.)	60 min.			
		Structura antrenamentului		ACCENT				
		Partea de pregătire	20	- Alegerea temei corecte. - Învățarea din prima minută. - Coordonarea rămâne tema principală Dezvoltarea tactică și tehnică prevalează dezvoltarea fizică - Toate exercițiile cu mingea - De baza este "Jocul de fotbal"				
		De baza	40					
		Exercițiu de joc	25					
		Partea de încheiere	5					
Durata	90							
- Se joacă meciuri amicale și oficiale: 11 x 11.								
- Schema tactică: 1-4-3-3.								
Invitare neaccentuată (utilizare benevolă)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul	Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cât cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare			
TEHNIC		TACTIC		FITNESS		PSIHOLOGIC		
Tehnică de mișcare	10	ATAC	Acțiuni individuale	10	Flexibilitate și mobilitate	6	Motivația interioară	10
Coordonarea specifică	7		Acțiuni de grup	8	Îndemânare și jocuri dinamice	8	Plăcere	10
Conducerea mingii	7		Acțiuni de echipă	7	Reacție motrică.	8	Satisfacție	10
Dribling, fente	10		Construcția în treimea proprie	8	Coordonare și abilități motrice	8	Posibilitate	10
Acoperirea mingii	10		Construcția în treimea de mijloc	8	Alergare	9	Stabilirea scopurilor	9
Transmiterea mingii (pasa cu latul)	10		Construcția în treimea adversă (finalizarea)	8	Rapiditate (viteza specifică)	10	Promptitudine	10
Primirea mingii (prima atingere)	10		Atacul rapid - contraatac	8	Schimb de directe (speciala)	9	Scop determinat	10
Întoarcerile cu mingea	10	APĂRARE	Acțiuni individuale	10	Antrenament de forță	6	Dialogul interior	8
Jocul în pas (combinativ)	9		Tipuri de marcaj	10	Viteza	10	Încredere	10
Șut direct (lovitura pe minge cu piciorul)	10		Acțiuni de grup	8	Joc de picioare	10	Autocontrol	9
Centrări, centrări șutate	8		Acțiuni de echipă	6	Prevenirea traumelor	9	Acțiuni în condiții de presiune	8
Finalizări	8		Strategia jocului în apărare	6	Diferite forme de sărituri	8	Controlul stresului	8
Lovitura cu capul	8		Interceptarea și deposedarea	8			Strategii competiționale	8
Deposedarea	7		Tranziția atac-apărare (3 zone)	8			Atitudine profesională	8
Transmiterile lungi	9	Tranziția apărare – atac (3 zone)	8			Mentalitatea învingătorului	8	
Aruncarea de la margine	6	Fazele fixe	6					

Программа подготовки футболистов

Clubul/Scoala :		Plan anual U 13						Antrenor :				Sezonul :					
№	Compartimentul de pregătire	Luna	august	septembrie	octombrie	noiembrie	decembrie	VACANTA	ianuarie	februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie	VACANTA	
		Microciclul	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20		21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45			
		№ antr.	1-15	16-33	34-50	51-67	68-81			82-94	83-110	111-128	129-144	145-162	163-180		
1	Tehnic	100	7	10	10	10	8			8	9	10	10	10	8		
2	Tactic	80	7	8	8	8	5			7	7	8	8	8	6		
3	Fitness general	16	2	1	1	1	2			2	2	1	1	1	2		
4	Fitness special	40	3	4	4	4	3			4	4	4	4	4	2		
5	Teoretic	14	1	2	2	1	1			1	1	1	2	1	1		
6	Psihologic	8		1	1	1				1	1	1	1	1			
7	Testări	12	4							4					4		
Total ore		270	24	26	26	25	19			27	24	25	26	25	23		
8	Jocuri	27	2	3	4	3				2	2	3	4	4			

<i>Echipa:</i>		<i>U13/Antrenor:</i>		<i>Ciclul de 8 săptămîni №4</i>		<i>Ediția 2017-2018</i>		
<i>Atacul</i>			<i>Apărarea</i>	<i>Ataca</i>		<i>Apărarea</i>	<i>Atacul</i>	
<i>1 săptămână</i>	<i>2 săptămână</i>	<i>3 săptămână</i>	<i>4 săptămână</i>	<i>5 săptămână</i>	<i>6 săptămână</i>	<i>7 săptămână</i>	<i>8 săptămână</i>	
<i>12 – 18.03</i>	<i>19 – 25.03</i>	<i>26.03 – 01.04</i>	<i>02 – 08.04</i>	<i>09 – 15.04</i>	<i>16 – 22.04</i>	<i>23 – 29.04</i>	<i>30.04 – 06.05</i>	
Tehnic	Driblinguri, fente, acoperirea mingii cu corpul.	Primirea mingii (prima atingere), pase în mișcare, demarcare.	Jocul combinativ, prima atingere, controlul mingii, șuturi la poartă.	Apărarea 1x1 2x1 2x2 3x2	Primirea mingii (prima atingere), pase în mișcare, demarcare.	Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii, întoarceri, demarcare.	Apărare 2x1, 2x2, 3x2, 3x3	Finalizarea acțiunilor de atac, demarcare, fente driblinguri, șuturi la poartă.
Tactic	Acțiuni individuale în atac.	Acțiuni individuale și de grup în atac.	Acțiuni individuale și de grup în atac	Acțiuni individuale și de grup în apărare, forme de marcaj și dueluri.	Acțiuni individuale și de grup în atac model de așezare în treimea proprie.	Acțiuni individuale și de grup în atac, așezarea în treimea de mijloc	Acțiuni individuale și de grup în apărare, formele de marcaj, dueluri.	Acțiuni individuale și de grup în atac.
Fitness	Coordonare, îndemnarea motrică, viteza, jocul de picioare	Jocul de picioare, reacția de mișcare.	Rapiditate (viteza specifică), agilitate.	Reacția de mișcare, jocul de picioare.	Jocul de picioare, reacția de mișcare.	Coordonare, îndemnarea motrică, jocul de picioare.	Jocul de picioare, reacția de mișcare.	Rapiditate, agilitate, reacția de mișcare.
Tehnica mișcării / Coordonarea specifică / Dezvoltarea calităților specifice / Jocul în atac (2x1,2x2,1x2,3x2) / Joc în componente medii 4x4, 6x6,8x8 Forme de marcam dueluri în apărare 1x1, 2x1, 2x2, 3x2								
Psihologic		Motivare, dorință, autocontrol, îndeplinirea scopului, respect și disciplină.						

Echipa:		U13/Antrenor		Ciclul de 8-săptămîni №4		Ediția
	Săptămîna №1	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4	Ziua N 5 /Meci
	Data					
<u>Tehnic</u>	Dribling, fente, acoperirea mingii cu corpul.	<u>Tehnica individuală</u> Conducerea mingii cu schimb de direcție. Acoperirea mingii cu corpul. Sprinturi, fente.	<u>Tehnica individuală</u> Acoperirea mingii cu corpul (învățarea element). Driblinguri, fente. întoarceri cu mingea.	<u>Tehnica individuală</u> Fente, driblinguri, acoperirea mingii cu corpul, șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Driblinguri, fente, acoperirea mingii cu corpul, combinații.	
<u>Tactic</u>	Acțiuni individuale și de grup în atac.	<u>Tactica individuală în atac</u> Demarcarea în spațiu liber, reacția vizuală	<u>Tactica individuală în atac</u> Demarcarea în spațiu liber, reacția vizuală	<u>Principiile acțiunilor de grup</u> Dueluri 1x1, 2x1, 2x2 (cu crearea spațiului liber pentru jucător)	<u>Principiile acțiunilor de grup</u> Dueluri 2x1, 2x2, 3x2 (cu crearea spațiilor libere pentru sine și coechipieri)	
<u>Fitness</u>	Tehnica mișcării / Coordonarea specifică / Dezvoltarea calităților specifice Coordonare, îndemnarea motrică, rapiditate, jocul de picioare.					
<u>Psihologic</u>	Motivarea, dorința, disciplina, îndeplinirea obiectivelor propuse, autocontrolul.					

Echipa:		U13/Antrenor:			Ciclul de 8-săptămîni №4		Ediția	
Săptămîna №2		Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4	Ziua N 5 / Meci		
Data								
Tehnic	Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii în mișcare cu schimb de locuri.	<u>Tehnica individuală</u> Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii în mișcare. Șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii în mișcare (pas un-doi cu pasare la al treilea)	<u>Tehnica individuală</u> Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii în mișcare (pas un-doi cu pasare la al treilea)	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere), pasarea mingii în mișcare (pas un-doi cu pas la al treilea), controlul mingii . Șut la poartă.			
Tactic	Ațiuni individuale și de grup în atac.	<u>Principiul acțiunilor de grup.</u> Situații de joc 2x1, 2x2, 3x2 (demarcare, crearea spațiilor)	<u>Principiul acțiunilor de grup.</u> Situații de joc 2x2, 3x2, 3x3 (Demarcare, crearea spațiilor)	<u>Principiul acțiunilor de grup.</u> Demarcare crearea spațiilor libere (în grup pînă la 4 jucători)	<u>Principiul acțiunilor de grup.</u> Demarcare crearea triunghiurilor (în grup pînă la 4 jucători)			
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifică/ Dezvoltarea calităților specifice, Jocul de picioare, reacția de mișcare, echilibrul.							
Psihologic	Motivarea, dorință,autocontrolul, atingerea obiectivelor propuse respect, încredere .							

Echipa:		U13/Antrenor:		Ciclul de 8-săptămîni №4		Ediția	
Săptămîna №3		Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4	Ziua N 5 / Meci	
Data							
Tehnic	Jocul combinativ, prima atingere, controlul mingii, șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală</u> Jocul combinativ, prima atingere, pase „un-doi”, încrucișare, controlul mingii. Primirea mingii	<u>Tehnica individuala.</u> Jocul combinativ, Pase „un-doi”, pas la al treilea, prima atingere. Controlul mingii	<u>Tehnica individuală.</u> Jocul combinativ, Pase „un-doi”, pas la al treilea, controlul mingii. Șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Jocul combinativ, controlul mingii, șuturi la poartă.		
Tactic	Acțiuni individuale și de grup în atac.	<u>Principiile acțiunilor de grup.</u> Situatii de joc 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 (demarcare, crearea spațiilor libere)	<u>Principiile acțiunilor de grup.</u> Situatii de joc 2x1, 3x2, 3x3, 4x3 (demarcare, crearea spațiilor libere)	<u>Principiile acțiunilor de grup.</u> Situatii de joc 2x1, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4 (demarcare, crearea spațiilor libere)	<u>Principiile acțiunilor de grup</u> Situatii de joc 2x1, 3x2, 3x3, 4x3 (demarcare, crearea spațiilor libere)		
Fitness	Tehnica mișcării/ Coordonarea specifică/ Dezvoltarea calităților specifice Rapiditate (viteza specifică), îndemnare						
Psihologic	Motivare dorință autocontrolul, încredere, atingerea scopului disciplină.						

Echipa:		U13/Antrenor.		Ciclul de 8-săptămîni №4		Ediția
	Săptămîna №4	Ziua N1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4	Ziua N 5 / Meci
	Data					
Tehnic	Apărare 1x1, 2x1, 2x2, 3x2	Dueluri 1x1, recuperarea mingii	Dueluri 2x1, 2x2 în apărare. Recuperarea și interceptia mingii	Dueluri 2x2, 3x2 în apărare. Recuperarea și interceptia mingii	Dueluri 2x1, 2x2, 3x2 în apărare. Acțiunile după recuperare (prima pasă, conducerea mingii).	
Tactic	Acțiuni individuale și de grup în apărare, formele de marcaj, dueluri.	<u>Acțiuni individuale în apărare.</u> Distanța, a nu se arunca la minge, plasament corect. Forme de marcaj.	<u>Acțiuni individuale și de grup în apărare.</u> Distanța dintre joc. A nu se arunca la minge, plasament corect, dublajul. Forme de marcaj.	<u>Acțiuni individuale și de grup în apărare.</u> Plasament corect, dublajul (Umbra). Forme de marcaj.	<u>Acțiuni individuale și de grup în apărare.</u> Compactă, dublaj. Forme de marcaj.	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifică / Dezvoltarea calităților specifice Reacția de mișcare, jocul de picioare.					
Psihologic	Motivarea, dorință, autocontrolul, încrede, respect, atingerea obiectivelor.					

Echipa:		U13/Antrenor		Ciclul de 8-săptămâni №4		Ediția
	Săptămîna №5	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4	Ziua N 5 / Meci
	Data					
Tehnic	Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii în mișcare.	<u>Tehnica individuală</u> Primirea mingii (prima atingere), pase pe loc și în mișcare. Jocul combinativ.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere), pase în mișcare. Combinații, controlul mingii.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea mingii (prima atingere), pase în mișcare, combinații, controlul mingii.	<u>Tehnica individuală</u> Primirea mingii (prima atingere), pase în mișcare, controlul mingii.	
Tactic	Acțiuni individuale și de grup în atac, inițierea atacului din treime proprie. Zona A (Roșie)	<u>Acțiuni individuale și de grup în treimea proprie în centru</u> Demarcarea și crearea spațiilor libere (grupe de 4 jucători).	<u>Acțiuni individuale și de grup în treimea proprie în centru.</u> Demarcarea, crearea spațiilor libere, formarea triunghiurilor (grupe de 4 jucători)	<u>Acțiuni individuale și de grup în treimea proprie în centru și pe bandă</u> Demarcarea, crearea spațiilor libere, formarea triunghiurilor (grupe de 6 jucători)	<u>Acțiuni individuale și de grup în treime proprie în centru și pe bandă.</u> Demarcarea, crearea spațiilor libere, formarea triunghiurilor (grupe de 6 jucători)	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifică / Dezvoltarea calităților specifice Jocul de picioare, reacția de mișcare, echilibrul.					
Psihologic	Motivarea, dorință, autocontrolul, respect, trasarea obiectivelor, disciplina.					

Echipa:		U13/Antrenor		Ciclul de 8-săptămâni №4		Ediția
	Săptămîna №6	Ziua N 1	Ziua N 2	Ziua N 3	Ziua N 4	Ziua N 5 / Meci
	Data					
Tehnic	Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii, întoarceri și controlul mingii.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea mingii (prima atingere), întoarceri și controlul mingii.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea mingii (prima atingere), întoarceri, pasarea mingii și controlul mingii.	<u>Tehnica individuală</u> Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii, controlul mingii.	<u>Tehnica individuală</u> Primirea mingii (prima atingere), pasarea mingii, controlul mingii, întoarceri.	
Tactic	Acțiuni individuale și de grup în atac. Acțiuni de grup în jumătatea de mijloc. Zona B (Galbenă)	<u>Acțiuni individuale și de grup în jumătatea la mijlocului terenului.</u> Demarcarea, crearea spațiilor libere (în grupuri pînă la 4 jucători).	<u>Acțiuni individuale și de grup la mijlocul terenului</u> Demarcare, crearea spațiilor libere, crearea triunghiurilor (grupuri pînă la 4 jucători)	<u>Acțiuni individuale și de grup la mijlocul terenului.</u> Demarcarea, crearea spațiilor libere, crearea triunghiurilor (grupuri pînă la 6 jucători)	<u>Acțiuni individuale și de grup la mijlocul terenului și pe extreme.</u> Demarcarea, crearea spațiilor libere, crearea triunghiurilor (în grup pînă la 6 jucători)	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifică / Dezvoltarea calităților specifice Coordonare, calități motrice, jocul de picioare					
Psihologic	Motivare, autocontrolul, disciplina, încredere, dorință.					

Echipa:		U13/antrenor		Ciclul de 8 săptămîni №4		Ediția	
	Săptămîna №7	Ziua N1	Ziua N 2	Ziua N3	Ziua N 4	Ziua N 5 / Meci	
	Data						
Tehnic	Apărare 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3	Dueluri 1x1 în apărare. Direcționarea atacantului în extremă.	Dueluri 2x1,3x2 în apărare (acțiuni în zonă). Dueluri în apărare în inferioritate numerică.	Dueluri 2x2, 3x3 în apărare. Dublaj. Deposedarea și interceptarea mingii.	Dueluri 2x1, 2x2, 3x2 în apărare (acțiuni în inferioritate numerică). Marcajul jucătorului. Deposedarea și intercepta mingii. Acțiuni după deposedare (prima pasă, conducerea mingii).		
Tactic	Acțiuni individuale și de grup în apărare tipuri de marcaj, dueluri.	<u>Acțiuni individuale în</u> <u>apărare.</u> Distanța, nu ne aruncăm, tatonăm. Tipuri de marcaj.	<u>Acțiuni individuale și de</u> <u>grup în apărare.</u> Distanța, nu ne aruncăm, tatonăm, dublaj. Tipuri de marcaj.	<u>Acțiuni individuale și de</u> <u>grup în apărare.</u> Tatonăm, dublaj, umbra. Tipuri de marcaj	<u>Acțiuni individuale și de</u> <u>grup în apărare.</u> Compactitate, dublaj. Tipuri de marcaj.		
Fitness	Tehnica mișcării / coordonarea specifică / dezvoltarea calităților specifice Reacția de mișcare, jocul de picioare.						
Psihologic	Motivare, dorință, autocontrolul, realizarea scopului, disciplină, încredere.						

Clubul		U13/Antrenor		Ciclul de 8-saptamini №4		Editia
	Saptamina №8	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
Tehnica	Finalizarea acțiunilor de atac, dribling, fente, șuturi la poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Șuturi la poartă. Dribling, fente.	<u>Tehnica individuală.</u> Șuturi la poartă. Combinații. Finalizare in urma jocului combinativ.	<u>Tehnica individuală.</u> Șuturi la poartă. Conducerea mingii, dribling. Joc cu capul. Finalizarea din centrări, centrări șutate.	<u>Tehnica individuală.</u> Șuturi la poartă. Combinații. Joc cu capul.	
Tactica	Acțiuni individuale și de grup în atac. Zona C (Verde)	<u>Acțiuni individuale și de grup în ultima treime a terenului.</u> Demarcare și crearea spațiilor libere pentru sine și coechipieri (în grupuri de pînă la 4 jucători).	<u>Acțiuni individuale și de grup în ultima treime a terenului pe centru.</u> Demarcare și crearea spațiilor libere, crearea triunghiurilor (în grupuri de pînă la 4 jucători).	<u>Acțiuni individuale și de grup în ultima treime a terenului pe extreme.</u> Demarcare și crearea spațiilor libere, crearea triunghiurilor (în grupuri de pînă la 4 jucători).	<u>Acțiuni individuale și de grup în ultima treime a terenului pe centru, pe extreme.</u> Demarcare și crearea spațiilor libere, crearea triunghiurilor (în grupuri de pînă la 4 jucători).	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifică/ Dezvoltarea calităților specifice Coordonare, capacități motrice, jocul de picioare					
Psihologic	Motivare, dorință, dialog interior, stabilirea obiectivelor, stimă și disciplină.					

	Club		U14/Antrenor		Ciclul de 8 săptămîni №4		Ediția 2017-2018	
	Faza de atac			Apărare	Atac		Apărare	Atac
	1 săptămână	2 săptămână	3 săptămână	4 săptămână	5 săptămână	6 săptămână	7 săptămână	8 săptămână
Tehnica	Dribling, fente, acoperirea mingii	Primirea (prima atingere) și pasarea balonului în mișcare, cu schimb de poziție, demarcarea	Joc de pase (combinații), prima atingere, controlul balonului, șuturi la poarta	Apărarea 1x1, 2x1, 2x2, 3x2	Primirea (prima atingere) și pasarea balonului în mișcare, cu schimb de poziție, demarcarea	Primirea (prima atingere) și pasarea balonului, întoarceri, controlul balonului	Apărarea 2x1, 2x2, 3x2, 3x3	Finalizarea acțiunilor de atac, dribling, fente, șuturi la poartă
Tactica	Acțiuni individuale în faza de atac	Acțiuni individuale și de grup în faza de atac.	Acțiuni individuale și de grup în faza de atac.	Acțiuni individuale și de grup în apărare, tipuri de marcaj, dueluri	Acțiuni individuale și de grup în faza de atac, construcția atacului în propria treime Zona A (Roșie)	Acțiuni individuale și de grup în faza de atac, construcția atacului în treimea de mijloc Zona B (Galbenă)	Acțiuni individuale și de grup în apărare, tipuri de marcaj, dueluri	Acțiuni individuale și de grup în faza de atac. Zona C (Verde)
Fitness	Coordonare și abilități motrice, joc de picioare, viteză	Joc de picioare, reacție motrică, balans	Rapiditate (viteză specifică), îndemânare	Reacție motrică, Joc de picioare	Joc de picioare, reacție motrică, balans	Coordonare și abilități motrice, joc de picioare	Reacție motrică, Joc de picioare	Rapiditate, îndemânare, reacție motrică
Tehnica de mișcare / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale / Jocul în atac (2x1,2x2,1x2, 3x2) / Jocuri în componenta medii 4x4, 6x6, 8x8 Tipuri de marcaj, dueluri în apărare 1x1, 2x1, 2x2, 3x2								
Psihologia		Motivație, dorință, dialog interior, scop determinat, stima și disciplină.						

Программа подготовки футболистов

Club	U14/Antrenor			Ciclu de 8 săptămâni №4		Ediția
	Săptămâna №1	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
Tehnica	Dribling, fente, acoperirea mingii cu corpul.	<u>Tehnica individuală</u> Conducerea mingii în viteză cu schimb de direcție. Sprinturi și driblare.	<u>Tehnica individuală</u> Dribling, fente, (mișcări înșelătoare). Întoarceri.	<u>Tehnica individuală</u> Dribling, fente, (mișcări înșelătoare), joc 1x2	<u>Tehnica individuală</u> Dribling, fente, (mișcări înșelătoare), joc 1x2, pas pentru al treilea.	
Tactica	Ațiuni individuale și în grup, în faza de atac.	<u>Tactica individuală în faza de atac</u> Primire-plecare pe spații libere. Reacția la semnal vizual.	<u>Tactica individuală în faza de atac</u> Primire-plecare pe spații libere. Reacția la semnal vizual.	<u>Bazele interacțiunilor de grup.</u> Dueluri 1x1, 2x1, 1x2 (crearea spațiului liber pentru sine)	<u>Bazele interacțiunilor de grup.</u> Dueluri 2x1, 2x2, 3x2 (crearea spațiului liber pentru sine și coechipier)	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale. Coordonarea și abilități motorice, lucrul picioarelor, viteză.					
Psihologia	Motivație, dorință, spirit de echipa, scop determinat, dialog interior, disciplină și respect.					

Club		U14/Antrenor		Ciclu 8 săptămâni №4		Ediția	
Săptămâna №2		Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci	
Data							
Tehnica	Primirea (prima atingere) și pasarea mingii în mișcare cu schimb de poziții.	<u>Tehnica individuală.</u> Dribling, fente (mișcări înșelătoare), pas un-doi, pas redublat.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și pasarea mingii în mișcare cu schimb de poziții. Pas un-doi, pasa pentru al treilea.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și pasarea mingii în mișcare cu schimb de poziții. Șuturi la poartă. Controlul balonului.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și pasarea mingii în mișcare cu schimb de poziții. Controlul balonului.		
Tactica	Acțiuni individuale și de grup, în faza de atac.	<u>Bazele interacțiunilor de grup.</u> Dueluri 2x1, 2x2, 3x2 (crearea spațiului pentru sine și coechiperi).	<u>Bazele interacțiunilor de grup.</u> Dueluri 2x2, 3x2, 3x3 (plecarea pe spațiu liber, învăluire)	<u>Bazele interacțiunilor de grup.</u> Demarcare și crearea spațiului liber (în grup a câte 3 jucători)	<u>Bazele interacțiunilor de grup.</u> Crearea triunghiurilor și romburilor (în grup a câte 6 jucători).		
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale. Coordonarea și abilități motorice, lucrul picioarelor, reacția de mișcare, balans.						
Psihologia	Motivație, dorință, spirit de echipa, scop determinat, dialog interior, stimă și disciplină.						

Club	U14/Antrenor		Ciclu 8 săptămâni №4		Ediția	
	Săptămâna №3	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
Tehnica	Joc de pase (combinații), Prima atingere, Controlul mingii, Șuturi pe poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc de pase (combinații). Pase un-doi, încrucișare. Șuturi pe poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc de pase (combinații). Pase un-doi, pase pentru al treilea. Șuturi pe poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc de pase (combinații). Pase filtrante	<u>Tehnica individuală.</u> Joc de pase (combinații). Centrări, șutate pe jos.	
Tactica	Acțiuni individuale și de grup, în faza de atac.	<u>Bazele interacțiunilor în grup</u> Dueluri 2x2, 3x2, 3x3 (crearea spațiului pentru sine și coechipieri).	<u>Bazele interacțiunilor în grup</u> Dueluri 3x2, 3x3, 4x3 (plecarea pe spațiu liber, învăluire).	<u>Finalizarea acțiunilor de atac pe centru.</u> Demarcare între linii. Acțiuni de atac în superioritate numerică.	<u>Finalizarea acțiunilor de atac pe extremă.</u> Demarcare verticală și pe diagonală. Acțiuni de atac în superioritate numerică.	
Fitness	Tehnica mișcării/ Coordonarea specifica/ Dezvoltarea calităților speciale. Rapiditate (viteză specifică fotbalului), agilitate.					
Psihologia	Motivație, dorință, spirit de echipa, scop determinat, dialog interior, stimă și disciplină.					

Программа подготовки футболистов

Club	U14/Antrenor	Ciclu 8 săptămâni №4				Ediția
	Săptămâna №4	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
<u>Tehnica</u>	Faza de apărare 1x1, 2x1, 2x2, 3x2	Dueluri 1x1 în apărare. Deposedarea mingii.	Dueluri 2x1, 2x2 în apărare. Deposedarea și interceptția mingii.	Dueluri 2x2, 3x2 în apărare. Deposedarea și interceptția mingii.	Antrenament apărarea 4 în linie. Deposedarea și interceptția mingii.	
<u>Tactica</u>	Ațiuni individuale și de grup în faza de apărare, tipuri de marcaj, dueluri.	<u>Ațiuni individuale în apărare.</u> Distanța, nu ne aruncăm, tatonăm.	<u>Ațiuni individuale și de grup în apărare.</u> Distanța, nu ne aruncăm, tatonăm, asigurare.	<u>Ațiuni individuale și de grup în apărare.</u> Compactitate, asigurare (umbra).	<u>Ațiuni individuale și de grup în apărare.</u> Compactitate, asigurare.	
<u>Fitness</u>	Tehnica mișcării / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale. Reacția de mișcare, lucrul picioarelor.					
<u>Psihologia</u>	Motivație, dorință, scop determinat, diaog interior, stimă și disciplină.					

Club		U14/Antrenor		Ciclu 8 săptămâni №4		Ediția
	Săptămâna №5	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
Tehnica	Primirea (prima atingere) și pasarea mingii în mișcare cu schimb de poziții. Demarcare.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și pasarea mingii pe loc și în mișcare.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și pasarea mingii pe loc și în mișcare. Pase un-doi.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și pasarea mingii pe loc și în mișcare. Pase un-doi, pase pentru al treilea.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și pasarea mingii pe loc și în mișcare. Pase un-doi, pase pentru al treilea.	
Tactica	Acțiuni individuale și de grup în faza de atac. Construcția în propria tremie a terenului. Zona A (Roșie)	<u>Acțiuni individuale în zona roșie, faza de atac.</u> Demarcare și crearea spațiului liber. În grup (până la 4 jucători).	<u>Interacțiuni de grup în zona roșie, faza de atac, pe centru.</u> Ieșirea în atac prin mijlocașul central (la închidere).	<u>Interacțiuni de grup în zona roșie, faza de atac, pe extremă.</u> Ieșirea în atac prin fundașul de bandă.	<u>Interacțiuni de grup în zona roșie, faza de atac, pe centru, pe extremă.</u> Trecerea în Zona B (Galbenă)	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale. Lucrul picioarelor, reacția de mișcare, balans.					
Psihologia	Motivație, dorință, scop determinat, dialog interior, stimă și disciplină.					

Club	U14/Antrenor	Ciclu 8 săptămâni №4				Ediția
	Săptămâna №6	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
Tehnica	Primirea (prima atingere) și transmiterea mingii, întoarceri, controlul mingii.	<u>Tehnica individuală.</u> Primirea (prima atingere) și transmiterea mingii, întoarceri.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc combinativ pe centru (joc un-doi, pas la al treilea). Primirea și transmiterea mingii.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc combinativ pe extremă (joc un-doi, pas la al treilea). Primirea și transmiterea mingii.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc combinativ pe centru și pe extremă. Primirea și transmiterea mingii. Pasă filtrantă.	
Tactica	Acțiuni individuale și de grup (faza de atac), construcția în treimea de mijloc a terenului. Zona B (Galbenă)	<u>Acțiuni individuale și de grup în zona galbenă, în faza de atac.</u> Joc, bazat pe posesia mingii. Crearea triunghiurilor și romburilor în grup (până la 6 jucători).	<u>Interacțiuni de grup în zona galbenă, faza de atac, pe centru.</u> Trecerea de mijlocul terenului. Crearea triunghiurilor și romburilor.	<u>Interacțiuni de grup în zona galbenă, faza de atac, pe extremă.</u> Trecerea de mijlocul terenului. Crearea triunghiurilor și romburilor.	<u>Interacțiuni de grup în zona galbenă, faza de atac, pe centru, pe extremă.</u> Acțiuni de pregătire (trecerea în Zona C)	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale. Coordonare și abilități motorice, lucrul picioarelor.					
Psihologia	Motivație, dorință, dialog interior, scop determinat, stimă și disciplină.					

Club	U14/Antrenor		Ciclu de 8 săptămâni №4		Ediția	
	Săptămâna №7	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
Tehnica	Faza de apărare 2x1, 2x2, 3x2, 3x3	Dueluri 2x1, 2x2 în apărare. Deposedarea și interceptia mingii.	Dueluri 2x2, 3x2, 3x3 În apărare. Deposedarea și interceptia mingii.	Antrenament apărarea 4 în linie. Deposedarea și interceptia mingii.	Antrenament apărarea 4 în linie. Deposedarea și interceptia mingii.	
Tactica	Acțiuni individuale și de grup în faza de apărare, moduri de marcaj, dueluri.	<u>Acțiuni individuale și de grup în faza de apărare.</u> Distanța, nu ne aruncăm, tatonăm, asigurare.	<u>Acțiuni individuale și de grup în faza de apărare.</u> Tatonăm, asigurare, umbra.	<u>Acțiuni de grup în faza de apărare.</u> Compactitate, asigurare, umbra.	<u>Acțiuni de grup în faza de apărare.</u> Translarea mijloacilor centrali în faza de apărare.	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale. Reacția de mișcare, lucrul picioarelor.					
Psihologia	Motivație, dorință, dialog interior, scop determinat, dialog, stimă și disciplină.					

Club	U14/Antrenor	Ciclu 8 săptămâni №4			Ediția	
	Săptămâna №8	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 / Meci
	Data					
Tehnica	Finalizarea acțiunilor de atac, dribling, fente, șuturi pe poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Dribling, fente. Joc de pase (combinații). Șuturi pe poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc de pase (combinații). Pase un-doi pase pentru al treilea. Șuturi pe poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc de pase (combinații). Centrări, șutate. Joc cu capul. Șuturi pe poartă.	<u>Tehnica individuală.</u> Joc de pase (combinații). Centrări, cntrări șutate. Joc cu capul. Șuturi pe poartă.	
Tactica	Acțiuni individuale și de grup (faza de atac). Zona C (Verde)	<u>Tactica individuală în atac.</u> (Plecarea pe spațiu liber). Reacția la semnal. Dueluri 2x1, 2x2.	<u>Interacțiuni de grup în zona verde. Atac pe centru.</u> Dueluri 3x2, 3x3 (Plecarea pe spațiu liber).	<u>Interacțiuni de grup în zona verde. Atac pe extremă.</u> Dueluri 3x2, 3x3 (Plecarea pe spațiu liber).	<u>Finalizarea acțiunilor de atac pe centru și pe extremă.</u> Acțiuni în atac, în superioritate numerică.	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifica / Dezvoltarea calităților speciale. Rapiditate, agilitate, reacția de mișcare.					
Psihologia	Motivație, dorință, dialog interior, scop determinat, dialog, stimă și disciplină.					

Planul antrenamentului №

Data	Ora	Locul desfășurării
Echipe U 13	Antrenor	Număr jucători – 16 (2 portari)

Scop: Joc de pase, combinații, prima atingere, lovitura pe poarta. Acțiuni individuale și de grup (în atac). Rapiditate (viteza specifică), joc de picioare, îndemănare.

Meteo

Durata 90 min.

Inventar: Scărița de coordonare a picioarelor-2, conuri-10, copete-10, miniporți-4, porți 5x2-2, maieuri departajare - 16, mingi – 10.

Accent:

Partea introductivă

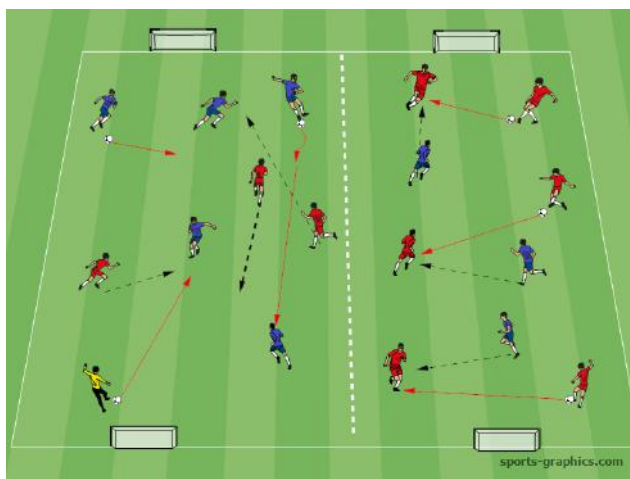
1) Dea prînselea în grup cu mingea.

Organizare : Grupul se împarte în 2 echipe a câte 9 jucători, inclusiv portari. Fiecare echipă lucrează într-un perimetru 25x25m.

Condiții: 4 mingi, 4 jucători, care prind .

Sarcini : Se prind jucătorii care is fora minge. Pentru a nu fi prins jucătorul trebuie sa primească o pasa de la un coechipier, astfel permanent formându-se situația 2x1, 3x1, sau 3x2.

Durata- 8 min.



2) Ex. pentru viteza și îndemănare

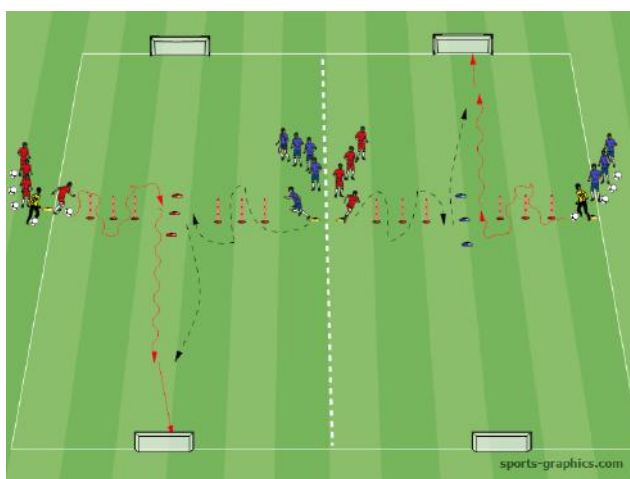
Organizare: Suprafața de 20x25 m. este împartită în 2 jumătăți de 20x12m. În fiecare jumătate se află câte 2 porți 1x2 m. Echipa se împarte în 2 grupuri, în unul-10 jucători, în altul-8 .

Condiții: Jucătorii se împart în perechi. Jucătorii cu mingea se află în centru pe o linie laterală, cei fără mingea în partea opusă pe alta linie laterală. În față, jucătorii au stative la o distanță de 1 m. una de alta. În centrul spațiului de joc se află capete, aranjate în linie.

Sarcini: Coechipierul cu mingea conduce printre stative și ajunge la marginea capetelor, partenerul fără mingea ocolește prin alergare stativele și ajunge la marginea capetelor. Jucătorul cu mingea, prin fenta sau dribling are ca scop să conducă în viteză și să atace una din porți. Sarcina celui fără mingea, să-l ajungă și să-l deposedeze de balon.

Accent: Mișcarea rapidă cu mingea și fără mingea.

Durata - 12 min.



Partea fundamentală

1) Transmiterea mingii în trei cu învăluire.

Organizare: Suprafața de 20x25 m. este împartită în 2 jumătăți de 20x12m. Echipa se împarte în 2 grupuri a câte 9 jucători, inclusiv portari.

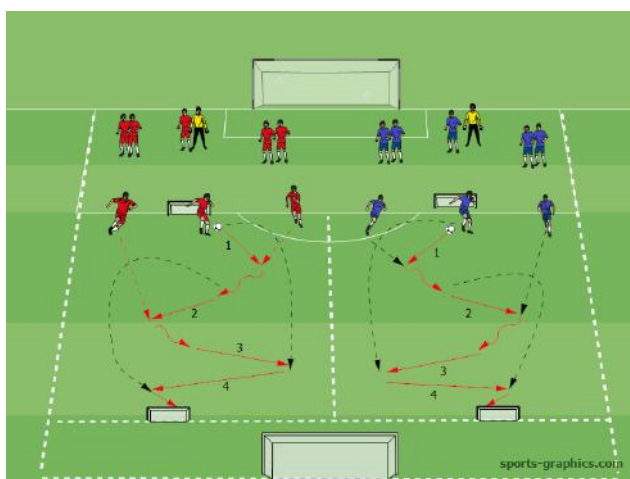
Condiții: Jucătorii se aranjează în 3 coloane, fiecare grup în suprafața sa de teren. 2 porți mici 1x2 m.

Sarcini : Transmiterea mingii în trei cu învăluire. Începe exercițiul jucătorul care se află în centru, el pasează jucătorului din dreapta sau stînga sa, și face învăluirea pe la spatele acestuia. Se finalizează acest exercițiu combinativ cu lovitura în porțile mici. După aceasta jucătorii se aranjează în 3 coloane după porțile care le-au atacat. Se joacă în 2 atingeri.

Accent: Transmiterile se efectuează numai în față, primirea mingii în mișcare, se va urmări prima atingere în cazul primirii mingii. Învăluirea exterioară.

Variații: Competiție între 2 echipe.


Durata - 15 min.



Profilului jucătorului pînă la 15 ani

Poziționare	Tehnica	Tactica	Fitness	Mentalitate
Fundaș lateral	Prima atingere Pasare preluare Jocul cu capul Centrări	Anticiparea jocului Duel 1x1 (apărare) Susținerea atacului	Joc de picioare Rapiditate (viteza specifica) Viteza	Motivația interioara Scop determinat Promptitudine
Fundaș central	Prima atingere Pasare preluare Jocul cu capul Șut direct	Anticiparea jocului (comunicare) Duel 1x1 (apărare)	Reacție motrica Mobilitate	Motivația interioara Scop determinat Promptitudine
Mijlocaș defensiv	Prima atingere Pasare preluare Întoarcerile Șut direct	Anticiparea jocului Demarcare Acțiuni individuale Schimbarea direcției atacului	Joc de picioare Rapiditate (viteza specifica)	Motivația interioara Scop determinat Promptitudine
Mijlocaș ofensiv	Prima atingere Pasare preluare Întoarcerile Diferite lovituri Driling si fente Joc de pase (combinații)	Anticiparea jocului Demarcare Acțiuni individuale Schimbarea direcției atacului Pase filtrante Acțiuni individuale 1x1,2x1 (in atac)	Joc de picioare Rapiditate (viteza specifica)	Motivația interioara Scop determinat Promptitudine
Mijlocaș lateral	Prima atingere Pasare preluare Întoarcerile Driling si fente Joc de pase (combinații) Centrări Pase filtrante	Anticiparea jocului Demarcare Pase filtrante Acțiuni individuale 1x1,2x1 (in atac)	Joc de picioare Rapiditate (viteza specifica) Viteza	Motivația interioara Scop determinat Promptitudine
Atacant	Prima atingere Întoarcerile Driling si fente Joc de pase (combinații) Joc din prima pentru partener Finalizare sigura Jocul cu capul	Anticiparea jocului Demarcare Pase filtrante Acțiuni individuale 1x1,2x1 (in atac) Finalizarea atacului	Joc de picioare Viteza Rapiditate (viteza specifica)	Motivația interioara Scop determinat Promptitudine

Программа подготовки футболистов

Clubul /Școala		Plan anual - U – 15		Antrenor		Editia 2016-2017			
SARCINI		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT				SCHEMA DE JOC			
<p>Joc-școala: Formarea capacității utilizării efective a elementelor tehnice și acțiunilor tactice.</p> <p>Tactic: Posedarea bazei acțiunilor tactice de echipă în atac și apărare. Determinarea poziției de joc.</p> <p>Tehnic: Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice învățate anterior, consolidarea deprinderilor de mișcare.</p> <p>Fitness: Dezvoltarea forței și calităților forță-viteza. Rapiditatea. Mobilitatea.</p> <p>Psihologic: Încredere, autocontrol, motivare, stabilirea scopurilor, autoapreciere obiectivă.</p>		Antrenamente pe săptămâna	5	Durata	90 min.				
		Număr de jucători (minim)	16	Meci (2 x 35 min.)	70 min.				
		Structura antrenamentului		ACCENT					
		Partea de pregătire	20	- Alegerea temei corecte. - Dimensiunile terenului de joc. - Intensitatea exercițiilor. - Dezvoltarea tactică și tehnica prevalează dezvoltarea fizică. - Adversitate activă. - Poziția de joc. - De baza este "Jocul de fotbal"					
		De baza	45						
		Exercițiu de joc	20						
		Partea de încheiere	5						
		Durata		90				- Se joacă meciuri amicale și oficiale: 11 x 11 . - Schema tactică: 1-4-3-3	
		Invatare neaccentuată (utilizare binevoia)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul			Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cât cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare
TEHNIC		TACTIC		FITNESS		PSIHOLAGIC			
Tehnica de mișcare	10	ATAC	Acțiuni individuale	10	Flexibilitate și mobilitate	4	Motivația interioară	9	
Coordonarea specifică	5		Acțiuni de grup	9	Îndemânare și jocuri dinamice	5	Plăcere	10	
Conducerea mingii	6		Acțiuni de echipă	9	Reacție motrică.	7	Satisfacție	9	
Dribling, fente	8		Construcția în treimea proprie	10	Coordonare și abilități motrice	7	Posibilitate	9	
Acoperirea mingii	10		Construcția în treimea de mijloc	10	Alergare	8	Stabilirea scopurilor	10	
Transmiterea mingii (pasa cu latul)	10		Construcția în treimea adversă (finalizarea)	10	Rapiditate (viteza specifică)	9	Promptitudine	10	
Primirea mingii (prima atingere)	10		Atacul rapid- contraatac	9	Schimb de directe (speciala)	8	Scop determinat	10	
Întoarcerile cu mingea	10		Acțiuni individuale	9	Antrenament de forță	8	Dialogul interior	9	
Jocul în pas (combinații)	10	APĂRARE	Tipuri de marcaj	10	Viteza	10	Încredere	10	
Șut direct (lovitura pe minge cu piciorul)	7		Acțiuni de grup	10	Joc de picioare	9	Autocontrol	10	
Centrări, centrări șutate	10		Acțiuni de echipă	8	Prevenirea traumelor	9	Acțiuni în condiții de presiune	10	
Finalizări	9		Strategia jocului în apărare	10	Diferite forme de sărituri	9	Controlul stresului	10	
Lovitura cu capul	9		Interceptarea și deposedarea	9			Strategii competiționale	10	
Deposedarea	9		Tranziția atac-apărare (3 zone)				Atitudine profesională	10	
Transmiterile lungi	10		Tranziția apărare – atac (3 zone)				Mentalitatea învingătorului	10	
Aruncarea de la margine	8		Fazele fixe						

Программа подготовки футболистов

Clubul/Școala :		Plan anual U 15						Antrenor :				Sezonul :				
№	Compartimentul de pregătire	Luna	august	septembrie	octombrie	noiembrie	decembrie	ianuarie	februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie		
		Microciclul	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20	21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45			
		№ antr.	1-18	19-40	41-61	62-83	84-100	101-117	118-137	138-159	160-179	180-202	203-224			
1	Tehnic	Numarul de ore	82	9	8	8	7	6	VACANTA	8	7	8	8	7	6	VACANTA
2	Tactic		122	8	13	13	13	7		9	13	13	13	13	7	
3	Fitness general		22	4			1	4		4	4	1			4	
4	Fitness special		62	5	6	6	6	4		4	6	7	7	7	4	
5	Teoretic		20	1	2	2	2	2		2	2	2	2	2	1	
6	Psihologic		14	1	1	2	2	1		1	1	1	2	2		
7	Testări		18	6						6					6	
Total ore			340	34	30	31	31	24		34	33	32	32	31	28	
8	Jocuri	31	3	3	4	3		3	3	4	4	4				

	Club		U15/Antrenor		Ciclul de 8 săptămâni №4		Ediția	
	1 săptămână	2 săptămână	3 săptămână	4 săptămână	5 săptămână	6 săptămână	7 săptămână	8 săptămână
Tactica	Faza de atac (grup). Inițierea. Faze fixe (atac/apărare).	Faza de atac (grup). Inițierea. Faza de apărare. Principii (grup) in apărare. Faze fixe (atac/apărare).	Faza de atac (grup). Dezvoltarea. Faze fixe (atac/apărare).	Faza de atac (grup). Dezvoltarea. Faza de apărare. Principii (grup) in apărare. Faze fixe (atac/apărare).	Faza de atac (grup). Finalizarea. Faze fixe (atac/apărare).	Faza de atac (grup). Finalizarea. Faza de apărare. Principii (grup) in apărare. Faze fixe (atac/apărare).	Faza de tranziție. (grup/echipa) Pozitiv/negativ. Faze fixe (atac/apărare).	Subiecte pentru alegerea unui antrenor
Technic	Primirea, pasarea mingii, jocul in pas, combinații	Dueluri, deposedarea, primirea, pasarea mingii, joc de pase, combinații	Primirea, pasarea mingii, joc de pase, combinații, întoarcerile, transmițerile lungi	Dueluri, deposedarea, primirea, pasarea mingii, întoarcerile, acoperirea mingii, transmițerile lungi	Primirea, pasarea mingii, întoarcerile, acoperirea mingii, deposedarea, jocul cu capul, centrări, centrări șutate de pe extrema, finalizări	Dueluri, deposedarea, primirea, pasarea mingii, întoarcerile, acoperirea mingii, jocul cu capul, centrări, centrări șutate de pe extrema, finalizări	Dueluri, acoperirea mingii, deposedarea	Subiecte pentru alegerea unui antrenor
Fitness	Educarea calităților de viteză, îndemnării și mobilității speciale ale jucătorilor, formarea bazei capacităților, forța-viteză							
	Psihologia	Încredere, motivare, scop determinat, controlul stresului, autocontrol, stabilirea scopului. Aport la succesul echipei.						

	Scoala/Echipa	U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Ediția
	Saptamina №1	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5
	Data					
<u>Tehnic</u>	Prima atingere, primirea - pasarea mingii, pasa (medie, scurta), jocul in pas, combinații, rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.					
<u>Tactic</u>	Acțiuni de grup in atac Zona roșie - A	Faza de atac - inițierea (centru). Mijlocăș defensiv (preluare - pasare; joc la al 3, schimbarea direcției de joc).	Faza de atac – inițierea (extrema). Fundaș central (preluare - pasare; joc la al 3).	Faza de atac - inițierea (centru). Fundaș central (preluare - pasare; joc la al 3; schimbarea direcției de joc).	Faza de atac - inițierea (extrema). Fundaș lateral (preluare - pasare).	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac). Faze fixe (atac).
<u>Fitness</u>	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare					
<u>Psihologic</u>	Stabilirea scopurilor; strategii competiționale; mentalitatea învingătorului					

MECI

Școala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Ediția
Saptamina №2		Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5
Data						
<u>Tehnic</u>	Dueluri, deposedarea; joc de pase (combinații); primirea-pasarea mingii, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.					
<u>Tactic</u> ATAC	Acțiuni de grup in atac. Zona Roșie - A	Faza de atac-inițierea (centru) mijlocăș defensiv	Faza de atac-inițierea (extrema) fundaș central	Faza de atac-inițierea (centru) fundaș central	Faza de atac-inițierea (extrema) fundaș lateral	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac/aparare) Faze fixe (atac/aparare).
<u>Tactic</u> APARARE	Acțiuni de grup in apărare după pierderea posesiei. Zona Roșie - A	Faza de apărare - (dueluri) după pierderea posesiei. 2x3; 3x3; 3x4; presiunea; asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de apărare - (dueluri) după pierderea posesiei. 2x3; 3x3; 3x4; presiunea; asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de apărare - (grup) după pierderea posesiei. 4x5; 5x6; 6x6- presiunea; compacitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate	Faza de apărare - (grup) după pierderea posesiei. 4x5; 5x6; 6x6- presiunea; compacitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate	
<u>Fitness</u>	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare					
<u>Psihologic</u>	Stabilirea scopurilor, strategii competiționale, mentalitatea învingătorului					

Școala/Echipa	U15 Antrenor			Ciclul 8-saptamini №4		Ediția		
	Saptamina №3	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5		
	Data							
Tehnic	Primirea, pasarea mingii, joc de pase (combinații), întoarcerile, transmiterile lungi, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.							M E C I
Tactic	Actiuni de grup in atac. Zona galbena-B	Faza de atac dezvoltarea (centru) Pase “un-doi”, joc la al 3.	Faza de atac dezvoltarea (extrema) Pase “un-doi”, joc la al 3.	Faza de atac dezvoltarea (centru) Pasa nedublata, întoarcerile, schimbarea direcției de joc.	Faza de atac – dezvoltarea (extrema) Încrucișarea, învăluirea (interioara, exterioara)	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac). Faze fixe (atac).		
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare							
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competiționale, mentalitatea învingătorului							

Școala/Echipa		U15 Antrenor			Ciclul 8-saptamini №4		Ediția
	Saptamina №4	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
Tehnic	Dueluri, deposedarea, joc de pase (combi-nații), primirea - pasarea mingii, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.						
Tactic ATAC	Acțiuni de grup in atac. Zona Galbena B	Faza de atac dezvoltarea (centru)	Faza de atac dezvoltarea (extrema)	Faza de atac dezvoltarea (centru)	Faza de atac - dezvoltarea (extrema)	Antrenament pre - meci Trasee de joc (atac/ apărare) Faze fixe (atac/ apărare).	M E C I
Tactic APARARE	Acțiuni de grup in apărare. Zona Galbena B	Faza de apărare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de apărare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de apărare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compacitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate	Faza de apărare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compacitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate		
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competiționale, mentalitatea învingătorului						

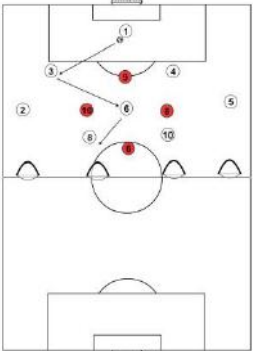
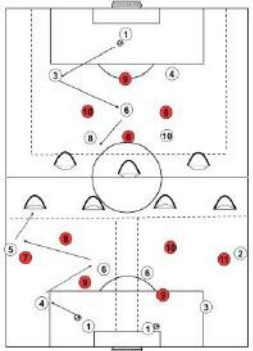

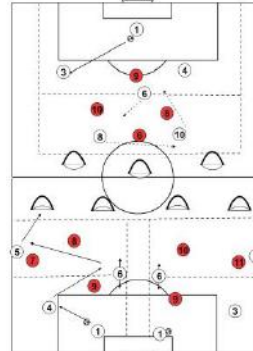
Școala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Ediția
	Saptamina №5	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5
	Data					
Tehnic	Primirea, pasarea mingii, pasa (medie, scurta), întoarcerile, jocul cu capul, centrări, centrari șutate de pe extrema, finalizări, rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri					
Tactic	Acțiuni de grup in atac. Zona verde-C	Faza de atac finalizarea (centru) Un - doi, un - doi pentru al 3, pasa filtranta.	Faza de atac finalizarea (extrema) Un - doi, un - doi pentru al 3.	Faza de atac finalizarea (centru) Dribling, încrucișarea, învăluirea (interioara, exterioara).	Faza de atac – finalizarea (extrema) Încrucișarea, învăluirea (interioara, exterioara)	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac). Faze fixe (atac).
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare					
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competiționale, mentalitatea învingătorului					

MECI


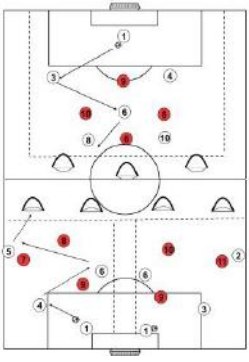

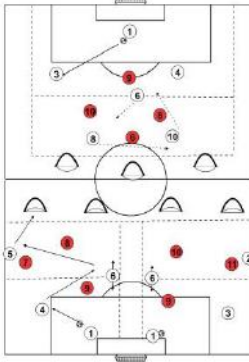
Școala/Echipa	U15 Antrenor			Ciclul 8-saptamini №4		Ediția	
	Saptamina №6	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
Tehnic	Dueluri, deposedarea, joc de pase (combinații), primirea - pasarea mingii, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.						M E C I
Tactic ATAC	Acțiuni de grup in atac. Zona Verde - C	Faza de atac - finalizarea (centru)	Faza de atac - finalizarea (extrema)	Faza de atac - finalizarea (centru)	Faza de atac - finalizarea (extrema)	Antrenament pre - meci Trasee de joc (atac/apărare) Faze fixe (atac/apărare).	
Tactic APARARE	Acțiuni de grup in aparare. Zona Verde - C	Faza de apărare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea	Faza de apărare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea	Faza de apărare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compacitate, sincronizare, bloc, superioritate	Faza de apărare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compacitate, sincronizare, bloc, superioritate		
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competiționale, mentalitatea învingătorului						

Școala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul de 8 săptămâni №4		Ediția	
	Săptămâna №7	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
Tehnic	Dueluri, acoperirea mingii, deposedarea						M E C I
Tactic	Acțiuni de grup si echipa in apărare. Zona Verde - C Zona Galbena - B Zona Roșie - A	Faza de apărare (grup) 4x4, 5x5, 6x6 Asigurarea, redublarea, sincronizarea, 4 in linie - principiul umbrei marcajul, compactibilitate	Faza de apărare (de grup) 2 linie: 7x7, 8x8 Presing in treimea adversa (formarea blocului, finalizarea)	Faza de apărare (de grup si echipa): 9x9, 10x8 Presing in treimea de mijloc (direcționarea atacului)	Faza de apărare (de grup si echipa): 9x9, 10x8 Presing in treimea proprie (orientarea pe balon)	Antrenament pre - meci Trasee de joc (atac/apărare). Faze fixe (atac/apărare).	
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competiționale, mentalitatea învingătorului						

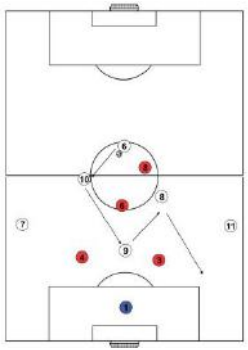
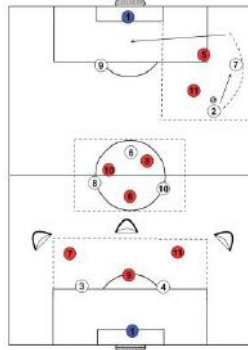
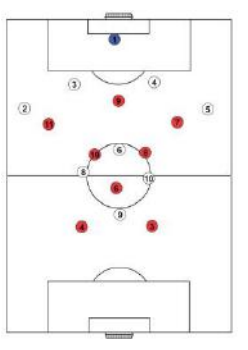
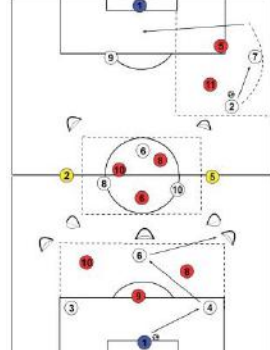
Școala/Echipa	U15 Antrenor		Ciclul de 8 săptămâni №4		Ediția		
	Săptămâna №8	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
<u>Tehnic</u>	Subiecte pentru alegerea unui antrenor						M E C I
<u>Tactic</u>							
<u>Fitness</u>	Schimb de viteza și ritm, rapiditate, joc de picioare						
<u>Psihologic</u>	Stabilirea scopurilor, strategii competiționale, mentalitatea învingătorului						

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Acțiuni de durată lungă cu intensitate joasă și pauze suficiente de odihnă	Anaeroba. Lucru în regim de forță-viteză Acțiuni de durată scurte, medii și intensive cu pauze suficiente de odihnă	Aeroba. Dezvoltarea rezistenței Acțiuni de durată lungă, în regim de joc, cu pauze suficiente de odihnă	Anaeroba. Dezvoltarea calităților de viteză Acțiuni de durată scurtă și intensive cu pauze suficiente de odihnă	Activizare pentru jocul din ziua următoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamică	Forță explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamică	Mobilitate dinamică	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mică, cu creștere treptată până la finalul exercițiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de baza		
Dimensiuni și forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasivă, semipasivă (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activă, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activă (regim de joc)	Activă (viteză înaltă a acțiunilor, cu manifestarea minimă a calităților de forță) cu superioritate pentru grupul de atac			
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min.	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min.	Orice formă		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

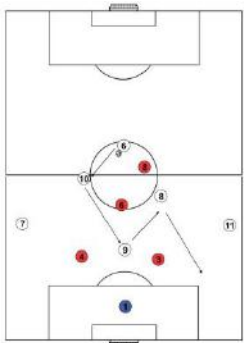
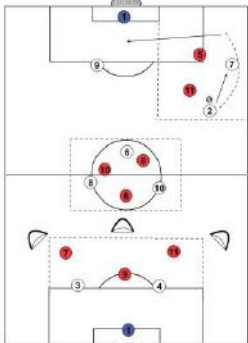

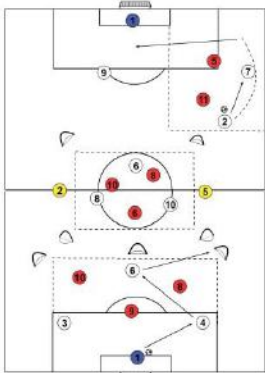
Программа подготовки футболистов

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Înaltă	Medie	Joasă	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Acțiuni de durată lungă cu intensitate joasă și pauze suficiente de odihnă	Anaeroba. Lucru în regim de forță-viteza Acțiuni de durată scurtă, medii și intensive cu pauze suficiente de odihnă	Aeroba. Dezvoltarea rezistenței Acțiuni de durată lungă, în regim de joc, cu pauze suficiente de odihnă	Anaeroba. Dezvoltarea calităților de viteză Acțiuni de durată scurtă și intensive cu pauze suficiente de odihnă	Activizare pentru jocul din ziua următoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamică	Forță explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamică	Mobilitate dinamică	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnică	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mică, cu creștere treptată până la finalul exercițiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfecționarea elementelor de bază		
Dimensiuni și forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasivă, semipasivă (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activă, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activă (regim de joc)	Activă (viteză înaltă a acțiunilor, cu manifestarea minimă a calităților de forță) cu superioritate pentru grupul de atac			
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauză 2 min. Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min Pauză 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauză 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauză 2 min	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauză 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauză 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauză 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauză 2 min	Orice formă		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

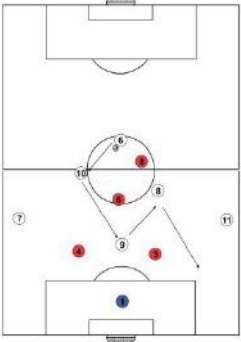
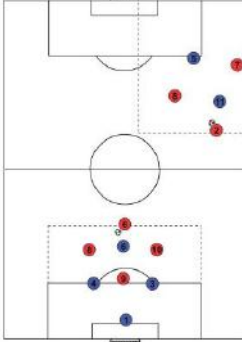
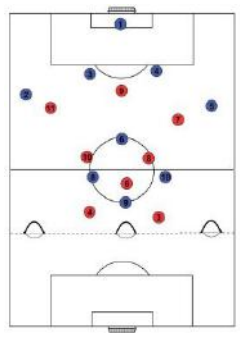
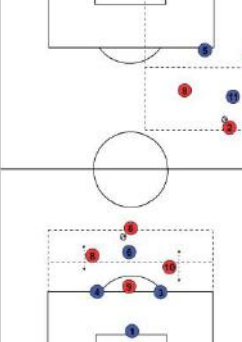
Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Acțiuni de durată lungă cu intensitate joasă și pauze suficiente de odihnă	Anaeroba. Lucru în regim de forță-viteză Acțiuni de durată scurtă, medii și intensive cu pauze suficiente de odihnă	Aeroba. Dezvoltarea rezistenței Acțiuni de durată lungă, în regim de joc, cu pauze suficiente de odihnă	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteză Acțiuni de durată scurtă și intensive cu pauze suficiente de odihnă	Activizare pentru jocul din ziua următoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamică	Forță explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamică	Mobilitate dinamică	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mică, cu creștere treptată până la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de bază		
Dimensiuni și forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasivă, semipasivă (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activă, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activă (regim de joc)	Activă (viteză înaltă a acțiunilor, cu manifestarea minimă a calitatilor de forță) cu superioritate pentru grupul de atac			
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauză 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauză 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauză 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauză 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauză 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauză 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauză 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauză 2 min.	Orice formă		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

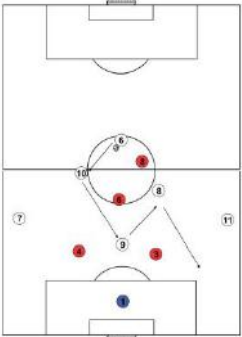
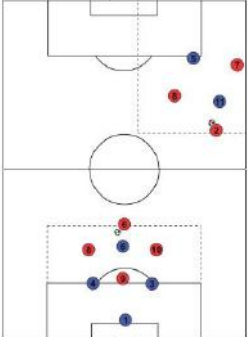
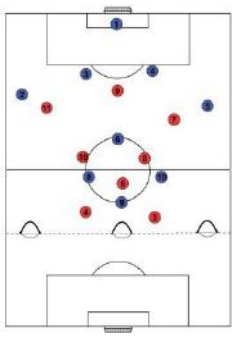
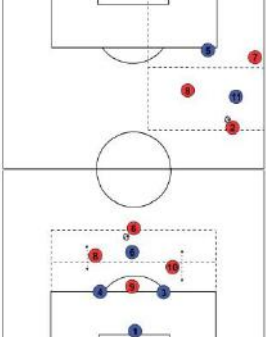
Программа подготовки футболистов

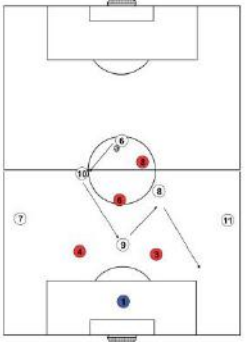
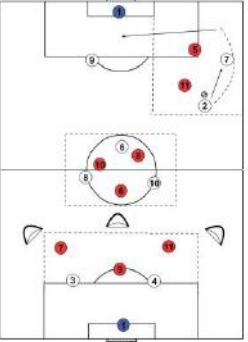
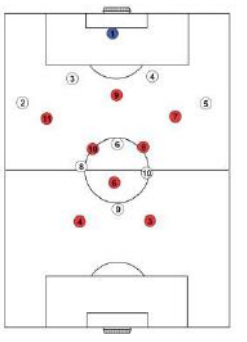
	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea directiei	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)			
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic					Perfectionarea elementelor de baza		
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min. x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

Программа подготовки футболистов

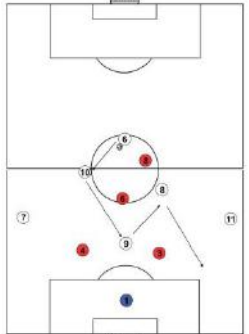
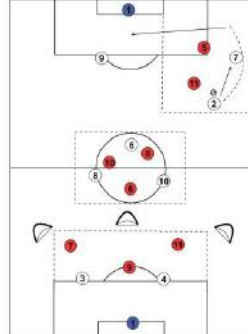

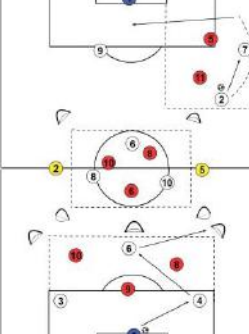
	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea directiei	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu creștere treptată pînă la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de baza		
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de baza		
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)			
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic					Perfectionarea elementelor de baza		
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu creștere treptată pînă la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)			
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic					Perfectionarea elementelor de baza		
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min. x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

Программа подготовки футболистов

План тренировочного занятия №

Дата	Время	Место проведения
Команда U 15	Тренер	Кол-во игроков
Цель: Фаза конструкции, начало атаки по центру.		
Погода	Продолжительность 90 мин.	
Инвентарь: мячи-12, фишки -30, манишки- (10 красные, 10 синие, 6 зеленые), конус-4; лестница-2		
Акценты:		
<p>Подготовительная часть</p> <p>1) Упр. Прием и передача мяча, специфическая координация</p> <p>Содержание, организация:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение и передача мяча, открывание (в парах) 2. Стенка пас на третьего, открывание, забегание 3. Игра в стенку, открывание 4. Прием, передача мяча, ловкость <p>Тренерский момент: качество передач, активность на прием мяча, быстрое открывание.</p> <p>Продолжительность: 20-25 мин..</p>		
<p>Основная часть</p> <p>1) Упр. 7х3 (I группа) .</p> <p>Содержание, организация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ часть поля - 7 игроков против 3 (вратарь, правый и левый центральные защитники, крайние защитники, опорный и атакующий полузащитник, против троих игроков соперника) -1 мяч. Игроки располагаются согласно рисунку. Мяч у вратаря . - Вратарь играет в пас с одним из свободных игроков, в зависимости от расположения игроков соперника. <p>Группа II отработка технических элементов (прием и передача мяча). После 6 мин смена станций.</p> <p>Тренерский момент: Правильные исходные позиции игроков; качество передач; соблюдения требований</p> <p>Варианты: Количество игроков и рабочие зоны.</p> <p>Продолжительность: 15-20 мин.</p>		
<p>2) Упр. 7х2</p> <p>Содержание, организация: квадрат 12х12 (меняется в зависимости от поставленных целей и задач); расположения квадратов по центру ;</p> <p>Участуют: 9 игроков (вратарь, центральные и крайние защитники, опорный и атакующий полузащитник и два нападающих). После отбора мяча быстрое взятие ворот.</p> <p>Тренерский момент: качество передач; создание свободных зон; открывание; быстрое движение мяча; игровые связи; соблюдение поставленных задач.</p> <p>Варианты: Количество касаний в квадрате;</p> <p>Продолжительность: 10-12 мин.</p>		

3) Упр. 7х3

Содержание, организация: 1+10: + 6 игроков;
 Поле (70 х 60 м). команда синих начинает атаку от вратаря с учетом поставленной задачи, за счет контроля мяча и проникающих передач завести мяч за условную линию;
 - команда красных, после отбора мяча быстрое завершение;
Тренерский момент: качество передач; опека, открывание, создание свободных зон; быстрое перестроение из атаки в оборону и из обороны в атаку.
Варианты: начало атаки только от вратаря; 1-3 **максимальных касания на уровне тренера.**
Продолжительность: 15-20 мин.



4) Игровое упр.: 10х10+2 вратаря.

Содержание, организация: Игра в двое больших ворот на поле размером (70х60 м), 2 команды х 10 игроков + 2 вратаря. Задача команд в игре, использовать принципы начало атаки от вратаря.
Тренерский момент: качество передач; правильное открывание; быстрое начало атаки; активный отбор.
Варианты: кол. Касаний устанавливает тренер.
Продолжительность: 15-20 мин.



Заключительная часть

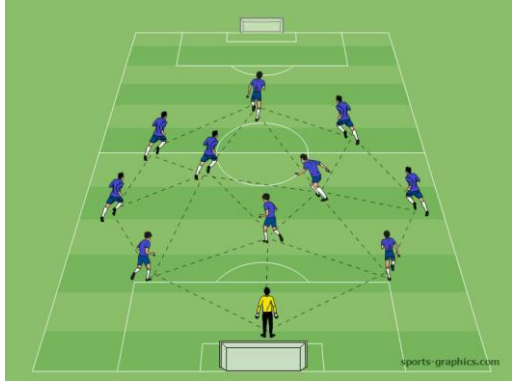
Содержание, организация: Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)
Тренерский момент: контроль времени и правильность выполнение упражнений
Продолжительность: 6-8 мин.



Profilul jucatorului pina la 17 ani

Pozitionare	Tehnica	Tactica	Fitness	Mentalitate
Fundas lateral	<ul style="list-style-type: none"> Abilitatea de pasare Prima atingere Joc din prima Centrari in cross 	<ul style="list-style-type: none"> Dueluri 1x1(defensiva) Sustinerea atacului Invaluirea si infiltrare Joc in fata si in adincime. Anticiparea jocului Crearea latimii 	<ul style="list-style-type: none"> Rapiditate Rezistenta in regim de viteza 	<ul style="list-style-type: none"> Aciuni sigure sub pressing
Fundas central	<ul style="list-style-type: none"> Jocul cu capul Pasare rapida si sigura Diferite tipuri de transmiteri 	<ul style="list-style-type: none"> Inteligenta Anticiparea jocului 	<ul style="list-style-type: none"> Puternic in duelurile 1x1 Flexibil si reactiv 	<ul style="list-style-type: none"> Comunicare Liderism
Mijlocas defensiv	<ul style="list-style-type: none"> Prima atingere Pasare preluarea mingii] Intoarcerile cu mingea in criza de timp si spatiu 	<ul style="list-style-type: none"> Actiuni rapide Обзор 360 Anticiparea jocului Decizii rationale si schimbarea directiei atacului 	<ul style="list-style-type: none"> Rezistenta Schimbare de ritm 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilitate Coagularea jocului Incredere
Mijlocas ofensiv	<ul style="list-style-type: none"> Psarea mingii Dribling si fente Intoarcerile cu mingea Abilitati combinate Joc in viteza Pasare cu latul cu ambele picioare. Driblingul si schimbare de ritm Finalizare 	<ul style="list-style-type: none"> Actiuni rapide Rationalitate in coordonare si schimbarea directivei atacului Conexeunea intre linii Actiuni filtrante 	<ul style="list-style-type: none"> Schimb de viteza Rezistenta in regim de viteza Abilitati explozive 	<ul style="list-style-type: none"> Creativitate Responsabilitate
Mijlocas lateral	<ul style="list-style-type: none"> Dribling si fente in viteza Joc combinativ Cross sutat pe jos, centrari pe sus. Pase filtrante 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea spatiului Actiuni la timp Activ la finalizare 	<ul style="list-style-type: none"> Abilitati explosive Rezistenta in regim de viteza 	<ul style="list-style-type: none"> Actiuni riscante Asertiune
Atacant	<ul style="list-style-type: none"> Abilitati de finalizare cu ambele picioare Finalizare sigura Actiuni intuitive Abilitatea de-a proteja mingea si sustine posesia Joc din prima pentru parteneri 	<ul style="list-style-type: none"> Intuitie Simtul golului Finalizare rapida 	<ul style="list-style-type: none"> Abilitati explosive Flexibilitate si reactii rapide 	<ul style="list-style-type: none"> Individualitate Incredere

Программа подготовки футболистов

Clubul /Scoala		Plan anual - U – 17			Antrenor		Editia 2016-2017					
SARCINI		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT				SCHEMA DE JOC						
<p>Joc-scoala: Pregatirea schemelor tactice si relatiilor de joc in baza sistemelor contemporane de joc.</p> <p>Tactic: Perfectionarea relatiilor de grup si echipa. Formarea stilului national de joc cu utilizarea diferitor sisteme..</p> <p>Tehnic: Consolidarea si perfectionarea tehnicii individuale pentru realizarea sarcinilor de grup si echipa.</p> <p>Fitness: Dezvoltarea calitatilor fizice specifice .</p> <p>Psihologic: Incredere, motivare, scop determinat, controlul stresului, autocontrol, stabilirea scopului. Aport la succesul echipei.</p>		Antrenamente pe saptamna		5	Durata		90 мин.					
		Numar de jucatori(minim)		16	Meciul (2 x 40 min.)		80 мин.					
		Structura antrenamentului		ACCENT								
		Partea de pregatire		20	- Alegerea temei corecte.							
		De baza		45	- Dimensiunile terenului de joc.							
		Exercitiu de joc		20	- Intensitatea exercitiilor.							
Partea de incheiere		5	- Adversitate activa.									
Durata		90		- Pozitia de joc.		- De baza este "Jocul de fotbal"						
		- Se joaca meciuri amicale si oficiale: 11 x 11.										
		- Schema tactica: 1-4-3-3 <i>ulu</i> 1-4-2-3-1.										
Invatare neaccentuata (utilizare binevola)		Jucatorul invata elementul (antrenament specific)		Jucatorul consolideaza elementul		Jucatorul automatizeaza elementul		Jucatorul foloseste optimal elementul		1-10 – Cu cit cifra e mai mare, cu atit prioritatea e mai mare		
TEHNIC			TACTIC				FITNESS			PSIHOLOGIC		
Tehnica de miscare		8	ATAC	Actiun individuale		10	Flexibilitate si mobilitate		2	Motivatia interioara		7
Cordonarea specifica		4		Actiuni de grup		10	Indeminare si jocuri dinamice		4	Placere		10
Conducerea mingii		5		Actiuni de echipa		10	Reactie motrica.		6	Satisfactie		7
Dribling, fente		6		Constructia in treimea proprie		10	Coordonare si abilitati motrice		6	Posibilitati		7
Acoperirea mingii		8		Constructia in treimea de mijloc		10	Alergare		7	Stabilirea scopurilor		10
Transmiterea mingii (pasa cu latul)		8		Constructia in treimea adverse (finalizarea)		10	Rapiditate (viteza specifica)		8	Promptitudine		7
Primirea mingii (prima atingere)		9		Atacul rapid- contraatacul		10	Schimb de directe (speciala)		7	Scop determinat		7
Intoarcerile cu mingea		9	APARARE	Actiun individuale		7	Abtrenament de forta		9	Dialogul interior		10
Jocul in pas (combinatii)		10		Tipuri de marcaj		9	Viteza		10	Incredere		10
Sut direct (lovitura pe minge cu piciorul)		6		Actiuni de grup		10	Joc de picioare		8	Autcontrol		10
Centrari, centrari sutate		10		Actiuni de echipa		10	Prevenirea traumelor		9	Actiuni in conditii de presiune		10
Finalizari		10		Strategia jocului in aparare		10	Diferite forme de sarituri		9	Controlul stresului		10
Lovitura cu capul		10		Interceptarea si deposedarea		10				Strategii competitionale		10
Deposedarea		10		Tranzitia atac-aparare (3 zone)						Atitudine profesionala		10
Transmitterile lungi		9		Tranzitia aparare – atac (3 zone)						Mentalitatea invingatorului		10
Aruncarea de la margine		10		Fazele fixe								

Программа подготовки футболистов

Clubul/Scoala :		Plan anual U 17						Antrenor :			Sezonul :					
№	Compartimentul de pregatire	Luna	august	septembrie	octombrie	noiembrie	decembrie	ianuarie	februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie		
		Microciclu	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20	21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45			
		№ UT3	1-18	19-40	41-61	62-83	84-100	101-117	118-137	138-159	160-179	180-202	203-224			
1	Tehnic	Numarul de ore	56	6	5	5	5	VACANTA	6	5	5	5	5	4	VACANTA	
2	Tactic		137	9	15	15	14		8	9	14	15	15	15		8
3	Fitness general		12	3					2	3	2					2
4	Fitness special		70	5	8	8	7		4	4	8	8	8	7		3
5	Teoretic		24	1	3	3	2		2	2	2	2	3	3		1
6	Psihologic		17	1	2	2	2		1	1	2	2	2	2		
7	Testari		18	6						6						6
Total ore			334	31	33	33	30		22	31	33	32	33	32		24
8	Jocuri	31	3	3	4	3		3	3	4	4	4				

	Club		U17/Antrenor		Ciclul de 8 săptămîni №4		Ediția 2017-2018	
	1 săptămîină	2 săptămîină	3 săptămîină	4 săptămîină	5 săptămîină	6 săptămîină	7 săptămîină	8 săptămîină
	12 – 18.03	19 – 25.03	26.03 – 01.04	02 – 08.04	09 – 15.04	16 – 22.04	23 – 29.04	30.04 – 06.05
Tactica	Faza de atac (grup). Initierea. Faze fixe (atac/aparare).	Faza de atac (grup). Initierea. Faza de aparare. Principii (grup) in aparare. Faze fixe (atac/aparare).	Faza de atac (grup). Dezvoltarea. Faze fixe (atac/aparare).	Faza de atac (grup). Dezvoltarea. Faza de aparare. Principii (grup) in aparare. Faze fixe (atac/aparare).	Faza de atac (grup). Finalizarea. Faze fixe (atac/aparare).	Faza de atac (grup). Finalizarea. Faza de aparare. Principii (grup) in aparare. Faze fixe (atac/aparare).	Faza de tranzitie. (grup/echipa) Pozitiv/negativ. Faze fixe (atac/aparare).	Subiecte pentru alegerea unui antrenor
Technic	Primirea, pasarea mingii, jocul in pas, combinatii	Dueluri, deposedarea, primirea, pasarea mingii, joc de pase, combinatii;	Primirea, pasarea mingii, joc de pase, combinatii, intoarcerile, transmiterile lungi	Dueluri, deposedarea, primirea, pasarea mingii, intoarcerile, acoperirea mingii, transmiterile lungi	Primirea, pasarea mingii, intoarcerile, acoperirea mingii, deposedarea, jocul cu capul, centrari, centrari sutate de pe extrema, finalizari	Dueluri, deposedarea, primirea, pasarea mingii, intoarcerile, acoperirea mingii, jocul cu capul, centrari, centrari sutate de pe extrema, finalizari	Dueluri, acoperirea mingii, deposedarea	Subiecte pentru alegerea unui antrenor
Fitness	Educatia calitatilor de viteza, indeminarii si mobilitatii speciale ale jucatorilor, formarea bazei capacitatilor forta-vitza .							
	Psihologia		Incredere, motivare, scop determinat, controlul stresului, autocontrol, stabilirea scopului. Aport la succesul echipei.					

	Scoala/Echipa	U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Editia	
	Saptamina №1	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
<u>Tehnic</u>	Prima atingere, primirea - pasarea mingii, pasa (medie, scurta), jocul in pas, combinatii, rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.						M E C I
<u>Tactic</u>	Actiuni de grup in atac Zona rosie - A	Faza de atac - initierea (centru). Mijlocas defensiv (preluare - pasare; joc la al 3, schimbarea directiei de joc).	Faza de atac – initierea (extrema). Fundas central (preluare - pasare; joc la al 3).	Faza de atac - initierea (centru). Fundas central (preluare - pasare; joc la al 3; schimbarea directiei de joc).	Faza de atac - initierea (extrema). Fundas lateral (preluare - pasare).	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac). Faze fixe (atac).	
<u>Fitness</u>	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
<u>Psihologic</u>	Stabilirea scopurilor; strategii competitionale; mentalitatea invingatorului						

Scoala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Editia
Saptamina №2		Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5
Data						
<u>Tehnic</u>	Dueluri, deposedarea; joc de pase (combinatii); primirea-pasarea mingii, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.					
<u>Tactic</u> ATAC	Actiuni de grup in atac. Zona Rosie - A	Faza de atac -initierea (centru -mijlocas defensiv)	Faza de atac -initierea (extrema -fundas central)	Faza de atac - initierea (centru -fundas central.)	Faza de atac -initierea (extrema -fundas lateral)	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac/aparare) Faze fixe (atac/aparare).
<u>Tactic</u> APARARE	Acțiuni de grup in apărare după pierderea posesiei. Zona Roșie - A	Faza de apărare - (dueluri) după pierderea posesiei. 2x3; 3x3; 3x4; presiunea; asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de apărare - (dueluri) după pierderea posesiei. 2x3; 3x3; 3x4; presiunea; asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de apărare - (grup) după pierderea posesiei. 4x5; 5x6; 6x6- presiunea; compactitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate	Faza de apărare - (grup) după pierderea posesiei. 4x5; 5x6; 6x6- presiunea; compactitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate	
<u>Fitness</u>	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare					
<u>Psihologic</u>	Stabilirea scopurilor, strategii competitionale, mentalitatea invingatorului					

Scoala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Editia 2017-2018
	Saptamina №3	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5
	Data					
Tehnic	Primirea, pasarea mingii, joc de pase (combinatii), intoarcerile, transmiterile lungi, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.					
Tactic	Actiuni de grup in atac. Zona galbena-B	Faza de atac – dezvoltarea (centru) Pase “un-doi”, joc la al 3.	Faza de atac - dezvoltarea (extrema) Pase “un-doi”, joc la al 3.	Faza de atac – dezvoltarea (centru) Pasa redublata, intoarcerile, schimbarea directiei de joc.	Faza de atac – dezvoltarea (extrema) Incrucisarea, invaluirea (interioara, exterioara)	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac). Faze fixe (atac).
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare					
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competitionale, mentalitatea invingatorului					

MECI

Программа подготовки футболистов

Scoala/Echipa	<i>U15 Antrenor</i>	<i>Ciclul 8-saptamini №4</i>	<i>Editia 2017-2018</i>
----------------------	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

Программа подготовки футболистов

	Saptamina №4	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
Tehnic	Dueluri, deposedarea, joc de pase (combinatii), primirea - pasarea mingii, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.						
Tactic ATAC	Actiuni de grup in atac. Zona Galbena B	Faza de atac - dezvoltarea (centru)	Faza de atac - dezvoltarea (extrema)	Faza de atac - dezvoltarea (centru)	Faza de atac - dezvoltarea (extrema)		Antrenament pre - meci Trasee de joc (atac/ aparare) Faze fixe (atac/ aparare).
Tactic APARARE	Actiuni de grup in aparare. Zona Galbena B	Faza de aparare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de aparare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea.	Faza de aparare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compactitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate	Faza de aparare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compactitate, sincronizare, 4 in linie, principiul umbrei, superioritate		
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competitionale, mentalitatea invingatorului						

MECI


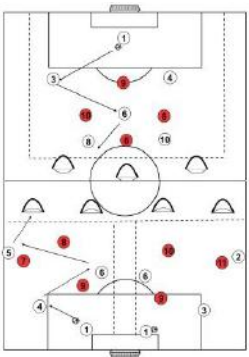

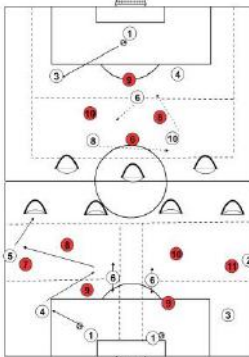
Scoala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Editia 2017-2018	
	Saptamina №5	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
<u>Tehnic</u>	Primirea, pasarea mingii, pasa (medie, scurta), intoarcerile, jocul cu capul, centrari, centrari sutate de pe extrema, finalizari, rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri						
<u>Tactic</u>	Actiuni de grup in atac. Zona verde-C	Faza de atac - finalizarea (centru) Un - doi, un - doi pentru al 3, pasa filtranta.	Faza de atac – finalizarea (extrema) Un - doi, un - doi pentru al 3.	Faza de atac - finalizarea (centru) Dribling, incrucisarea, invaluirea (interioara, exterioara).	Faza de atac – finalizarea (extrema) Incrucisarea, invaluirea (interioara, exterioara)	Antrenament pre-meci Trasee de joc (atac). Faze fixe (atac).	M E C I
<u>Fitness</u>	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
<u>Psihologic</u>	Stabilirea scopurilor, strategii competitionale, mentalitatea invingatorului						

Scoala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul 8-saptamini №4		Editia	
	Saptamina №6	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
Tehnic	Dueluri, deposedarea, joc de pase (combinatii), primirea - pasarea mingii, pasa (medie, scurta), rupere de ritm, accelerare, schimb de locuri.						M E C I
Tactic ATAC	Actiuni de grup in atac. Zona Verde - C	Faza de atac - finalizarea (centru)	Faza de atac - finalizarea (extrema)	Faza de atac - finalizarea (centru)	Faza de atac - finalizarea (extrema)	Antrenament pre - meci Trasee de joc (atac/aparare) Faze fixe (atac/aparare).	
Tactic APARARE	Actiuni de grup in aparare. Zona Verde - C	Faza de aparare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea	Faza de aparare - (dueluri) 2x3; 3x3; 3x4 - presiunea, asigurarea, redublarea, sincronizarea	Faza de aparare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compactitate, sincronizare, bloc, superioritate	Faza de aparare - (grup) 4x5; 5x6; 6x6 - presiunea, compactitate, sincronizare, bloc, superioritate		
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
Psihologi C	Stabilirea scopurilor, strategii competitionale, mentalitatea invingatorului						


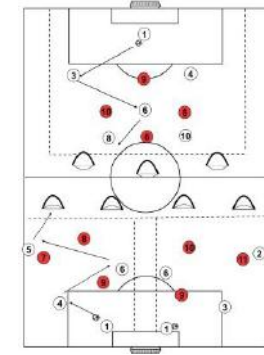

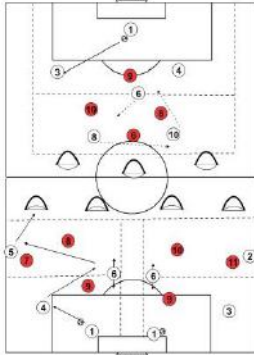
Scoala/Echipa		U15 Antrenor		Ciclul de 8 saptamini №4		Editia 2017-2018	
	Saptamina №7	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	
	Data						
Tehnic	Dueluri, acoperirea mingii, deposedarea						M E C I
Tactic	Actiuni de grup si echipa in aparare. Zona Verde - C Zona Galbena - B Zona Rosie - A	Faza de aparare (grup) 4x4, 5x5, 6x6 Asigurarea, redublarea, sincronizarea, 4 in linie - principiul umbrei marcajul, compactibilitate	Faza de aparare (de grup) 2 linie: 7x7, 8x8 Pressing in treimea adversa (formarea blocului, finalizarea)	Faza de aparare (de grup si echipa): 9x9, 10x8 Pressing in treimea de mijloc (directionarea atacului)	Faza de aparare (de grup si echipa): 9x9, 10x8 Pressing in treimea proprie (orientarea pe balon)	Antrenament pre - meci Trasee de joc (atac/aparare). Faze fixe (atac/aparare).	
Fitness	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare						
Psihologic	Stabilirea scopurilor, strategii competitionale, mentalitatea invingatorului						

Scoala/Echipa	U15 Antrenor			Ciclul de 8 saptamini №4		Editia 2017-2018		
	Saptamina №8	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5		
	Data							
<u>Tehnic</u>	Subiecte pentru alegerea unui antrenor							M E C I
<u>Tactic</u>								
<u>Fitness</u>	Schimb de viteza si ritm, rapiditate, joc de picioare							
<u>Psihologic</u>	Stabilirea scopurilor, strategii competitionale, mentalitatea invingatorului							

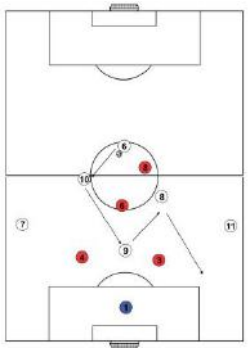
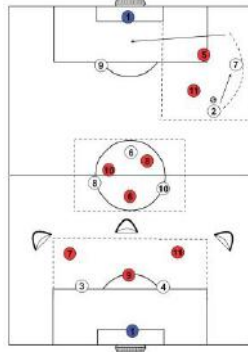
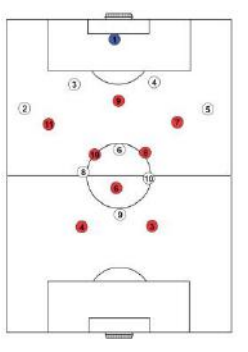
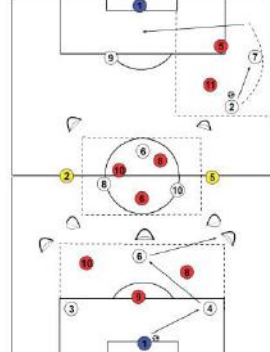
Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea directiei	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihna mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihna mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihna mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihna mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de baza		
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min.	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

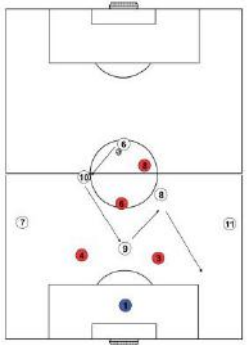
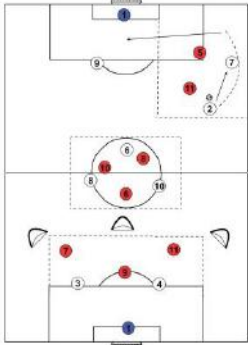
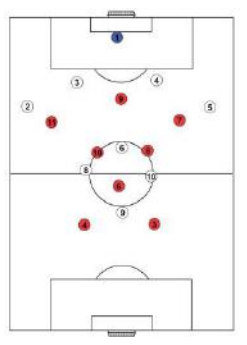

Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pause suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pause suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pause suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pause suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea directiei	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere trepatata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)			
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic					Perfectionarea elementelor de baza		
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min. Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

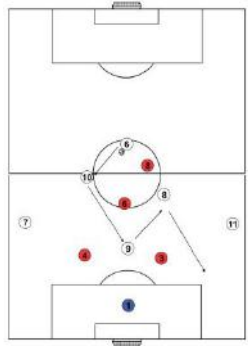
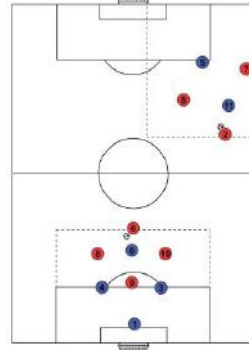
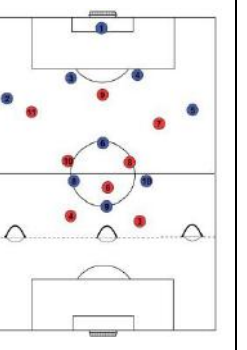
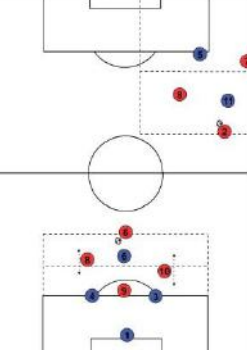
Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea directiei	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere trepatata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)			
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic					Perfectionarea elementelor de baza		
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

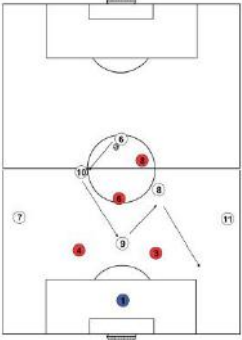
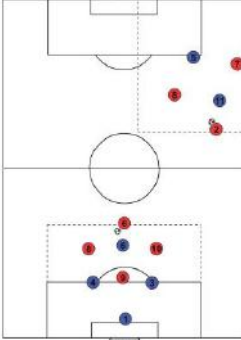
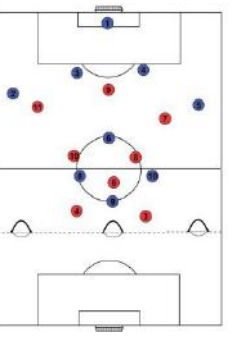
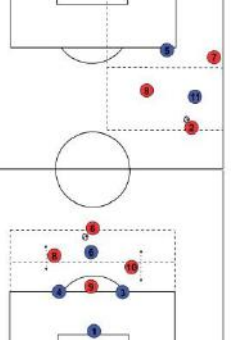
Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea directiei	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)			
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic					Perfectionarea elementelor de baza		
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

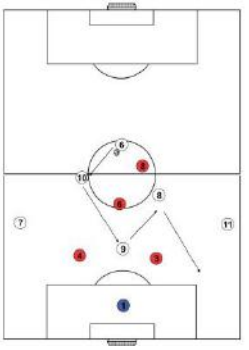
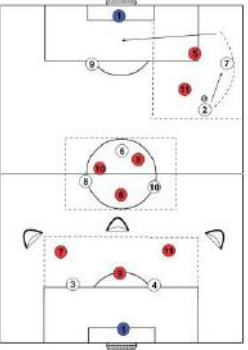
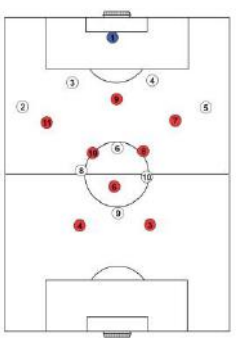
Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de baza		
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min. x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

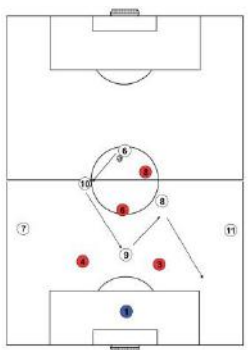
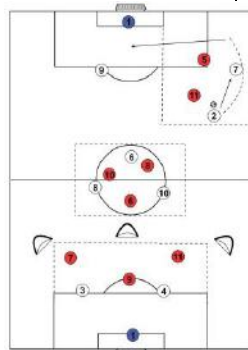

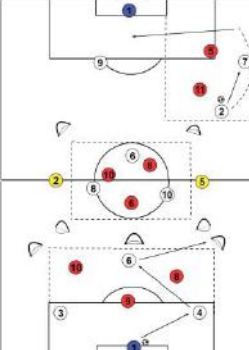
Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de baza		
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, șprinturi repetate, cu schimbarea directiei	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere trepatata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Perfectionarea elementelor de baza		
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic							
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac			
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min.x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) - 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

Программа подготовки футболистов

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
Intensitatea	Mica	Medie	Inalta	Medie	Joasa	MECI	ZI LIBERA
Orientarea antrenamentului	Actiuni de durata lunga cu intensitate joasa si pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Lucru in regim de forta-viteza Actiuni de durata scurte, medii si intensive cu pauze suficiente de odihna	Aeroba. Dezvoltarea rezistentei Actiuni de durata lunga, in regim de joc, cu pauze suficiente de odihna	Anaeroba. Dezvoltarea calitatilor de viteza Actiuni de durata scurta si intensive cu pauze suficiente de odihna	Activizare pentru jocul din ziua urmatoare		
Incalzirea	Mobilitate dinamica	Forța explozivă: sărituri, sprinturi repetate, cu schimbarea direcției	Mobilitate dinamica	Mobilitate dinamica	Sprinturi scurte, rapiditatea picioarelor, reacția		
Tehnica	Intensitate mică – grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.	Intensitate mica, cu crestere treptata pina la finalul exercitiului	Grupuri mari, spații mari, mai puține acțiuni, pauză de odihnă mare între acțiuni.	Intensitate mare – Grupuri mici, mai multe acțiuni, pauză de odihnă mică între acțiuni.		
Tactica	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)	Grupuri medii (6x6 – 8x8); Grupuri mari (8x8 – 11x11)	Grupuri mici (2x2 – 4x4); Grupuri medii (6x6 – 8x8)			
Dimensiuni si forme ale terenurilor pentru lucru tactic					Perfectionarea elementelor de baza		
Adversitatea	Pasiva, semipasiva (6x0; 6x2; 6x4; 8x0; 8x2; 8x4; 8x6)	Activa, cu superioritate pentru grupul de atac (4x2; 4x3; 6x4)	Activa (regim de joc)	Activa (viteza inalta a actiunilor, cu manifestarea minima a calitatilor de forta) cu superioritate pentru grupul de atac	Pasiva, semipasiva		
Jocuri	Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x5 min sau 2x7,5 min. Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min. x2; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x5 min. Pauza 2 min/	Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x4 min. Pauza 2 min Grupuri mari (8x8 – 11x11) – 3x9 min Pauza 2 min	Grupuri mici (2x2 – 4x4); 5x2 min; Pauza 2 min Grupuri medii (6x6 – 8x8) – 4x3 min sau 3x4 min. Pauza 2 min.	Orice forma		
Prevenirea traumelor	Stabilizare, cutia toracică	Stabilizare, picioare	Stabilizare	Stabilizare	Stabilizare		

Programul de pregătire a fotbaliștilor

План тренировочного занятия №

Дата	Время	Место проведения
Команда U 17	Тренер	Кол-во игроков

Цель: Завершение атаки по центру, после проникающих передач.

Погода _____ **Продолжительность 90 мин.**

Инвентарь:

Акценты:

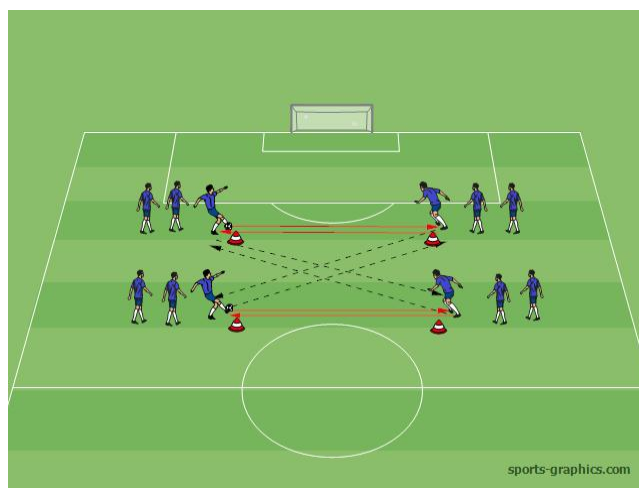
Подготовительная часть

1) Прием, передача мяча, специфическая координация.

организация: Две колонны (4 группы x по 4), отрабатывают прием и передачу мяча. Игроки двигаются в заданном направлении.

Тренерский момент: качество передач, быстрое открывание

Продолжительность: 6-8 мин.

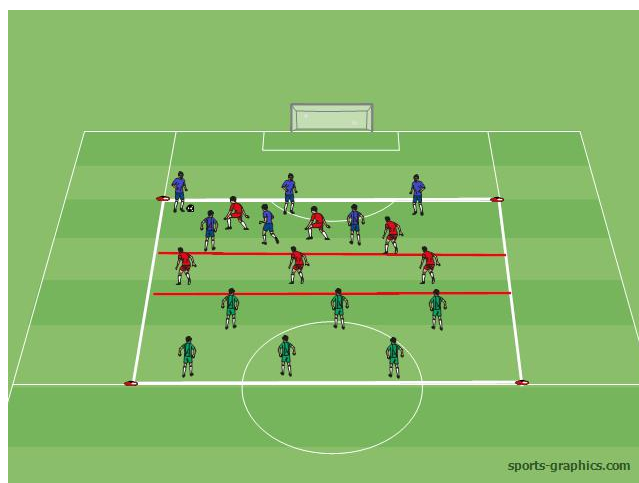


2) Упр. Квадраты (30 x 12 м+коридор-2м), 12:6 (6:3 в зоне)

Содержание, организация: Игроки в синих и зеленых манишках владеют мячом, красные прессинг, отбор мяча (3 прессинг, 3 блок). После четырех передач переход мяча из одной зоны в другую, 3 игрока с блока переходят в прессинг, а 3 в блок перехват мяча. Команда, потерявшая мяч начинает отбор (3-в прессинг, 3-на блоке в перехват мяча).

Тренерский момент: качество передач, опека, открывание, создание свободных зон, страховка, быстрый переход.

Продолжительность: 12-15 мин.



Основная часть

1) Упр. 7x1 (I группа)

Содержание, организация: Участвуют 2 вратаря, 2 центральных защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий.

- Акцент делается на открывание, в не допас нападающего и передачей на подключение крайнего полузащитника.

- Игра ведется на флангах и центральной зоне.

Группа II- техника (прием и передача мяча).

Продолжительность 6', смена станций.

Тренерский момент: качество и точность передач

- правильные исходные позиции игроков

- открывание на не допас нападающего и своевременное

открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча

центральным защитником.

- Соблюдение темы УТЗ.

Варианты: Количество игроков и рабочие зоны.

Продолжительность: 10-12 мин.



Программ de pregătire a fotbalistilor

План тренировочного занятия №

(продолжение)

2) Упр. 7х1

Содержание, организация: Участвуют 2 вратаря, 2 центральных защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий.

- Акцент на открывание в не допас нападающего с последующим подключением игроков со второй линии.

- Игра ведется на флангах и в центральной зоне.

Группа II- техника (прием-передача мяча). Продолжительность б', смена станций.

Тренерский момент: качество и точность передач.

- правильные исходные позиции игроков

- открывание на не допас нападающего и своевременное открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча центральным защитником

- Соблюдение темы УТЗ.

Варианты: Количество игроков в рабочих зонах.

Продолжительность: 10-12 мин.



3) Упр. Игра 7х5

Содержание, организация: В атаке - вратарь, 2 центр. защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий. В обороне: вратарь + 4 защитника. Игру начинает вратарь атакующей команды. Он играет на одного из центральных защитников, который развивает атаку согласно теме (открывание в не допас с подключением игроков из второй линии) и завершением (1). Активный отбор в обороне. После отбора мяча, защитники, должны как можно быстрее адресовать мяч вратарю соперника, который перемещается по всей ширине поля (2). Защитники обороняющейся команды не имеют право входить в красную зону раньше, чем туда войдет мяч.

Тренерский момент: качество и точность передач.

- правильные исходные позиции игроков

- открывание на не допас нападающего и своевременное открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча центральным защитником

- Соблюдение темы УТЗ:

Варианты: Количество игроков (подключение в атаку двух крайних защитников и включение опорного полузащитника в оборону). Игра трансформируется в 9х6 и меняются размеры поля.

Продолжительность: 10-12 мин.



4) Игровое Упр.: 10х10+2 вратаря.

Содержание, организация: Поле делится на три зоны (25х60; зона 1 и 3) (55х60; зона 2). Игра ведется в зоне 2 (желто-зеленая). Задача состоит в том чтобы перейти из центральной зоны 2 в зону 1 или 3 с помощью наигранных вариантов (открывание в не допас с подключением игроков из зоны 2. Вход в зону 1 и 3 раньше мяча не допускается. **После входа в зону играет один или двое против вратаря.** После завершения атаки мяч в игру вводит вратарь. Для начала атаки от вратаря, один из игроков опускается в зону 1 или 3.

Тренерский момент: Правильное расположение игроков; качество и точность передач; скорость перемещения игроков; соблюдение темы УТЗ.

Варианты: Количество подключающихся игроков со второй линии в зоны 1 и 3 варьирует, соблюдая численное большинство в атаке, количество касаний, размеры игрового поля.

Продолжительность: 15-20 мин.



Заключительная часть

Содержание, организация: Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия).

Тренерский момент: время выполнения упражнений и восстановление игроков.

Продолжительность: 6-8 мин.



Pregătirea specifică a portarilor pe termen lung

Pregătirea portarilor de fotbal – o componentă cheie a capacității de apărare oricărei echipe. Măestria și fiabilitatea lui, crește și consolidează puterea de luptă a întregii echipe. Portarul este o castă specială de jucători, se spune, că un portar bun este jumătate din echipa și este dificil să nu fii de acord. Experiența arată că, portarii buni în același timp sunt și jucători de câmp buni. În primul rând, datoria sa principală este de a nu primi gol, portarul este coordonatorul echipei, el este ultima linie de apărare, acesta este obligat să vadă tot ce se întâmplă pe terenul de fotbal și să direcționeze acțiunile jucătorilor de apărare. Portarul este permanent concentrat, indiferent de abundența evenimentelor din timpul meciului. Înalta clasă a portarului, însuflă încredere în toți jucătorii echipei. El este calm și reținut, jocul lui nu depinde de starea de spirit. E cel mai puțin afectat de eșecul din timpul meciului, de reacția negativă a spectatorilor, el este gata mereu să lupte.

În cazul ca v-ați decis să deveniți un portar de fotbal, atunci trebuie mai întâi să înțelegeți ce funcții sunt îndeplinite de către un portar și ce abilitați ar trebui să posedă. Pentru a juca cu succes în timpul meciului, nu numai într-un singur caz și ori de câte ori este posibil și care aduce punctaj maxim echipei în timpul sezonului, el trebuie să treacă printr-o serie de etape, asociate cu dezvoltarea acestuia. Acesta este un proces pe termen lung, care începe în copilărie și se termină în ziua în care portarul își atârână pe cui mânușile. Această perioadă poate cuprinde mai multe etape:

- Început de cariera a portarului
- Învățarea tehnicii specifice portarului
- Dezvoltarea calităților fizice specifice
- Dobândirea forței psihice pentru a rezista influenței factorilor externi

Jocul portarului depinde de 4 factori principali, ale căror combinație caracterizează capacitățile sportive ale portarului:

- **Tehnica**
- **Tactica și teoria**
- **Factorul fizic (pregătirea fizică)**
- **Factorul psihologic (pregătirea mentală)**



Abilitățile sportive a portarului - este care apar în timpul unui meci sau dobândite.



capacitatea sa de a face față unor situații antrenament, folosind toate abilitățile



Fig. .1

Jocul pe post de portar (tehnica, tactica si teorie) este practic activitate sa pe teren. În jocul portarului putem distinge sarcini defensive și ofensive. Jocul portarului este determinat de calitățile sale tehnice asociate cu comportamentul său tactic (individual și de grup), precum și cunoștințe teoretice. Nivelul jocului portarului are un rol important, deoarece determină acțiunile sale în antrenament și în meci. Paradoxal, dar aptitudinile fizice au efect asupra antrenamentului. Între timp, presiunea psihologică este mai mare în timpul meciului (figurile 2 și 3).

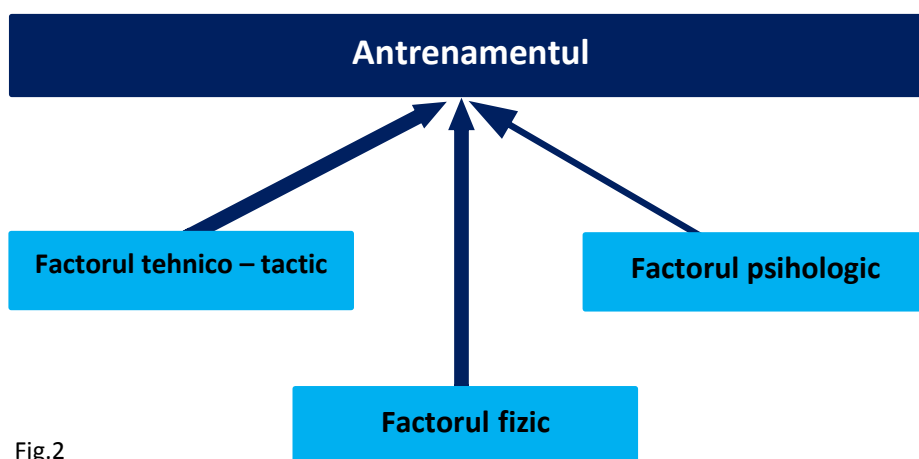


Fig.2



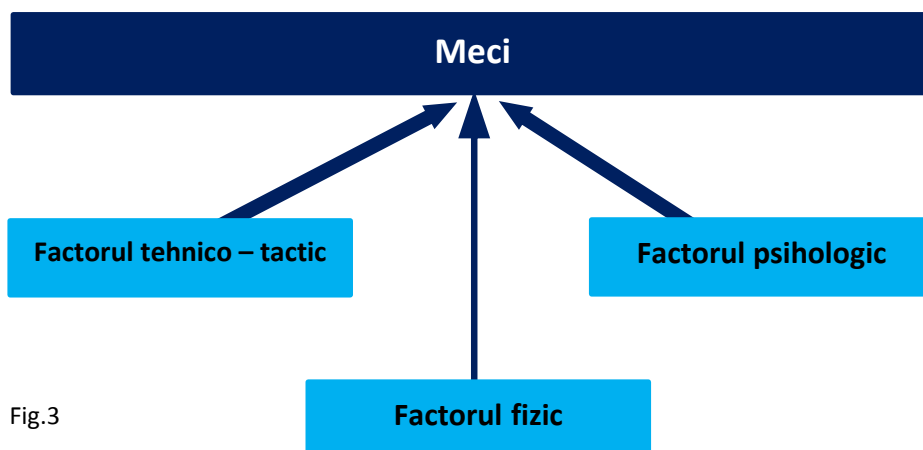


Fig.3

Aceste figuri arată în mod clar importanța de a deține abilitățile de joc a portarului, cu manifestarea rezultatului în acțiune în timpul meciului. În cazul în care portarul deține factorul tehnic /tactic, impactul celorlalți doi factori vor deveni mai ușor și poate avea un efect decisiv asupra acțiunilor sale pe terenul de fotbal. Cu cât e mai bună armonia între factorii, mai competent va fi portarul. Aceasta este diferența dintre un portar bun, excelent și portari de clasă mondială. Acțiunile bune din timpul meciului, sunt reflectarea muncii de zi cu zi și care pot fi planificate și organizate. Anume acesta este motivul pentru care vorbim despre pregătirea portarului. Cu cât mai bine este pregătit portarul, cu atât mai mult se reflecta asupra jocului. Scopul nostru este - de a îmbunătăți jocul portarului în continuu și să-l mențină la cel mai înalt nivel (pentru portari mai experimentat).

Pentru ca pregătirea generală a portarilor să devină eficientă și să asigure un nivel ridicat de activitate sportivă, aceasta trebuie să fie sistematică, regulată și continuă. Pregătirea generală a portarilor este organizată în mai multe etape, în conformitate cu dezvoltarea biologică, psihologică și socială.

Pregătirea generală a portarului poate fi analizată din punct de vedere al:

- vârstei (grupa de vârstă)
- numărul de antrenamente, în conformitate cu nivelul de activitate



Tehnica portarului

Tehnica portarului diferă în mod semnificativ de tehnica jucătorului de câmp: prinderea mingii rulante, prinderea mingii în plonjon la firul ierbii, semi înaltime mingi înalte, respingerea mingii, repunerea mingii în joc cu mina și piciorul. Acest lucru se datorează faptului că portarul, în conformitate cu regulile de joc, îi este permis să se joace cu mâinile în suprafața de pedeapsă. De-a lungul ultimilor 20 de ani tehnica portarilor nu s-a schimbat, principala modificare se referă la jocul cu picioarele, în ceea ce privește:

- Regula "pasei înapoi"
- Jocul avansat, unde își asumă rolul de ultimul fundaș

Este necesar să formăm calități motrice pentru a pune în aplicare cu succes tehnica specifică portarului și desigur, un portar bun trebuie să înțeleagă semnificația propriilor mișcări. Trebuie să se orienteze bine în timp și spațiu, atunci când primește mingea și când balonul pleacă în direcții diferite de la portar. De aceea antrenamentul portarului ar trebui să servească drept model al acțiunilor sale din timpul meciului.

Poziția de bază



Prinderea mingii în față



Prinderea mingii în săritură



Prinderea mingii în zona
abdomenului



Prinderea mingii cu genunchiul
flexat



Prinderea mingii în plonjon



Prinderea mingii înalte în plonjon



Tactica:

Fotbal moderne necesită de la portar nu numai joc pe linia porți, dar și promptitudine, curaj în suprafața de pedeapsă, precum și dirijarea apărătorilor și nu numai, de fapt - a întregii echipe. Portarul coordonează cu toată echipa în faza defensivă și participă la organizarea și inițierea atacului echipei sale. Însăși poziția portarului (în spatele echipei) îi permite să vadă toate acțiunile în atac a adversarului și să intuiească intențiile lor. Prin urmare, dirijarea permanentă cu jucătorii din apărare poate influența în mod semnificativ asupra defensivei echipei. Gradul de cunoștințe tactice a portarului are efect asupra comportamentului său pe teren. Cu cât cunoștințele tactice ale portarului sunt mai avansate, cu atât mai mult el poate să-și exprime calitățile fizice și tehnice. În plus, acesta este un indicator al statutului său (amator, profesionist sau jucător de talie internațională). Portarul trebuie să cunoască bine regulile jocului, tactica de echipă și tactica anumitor jucătorii (în special apărătorii și atacatorii, cu care are un contact mai des). Înainte de meci, el trebuie să cunoască planul general de joc tactic (în special accentul în organizarea atacului și contraatacul echipei sale) să știe (sau rapid în joc să descopere) marcatorii în echipa adversă, modul lor de acțiune, poziția optimă periculoasă de șut, putere, precizie și căile de finalizare. Cea mai importantă sarcină a portarului este plasamentul optim pentru închiderea unghiului de șut, ieșirea din poartă, siguranța în prinderea, boxarea, blocarea sau devierea mingii. Relația de joc cu colegii de echipă în raport cu (fazele fixe, pasa înapoi, etc.)



Fitness:

Condiția fizică a jucătorului - capacitatea de a efectua efort fizic și include o serie de factori (fizice, psihologice și sociale). Principalele calități motrice: rezistența, forța, viteza, mobilitatea și elasticitatea îmbinate cu aptitudini de coordonare sunt factori-cheie în procesul de învățare a abilităților motrice și a performanțelor în domeniul sportului. Acești factori pot fi împărțiți în:

- Calitățile fizice, în principal legate de procesele energetice (viteza, forța, rezistența, elasticitate, mobilitate).
- Abilități de coordonare, în principal legate de procesele psiho-motrice
- Conținutul antrenamentului fizic trebuie să se potrivească nevoilor fiecărei categorii de vârstă

Pregătire fizică va continua pe tot parcursul programului anual. Nu este de ajuns numai în perioada de pregătire (de vară / sau de iarnă), pentru a lucra la pregătirea fizică. Este necesar să se mențină și să se îmbunătățească starea fizică a portarului în perioada competițională. Există trei modalități diferite de organizare a pregătirii fizice:

- Antrenament în grup: în timpul căreia portarul lucrează împreună cu echipa - o varietate de exerciții din școala alergării, antrenament în circuit pentru dezvoltarea forței generale, jocuri cu componenta redusă, exersarea suturilor pe poarta, precum și diversitatea probelor sportive (înot, ciclism, baschet etc.)
- Antrenament pentru un "grupul de portari": dezvoltarea specific postului, în timpul căreia mai mulți portari a echipei (de aceeași vârstă și nivelul) lucrează împreună în același mod și intensitate.
- Antrenament individual: pentru care se selectează exerciții specifice la nevoile portarului

Psihologia portarilor

În psihologia portarilor observăm aceleași etape de dezvoltare ca și cea a jucătorilor de câmp. Cu toate acestea, există unele caracteristici care sunt unice pentru jucătorii acestui post și care nu pot fi ignorate atunci când se lucrează cu copii. Printre ei, în primul rând, distingem caracteristicile de dezvoltare și maturizare a calităților psihomotorie a jucătorului, precum și alegerea poziției în portă și educarea la tinerii portari sentimentul de încredere și înțelegere a importanței sale în echipă.

Cel mai des copii aleg poziția de portar nu pentru că își doresc sau sunt predispuși, ci pentru că ei au fost mai slabi la jocul în teren și nu au rezistat presiunii din partea colegilor de echipă.

Se întâmplă că, din aceleași motive și antrenorul îi propune postul de portar. Probabil, această abordare la alegerea postului - nu e cea mai bună. Ea poate lăsa o urmă în sufletul copilului pentru o perioadă lungă de timp. Decizia de a alege postul de portar nu ar trebui să fie luată o dată și definitiv. Încercarea de deveni portar ar fi benefică tuturor jucătorilor. Este important să se explice băiatului, care posedă premisele pentru a deveni portar, că anume în acest rol, calitățile sale se vor dezvolta mult mai bine. Este de dorit să se creeze o impresie de importanța a rolului său în echipă, prin exemple de portari remarcabili. În cazul în care cerem de la copii imposibilul, avem riscul de a le provoca traume psihologice, sau incertitudine în forțele proprii. Psihicul unui copil la vârsta fragedă este instabil, jocul instabil, emoțiile negative din timpul meciului. O importanță deosebită în educarea tinerilor portari este stabilitatea psihologică, pe care îl va ajuta la evitarea instabilității, nervozității, pierderea controlului de sine. Pentru educarea încrederii la portari, a autorității în rândul colegilor, poate fi utilizată următoarea metodologie: al atrage la jocuri pentru echipe de vârste mai mari sau mai mici.

După jocul petrecut pentru seniori, de regulă el se simte mai încrezător în rândul colegilor. În jocurile pentru echipele mai mici, la el se dezvoltă capacitatea de a dirija cu acțiunile jucătorilor pe teren și mai crește încrederea și determinarea. Unul dintre cele mai importante aspecte ale pregătirii psihologice sunt lecțiile teoretice, cu ajutorul video și echipamentelor auxiliare, precum și discuțiile individuale. În timpul antrenamentelor, în deosebi a celor speciale, între antrenor și portar trebuie să fie comunicare. Portarul trebuie să fie capabil să-și exprime gândurile cu voce tare. La lecțiile teoretice, în timpul antrenamentelor, în timpul pregătirii pentru meci, portarul trebuie să exprime antrenorului înțelegerea proprie asupra anumitor situații din joc, cu scopul obținerii rezultatului pozitiv.

Programul de pregătire a fotbaliștilor



Pro Filul portarului

Calitate	U-9	U-11	U-13	U-15	U-17
Tehnica	<ul style="list-style-type: none"> Poziția de bază Tehnica de deplasare specifica Conducerea balonului Primirea și pasarea mingii (cu latul) 	<ul style="list-style-type: none"> Poziția de bază Tehnica de deplasare specifica Conducerea balonului Primirea și pasarea mingii (cu latul) 	<ul style="list-style-type: none"> Poziția de bază Tehnica de deplasare specifica Tehnica prinderii Ведение мяча Conducerea balonului Repunerea mingii cu mina, cu piciorul 	<ul style="list-style-type: none"> Poziția de bază Tehnica de deplasare specifica Tehnica prinderii si boxării Joc pe centrări Joc 1x1 Prima atingere Repunerea mingii cu mina, cu piciorul 	<ul style="list-style-type: none"> Poziția de bază Tehnica de deplasare specifica Tehnica buna a prinderii si boxării Joc bun pe centrări Joc bun 1x1 Prima atingere buna Repunerea buna a mingii cu mina, cu piciorul
Tactica	<ul style="list-style-type: none"> Poziționarea Conceptele si rolul portarului în echipa 	<ul style="list-style-type: none"> Poziționarea Dueluri 1x1 Conceptele si rolul portarului în echipa 	<ul style="list-style-type: none"> Poziționarea corecta Dueluri 1x1 Interacțiuni cu jucătorii in meci 	<ul style="list-style-type: none"> Poziționarea corecta Dirijarea cu defensiva (joc, faze fixe) Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției , pas rapid) 	<ul style="list-style-type: none"> Poziționarea buna Dirijarea buna cu defensiva (joc, faze fixe) Zona din spatele fundașilor Început de atac bun (repunerea balonului, schimbul direcției , pas rapid)
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> Calități psihomotrice (echilibru, orientare spațio-temporală, coordonare, amplitudine, ambidextrie, precizie.) Joc de picioare Joc de picioare Rapiditate 	<ul style="list-style-type: none"> Calități psihomotrice (echilibru, orientare spațio-temporală, coordonare, amplitudine, ambidextrie, precizie.) Joc de picioare Joc de picioare Rapiditate 	<ul style="list-style-type: none"> Calități psihomotrice Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistența, forța) Joc de picioare Reflexele Forța exploziva 	<ul style="list-style-type: none"> Calități psihomotrice Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistența, forța) Joc de picioare Reflexele Forța exploziva 	<ul style="list-style-type: none"> Calități psihomotrice bune Calități motrice bune (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistența, forța) Joc de picioare bun Reflexele bune Forța exploziva buna
Psihologia	<ul style="list-style-type: none"> Motivare interioara Satisfacție Plăcere Voința 	<ul style="list-style-type: none"> Motivare interioara Satisfacție Plăcere Voința 	<ul style="list-style-type: none"> Motivare interioara Satisfacție Plăcere Voința 	<ul style="list-style-type: none"> Atenție constanta Încredere, voința Autocontrol Luarea deciziilor Acțiuni sub presing 	<ul style="list-style-type: none"> Atenție constanta ridicata Încredere, voința Autocontrol bun Luarea deciziilor rapide Acțiuni sub presing

Periodizarea pregătirii tehnice

Învățare neaccentuata (utilizare benevola)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)					Jucătorul consolidează elementul			Jucătorul automatizează elementul				Jucătorul folosește optimal elementul					
1-10 –Cu cât mai mare este cifra, cu atât elementul este mai prioritar																		
Prioritățile în procesul de antrenament, în funcție de vârsta portarului. Tehnica																		
Etapele de pregătire a portarilor	Etapa de inițiere si pregătire preventiva					Etapa inițială de specializare			Etapa specializării aprofundate					Etapa perfecționării sportive				
Calități /Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21	
Poziția de bază		1	5	8	10	10	10	9	9	9	9	8	7	6	5	4	4	
Tehnica prinderii		1	5	8	9	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	6	
Prinderea mingii in plonjon			4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	
Joc pe centrări			1	3	5	7	8	9	10	10	10	10	10	9	8	7	6	
Boxarea mingii cu o mina, cu doua			1	3	5	6	7	9	10	10	10	10	9	9	8	7	6	
Deplasarea în teren		1	2	4	7	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	6	
Conducerea balonului	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	9	8	7	6	
Pasarea mingii cu piciorul		1	3	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	
Repunerea mingii cu mina		1	2	6	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	
Întoarcerile cu mingea			1	3	5	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	9	8	
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21	

Periodizarea pregătirii tactice

Învățare neaccentuata (utilizare benevola)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)					Jucătorul consolidează elementul			Jucătorul automatizează elementul				Jucătorul folosește optimal elementul					
1-10 –Cu cât mai mare este cifra, cu atât elementul este mai prioritar																		
Prioritățile în procesul de antrenament, în funcție de vârsta portarului. Tactica																		
Etapele de pregătire a portarilor	Etapa de inițiere si pregătire preventiva					Etapa inițială de specializare			Etapa specializării aprofundate					Etapa perfecționării sportive				
Calități /Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21	
Ațiuni individuale. Atac																		
Început de atac portar – fundași centrali				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
Început de atac portar – fundași laterali				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
Început de atac portar – mijlocași centrali				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
Început de atac portar – mijlocași laterali				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
Repunerea mingii cu mina atac-contraatac				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
Degajarea cu piciorul atac-contraatac				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
Început de atac din afara careului				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
Ațiuni individuale. Apărare																		
Închiderea unghiului de șut		1	3	4	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	5	4	4	
Ieșirea din poarta/blocare șut		1	3	5	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	
Asigurarea zonei din spatele fundașilor		1	3	5	6	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	
Anticiparea jocului		1	3	5	6	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	
Interacțiunea cu apărătorii		1	2	5	6	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	
1 contra 1			1	3	5	6	8	9	10	10	10	10	9	9	8	7	7	
Centrare timpurie			1	3	4	5	7	9	10	10	9	9	8	8	7	6	5	
Centrare târzie			1	3	4	5	7	9	10	10	9	9	8	8	7	6	5	
Reflexe pentru prindere/respingerea șuturilor			2	4	6	7	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7	
Fazele Fixe			1	3	4	5	7	9	10	10	9	9	8	8	7	6	5	
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21	

Periodizarea pregătirii fizice

Învățare neaccentuata (utilizare benevola)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)				Jucătorul consolidează elementul				Jucătorul automatizează elementul				Jucătorul folosește optimal elementul				
1-10 –Cu cât mai mare este cifra, cu atât elementul este mai prioritar																	
Prioritățile în procesul de antrenament, în funcție de vârsta portarului. Fitness																	
Etapele de pregătire a portarilor	Etapa de inițiere si pregătire preventiva					Etapa inițială de specializare				Etapa specializării aprofundate				Etapa perfecționării sportive			
Calități /Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Flexibilitate si mobilitate	2	3	4	5	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Agilitate	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Reacția motrică	10	10	10	10	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Coordonare si abilitați motrice	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Alergare	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Rapiditate specifica	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5
Schimb de direcție specifica	7	8	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Antrenament de forță	1	1	1	2	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10
Viteza	4	5	6	7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
Joc de picioare	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Prevenirea traumelor	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Diferite forme de sărituri	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21



Periodizarea pregătirii psihologice

Învățare neaccentuata (utilizare benevola)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)				Jucătorul consolidează elementul				Jucătorul automatizează elementul				Jucătorul folosește optimal elementul				
1-10 –Cu cât mai mare este cifra, cu atât elementul este mai prioritar																	
Prioritățile în procesul de antrenament, în funcție de vârsta portarului. Psihologice																	
Etapele de pregătire a portarilor	Etapa de inițiere si pregătire preventiva				Etapa inițială de specializare				Etapa specializării aprofundate				Etapa perfecționării sportive				
Calități /Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Motivare interioara	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Plăcere	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Satisfacție	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Oportunități	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Stabilirea obiectivelor	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Promptitudine	1	2	4	6	8	9	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Ambiție	1	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Dialog intern	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10	10	10
Încredere	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Controlul atenției	1	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Acțiuni sub presing	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Controlul psiho-emoțional	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Strategia competitivă	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Atitudine profesională	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Mentalitate de câștigător	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21



Planificare



Găsirea unui joc bun, implică planuri de anvergură. Acest lucru necesită organizarea activității, în conformitate cu principii simple, dar fundamentale. Scopul planificării antrenamentului - este pentru a ușura condițiile, care pot îmbunătăți jocului

portarului. Eficacitatea planificării depinde de capacitatea antrenorului de a combina și îmbunătăți jocul portarului, prin prisma conținutului și compoziției antrenamentului. Acest lucru face necesar ca pregătirea să fie organizată sub forma a mai multor cicluri, care implică organizarea antrenamentelor în diferite perioade:

- **Planul profesional** (de exemplu, prognoza viitorului sportiv al portarului în centrul de pregătire, club)
- **Planul anual**
- **Planul lunar**
- **Planul săptămânal**
- **Antrenamentul propriu zis**

La începutul sezonului, antrenorul ar trebui să identifice obiectivele general și individuale legate de statutul și vârsta portarului, care vor fi cultivate în planul anual. Planul trebuie să includă obiectivele și calendarul clubului (etapele de pregătire, jocurile) și ar trebui să fie coerente cu planurile generale ale echipei. Planificarea pregătirii generale a portarilor este un proces complex foarte complicat. Elaborare planului de formare depinde de mai mulți factori, și anume:

- specificul poziției de portar
- prin adaptarea la antrenamentul echipei
- disponibilitatea timpului (timp limitat)
- din cauza lipsei antrenorilor de portari calificați

Planificarea antrenamentului de portarii, presupune fără îndoială, o adaptare permanentă.

Antrenamentele portarilor trebuie să fie organizate într-un mod flexibil

Poate că nu prea mulți antrenori se bucură de privilegiul de a avea un asistent, care poate să preia pregătirea portarilor. Și, mai ales la nivelele inferioare, atunci când echipa se întâlnește în antrenament de regula o dată sau de două ori pe săptămână, se întâmplă de multe ori că nu este suficient timp pentru portari la antrenament. Prin urmare, antrenori trebuie să inventeze ceva în această privință - și noi îi putem ajuta cu câteva sfaturi:

- În cazul în care este posibil, încercați din când în când planificarea antrenamentelor de portari, în afara celor de echipa. Vă asigur ca aceste antrenamente vor fi oportunitatea de a se concentra mai bine pe pregătirea portarilor. Puteți minimiza efortul suplimentar al persoanelor care iau parte la ea, dacă vă organizați astfel de ore, înainte sau după antrenamentele regulate. Un avantaj suplimentar aici, de asemenea, este că ea facilitează includerea în antrenament și a altor jucători de exemplu, înaintașii.
- Cu toate acestea, antrenamentele ne dau o mulțime de oportunități pentru a combina mai multe concepții de pregătirea portarilor, cu antrenamentul jucătorilor din teren.

Programul de pregătire a fotbaliștilor

- Ar fi ideal dacă pregătirea specifică portarilor, ar deveni o tradiție a școlii de fotbal. În acest caz, pot participa toți portarii atât cei mici cât și seniori. Apoi, dacă ai putea găsi un fost portar, care are ceva experiență ca antrenor și ar fi de acord să conducă un astfel de grup, ar garanta un progres semnificativ. Și atunci portarii tineri ar putea invita câte ceva de la omologii săi mai mari. S-ar putea aștepta la o schimbare pozitivă în motivația și spiritul de echipă a portarilor dumneavoastră, ca jucătorii se încurajează reciproc și se inspiră - este un rezultat aproape automat al procesului dinamic de grup.

Portari, de obicei, pot lucra în mod independent, în timpul unor faze ale sesiunilor de antrenament (de exemplu, în timpul încălzirii).

Structura antrenamentului pentru portar:


Blocuri de dezvoltare	Elementele fundamentale
Tehnica	Orientat pe joc
Tactica	Corespunde vârstei
Pregătirea fizică	Orientat pe poartă
Psihologia	Practice
<ul style="list-style-type: none">• Nu neglijați pregătirea portarilor în timpul antrenamentelor	<ul style="list-style-type: none">• Antrenamentul portarilor trebuie să fie la fel cu cerințele jocului
<ul style="list-style-type: none">• În primul plan trebuie să fie pregătirea tehnică a portarului și consolidarea ei.	<ul style="list-style-type: none">• Asigurați-vă că efortul din timpul antrenamentului corespunde condițiilor de joc.




Programul de pregătire a fotbalistilor


Clubul /Scoala		Plan anual - U – 9		Antrenor:		Ediția 2016-2017	
SARCINI		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT					
<p>Jocul: Orientarea portarului – prinderea sau respingerea balonului după șutul pe poarta.</p> <p>Tehnica: Primul contact cu mingea, primii pași în poarta, poziția de bază, conducerea balonul, prinderea balonului in plonjon. Jocul cu piciorul, regulile jocului</p> <p>Tactica: Anumite abilități, legate de acțiunile specifice portarului</p> <p>Fitness: Coordonarea, dezvoltarea calităților fizice printr- varietate de jocuri</p> <p>Psihologia: Plăcere, bucurie, dorința de a câștiga, respect și disciplină.</p>		Antrenamente pe saptamna	3	Durata	80 min.		
		Numarul minim de portari	2	Lucru specific	20 min.		
		Structura antrenamentului		ACCENT			
		Partea de pregătire	15	- Toate exercițiile cu mingea. - Coordonarea ramine a fi tema principala - Caracterul complex - Variativitate - Metoda exercițiului simplu - De baza este "Jocul de fotbal"			
		De baza	40				
Exercitiu de joc	20						
Partea de incheiere	5						
Durata	80	- Se joaca meciuri amicale si oficiale 4 x 4 / 6 x 6. - Schema tactica: 1-2-1-2					
Învățare neaccentuata (utilizare benevolă)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul	Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cit cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare		
TEHNICA		TACTICA		FITNES		PSIHOLOGIE	
Poziția de baza	10	Acțiuni individuale și de grup. Ataca	2	Flexibilitate si mobilitate	9	Motivare interioara	10
Prinderea balonului	9	Acțiuni individuale. Apărare		Agilitate	9	Plăcere	10
Prinderea balonului in plonjon	8	Închiderea unghiului de șut	8	Reacția motrica	9	Satisfacție	10
Joc pe centrări	5	leșirea din poarta/blocare șut	7	Coordonare si abilitați motrice	10	Oportunități	10
Boxarea cu doua, o mina	5	Asigurarea zonei din spatele fundașilor	5	Alergare	10	Stabilirea obiectivelor	7
Deplasarea în teren	8	Anticiparea jocului	6	Rapiditate specifica	10	Promptitudine	8
Conducerea balonului	6	Interacțiunea cu apărătorii	6	Schimb de direcție specifica	10	Ambiție	8
Pasarea balonului cu piciorul	7	1 contra 1	5	Antrenament de forța	2	Dialog intern	5
Repunerea balonului cu mina	8	Centrare timpurie	4	Viteza	8	Încredere	10
Întoarcerile cu mingea	6	Centrare târzie	4	Joc de picioare	10	Controlul atenției	6
		Reflexe pentru prindere/respingerea șuturilor	6	Prevenirea traumelor	8	Acțiuni sub presing	4
		Fazele fixe	4	Diferite forme de sărituri	7	Controlul psiho-emoțional	4
						Strategia competitivă	4
						Atitudine profesională	4
						Mentalitate de câștigător	4


Programul de pregătire a fotbaliștilor

Clubul /Scoala		Plan anual - U – 11		Antrenor:		Ediția 2016-2017					
S A R C I N I		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT									
<p>Jocul: Poziția în poarta, cooperarea cu apărătorii.</p> <p>Tehnica: Exerciții specifice pentru a dezvolta tehnica de bază. Prinderea mingi static și în plonjon, mișcarea cu mingea și fără. Jocul cu balonul.</p> <p>Tactica: Înțelegerea rolului portarului în echipă. Abilități legate de anumite acțiuni specifice portarului.</p> <p>Fitness: Dezvoltarea calităților motrice</p> <p>Psihologia: Plăcere, bucurie, dorința de a câștiga, respect și disciplină.</p>		Antrenamente pe saptamna		3	Durata			80 min.			
		Numărul minim de portari		2	Lucru specific			25-30min.			
		Structura antrenamentului		ACCENT							
		Partea de pregătire		15	- Toate exercițiile cu mingea. - Coordonarea ramine a fi tema principala - Caracterul complex - Variativitate - Metoda exercițiului simplu - De baza este "Jocul de fotbal"						
		De baza		40							
		Exercițiu de joc		20							
Partea de încheiere		5									
Durata		80									
		- Se joaca meciuri amicale si oficiale 8x8 - Schema tactica: 1-2-3-2									
Învățare neaccentuata (utilizare benevolă)		Jucătorul învață elementul (antrenament specific)		Jucătorul consolidează elementul		Jucătorul automatizează elementul		Jucătorul folosește optimal elementul		1-10 – Cu cit cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare	
TEHNICA		TACTICA				FITNES				PSIHOLOGIE	
Poziția de baza	10	Acțiuni individuale și de grup. Ataca		4	Flexibilitate și mobilitate		8	Motivare interioara		10	
Prinderea balonului	10	Acțiuni individuale. Apărare			Agilitate		10	Plăcere		10	
Prinderea balonului în plonjon	10	Închiderea unghiului de șut		10	Reacția motrică		8	Satisfacție		10	
Joc pe centrări	8	Ieșirea din poarta/blocare șut		9	Coordonare și abilități motrice		9	Plăcere		10	
Boxarea cu doua, o mina	7	Asigurarea zonei din spatele fundașilor		7	Alergare		10	Oportunități		8	
Deplasarea în teren	10	Anticiparea jocului		9	Rapiditate specifica		10	Promptitudine		10	
Conducerea balonului	8	Interacțiunea cu apărătorii		9	Schimb de direcție specifica		10	Ambiție		10	
Pasarea balonului cu piciorul	9	1 contra 1		8	Antrenament de forța		4	Dialog intern		7	
Repunerea balonului cu mina	9	Centrare timpurie		7	Viteza		8	Încredere		10	
Întoarcerile cu mingea	8	Centrare târzie		7	Joc de picioare		10	Controlul atenției		8	
		Reflexe pentru prindere/respingerea șuturilor		8	Prevenirea traumelor		8	Acțiuni sub presing		6	
		Fazele fixe		7	Diferite forme de sărituri		8	Controlul psiho-emoțional		6	
								Strategia competitivă		6	
								Atitudine profesională		6	
								Mentalitate de câștigător		6	

Programul de pregătire a fotbaliștilor

Clubul /Scoala		Plan anual - U – 13		Antrenor:		Ediția 2016-2017					
S A R C I N I		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT									
<p>Jocul: A învăța să folosească tehnici eficiente și acțiuni tactice individuale.</p> <p>Tehnica: Consolidarea tuturor elementelor specifice jocului portarului și aplicarea abilităților de bază în episoade diferite de joc. Exerciții la poarta.</p> <p>Tactica: Poziționarea, interacțiune de grup în apărare, orientarea în careul de pedeapsa.</p> <p>Fitness: Dezvoltarea calităților motrice în regim de forță.</p> <p>Psihologia: Relația cu antrenorul, jucătorii, luarea deciziilor și responsabilitatea, stima de sine (auto-control), începutul pubertății</p>		Antrenamente pe saptamna		4	Durata			90 min.			
		Numarul minim de portari		2	Lucru specific			30-35min.			
		Structura antrenamentului		ACCENT							
		Partea de pregătire		20	- Toate exercițiile cu mingea. - Coordonarea ramine a fi tema principala - Caracterul complex - Variativitate - Metoda exercițiului simplu - De baza este "Jocul de fotbal"						
		De baza		40							
Exercitiu de joc		25									
Partea de incheiere		5									
Durata		90									
		- Se joaca meciuri amicale si oficiale 11x11 - Schema tactica: 1-4-3-3									
Învățare neaccentuata (utilizare benevolă)		Jucătorul învață elementul (antrenament specific)		Jucătorul consolidează elementul		Jucătorul automatizează elementul		Jucătorul folosește optimal elementul		1-10 – Cu cit cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare	
TEHNICA			TACTICA			FITNES			PSIHLOGIE		
Poziția de baza		9	Acțiuni individuale și de grup. Ataca		7	Flexibilitate si mobilitate		6	Motivare interioara		10
Prinderea balonului		10	Acțiuni individuale. Apărare			Agilitate		8	Plăcere		10
Prinderea balonului in plonjon		10	Închiderea unghiului de șut		10	Reacția motrica		8	Satisfacție		10
Joc pe centrări		10	Ieșirea din poarta/blocare șut		10	Coordonare si abilitați motrice		8	Plăcere		10
Boxarea cu doua, o mina		10	Asigurarea zonei din spatele fundașilor		10	Alergare		9	Oportunități		9
Deplasarea în teren		10	Anticiparea jocului		10	Rapiditate specifica		10	Promptitudine		10
Conducerea balonului		9	Interacțiunea cu apărătorii		10	Schimb de direcție specifica		9	Ambiție		10
Pasarea balonului cu piciorul		10	1 contra 1		10	Antrenament de forța		6	Dialog intern		8
Repunerea balonului cu mina		10	Centrare timpurie		10	Viteza		10	Încredere		10
Întoarcerile cu mingea		9	Centrare târzie		10	Joc de picioare		10	Controlul atenției		9
			Reflexe pentru prindere/respingerea șuturilor		10	Prevenirea traumelor		9	Acțiuni sub presing		8
			Fazele fixe		10	Diferite forme de sărituri		8	Controlul psiho-emoțional		8
									Strategia competitivă		8
									Atitudine profesională		8
									Mentalitate de câștigător		8

Clubul /Scoala		Plan anual - U – 15		Antrenor:		Ediția 2016-2017	
SARCINI		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT					
Jocul: Abilitatea de a utiliza în mod eficient tehnicile și acțiunile tactice. Tehnica: Consolidarea tuturor elementelor specifice portarilor și aplicarea abilităților tactice în diferite situații de joc. Exerciții la poarta Tactica: Poziționarea, relații de grup și echipa (atac și apărare), fazele fixe, Fitness: Dezvoltarea calităților motrice în regim de forță. Psihologia: Relația cu antrenorul, jucătorii, luarea deciziilor și responsabilitatea, stima de sine (auto-control), începutul pubertății		Antrenamente pe saptamna	5	Durata	90 min.		
		Numărul minim de portari	2	Îmbinați antrenamentul portarilor, cu antrenamentul jucătorilor de câmp.			
		Structura antrenamentului		ACCENT			
		Partea de pregătire	20	-- Alegerea temei corecte.			
		De baza	45	- Dimensiunile terenului de joc .			
		Exercițiu de joc	20	- Intensitatea exercițiilor			
		Partea de încheiere	5	-dezvoltarea tactica si tehnica prevalează dezvoltarea fizica			
		Durata	90	- Adversitate activa - Poziția de joc - De baza este "Jocul de fotbal"			
		- Se joaca meciuri amicale si oficiale 11x11 - Schema tactica: 1-4-3-3 si 1-4-2-3-1					
Învățare neaccentuata (utilizare benevolă)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul	Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cit cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare		
TEHNICA		TACTICA		FITNES		PSIHOLOGIE	
Poziția de baza	9	Ațiuni individuale și de grup. Ataca	9	Flexibilitate si mobilitate	4	Motivare interioara	9
Prinderea balonului	10	Ațiuni individuale. Apărare		Agilitate	6	Plăcere	10
Prinderea balonului in plonjon	10	Închiderea unghiului de șut	9	Reacția motrica	7	Satisfacție	9
Joc pe centrări	10	Ieșirea din poarta/blocare șut	10	Coordonare si abilitați motrice	7	Plăcere	10
Boxarea cu doua, o mina	10	Asigurarea zonei din spatele fundașilor	10	Alergare	8	Oportunități	10
Deplasarea în teren	10	Anticiparea jocului	10	Rapiditate specifica	9	Promptitudine	10
Conducerea balonului	10	Interacțiunea cu apărătorii	10	Schimb de direcție specifica	8	Ambiție	10
Pasarea balonului cu piciorul	10	1 contra 1	10	Antrenament de forța	8	Dialog intern	9
Repunerea balonului cu mina	10	Centrare timpurie	9	Viteza	10	Încredere	10
Întoarcerile cu mingea	10	Centrare târzie	9	Joc de picioare	9	Controlul atenției	10
		Reflexe pentru prindere/respingerea șuturilor	10	Prevenirea traumelor	9	Acțiuni sub presing	10
		Fazele fixe	9	Diferite forme de sărituri	9	Controlul psiho-emoțional	10
						Strategia competitivă	10
						Atitudine profesională	10
						Mentalitate de câștigător	10

Clubul /Scoala		Plan anual - U – 17		Antrenor:		Ediția 2016-2017	
S A R C I N I		ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT					
<p>Jocul: Adaptarea mișcărilor tactice și interacțiuni în sistemele de joc moderne.</p> <p>Tactica: Poziționarea, relații de grup și echipa (atac și apărare), fazele fixe</p> <p>Tehnica Consolidarea tuturor elementelor specifice portarilor și aplicarea abilităților tactice în diferite situații de joc. Exerciții la poarta</p> <p>Fitness: Dezvoltarea calităților motrice în regim de forță. Intensitate crescută.</p> <p>Psihologia: Relația cu antrenorul, jucătorii, luarea deciziilor și responsabilitatea, stima de sine (auto-control), începutul pubertății</p>		Antrenamente pe saptamina	5	Durata	90 min.		
		Numărul minim de portari	2	Îmbinați antrenamentul portarilor, cu antrenamentul jucătorilor de câmp.			
		Structura antrenamentului		ACCENT			
		Partea de pregătire	20	- Alegerea temei corecte. - Dimensiunile terenului de joc . - Intensitatea exercitiilor Dezvoltarea tactica si tehnica prevaleaza dezvoltarea fizica - Adversitate activa - Pozitia de joc - De baza este "Jocul de fotbal"			
		De baza	45				
		Exercițiu de joc	20				
Partea de încheiere	5						
Durata	90						
		- Se joaca meciuri amicale si oficiale 11x11 - Schema tactica: 1-4-3-3 si 1-4-2-3-1					
Învățare neaccentuata (utilizare benevolă)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul	Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cit cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare		
TEHNICA		TACTICA		FITNES		PSIHOLOGIE	
Poziția de baza	7	Acțiuni individuale. Apărare	8	Flexibilitate și mobilitate	2	Motivare interioara	7
Prinderea balonului	9	Acțiuni individuale și de grup. Ataca		Agilitate	4	Plăcere	10
Prinderea balonului in plonjon	9	Început de atac portar – fundași centrali	10	Reacția motrice	6	Satisfacție	7
Joc pe centrări	10	Început de atac portar – fundași laterali	10	Coordonare și abilitați motrice	6	Plăcere	7
Boxarea cu doua, o mina	9	Început de atac portar – mijlocași centrali	10	Alergare	7	Oportunități	10
Deplasarea în teren	9	Început de atac portar – mijlocași laterali	10	Rapiditate specifica	8	Promptitudine	7
Conducerea balonului	10	Repunerea mingii cu mina atac-contraatac	10	Schimb de direcție specifica	7	Ambiție	7
Pasarea balonului cu piciorul	10	Degajarea cu piciorul atac-contraatac	10	Antrenament de forță	9	Dialog intern	10
Repunerea balonului cu mina	10	Început de atac din afara careului	10	Viteza	10	Încredere	10
Întoarcerile cu mingea	10	Fazele fixe	8	Joc de picioare	8	Controlul atenției	10
				Prevenirea traumelor	9	Acțiuni sub presing	10
				Diferite forme de sărituri	9	Controlul psiho-emoțional	10
						Strategia competitivă	10
						Atitudine profesională	10
						Mentalitate de câștigător	10

	<i>Club</i>		<i>U8-9/Antrenor</i>		<i>8- ciclu saptamanal №1</i>		<i>Sezon 2017-2018</i>	
	<i>1 - saptamina</i>	<i>2- saptamina</i>	<i>3 saptamina</i>	<i>4-saptamina</i>	<i>5-saptamina</i>	<i>6-saptamina</i>	<i>7-saptamina</i>	<i>8-saptamina</i>
<i>Tehnica</i>	Poziția de baza Prinderea balonului Tehnica de deplasare	Poziția de baza Prinderea balonului Tehnica de deplasare cu balon si fara	Poziția de baza Prinderea balonului Tehnica de deplasare	Poziția de baza Prinderea balonului in plonjon la firul ierbii	Poziția de baza Prinderea balonului Игра ногами, развороты, контроль мяча в движение	Poziția de baza Prinderea balonului in plonjon la semi inaltime, căzuta in fata	Poziția de baza Prinderea balonului Prinderea/boxare, Joc 1x1 Suturi pe poarta	Perfecționarea elementelor : Poziția de baza Prinderea balonului Tehnica de deplasare prindere/boxare in plonjon
<i>Fitness</i>	Coordonare, balans	Abilități de mișcare Coordonare, balans	Abilități de mișcare Coordonare, balans	Abilități de mișcare Coordonare, balans	Abilități de mișcare Coordonare, balans, rapiditate	Agilitate Reacție motorica Coordonare, balans	Agilitate Reacție motorica Coordonare, balans	Agilitate Reacție motorica Coordonare, balans
<i>Psihologic</i>	Motivarea interioara , jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morala, siguranța							

	<i>Club</i>		<i>U10-12/Antrenor</i>		<i>8- ciclul săptămânal №</i>		<i>Sezon 2017-2018</i>	
	<i>1- săptămîna</i>	<i>2- săptămîna</i>	<i>3- săptămîna</i>	<i>4-săptămîna</i>	<i>5-săptămîna</i>	<i>6-săptămîna</i>	<i>7-săptămîna</i>	<i>8-săptămîna</i>
<i>Tehnica</i>	Poziția de baza Prinderea balonului Tehnica de deplasare Joc de picior	Poziția de baza Prinderea balonului în plonjon la firul ierbii static și în mișcare. Joc de picior	Poziția de baza Prinderea balonului în plonjon la semi înălțime, căzută în fața	Poziția de baza Prinderea balonului Prinderea balonului în plonjon. Joc 1x1, blocarea balonului	Poziția de baza. Joc de picior, Prinderea balonului în plonjon Tehnica de deplasare	Poziția de baza. Joc de picior. Prinderea balonului în plonjon Tehnica de deplasare	Prinderea balonului în plonjon. Tehnica de deplasare. Joc 1x1, blocarea suturilor pe poarta	Îmbunătățirea abilităților dobândite: Prinderea balonului în plonjon. Tehnica de deplasare Joc de picior
<i>Tactica</i>	Poziționarea Acțiuni specifice individuale (cu și fără balon)	Poziționarea Acțiuni de grup	Poziționarea și orientarea în careu Acțiuni defensive	Poziționarea și orientarea în careu. Acțiuni de grup	Acțiuni specifice individuale și de grup, acțiuni ofensive, construcția în treimea proprie	Poziționarea și orientarea în careu Acțiuni defensive	Acțiuni specifice individuale Poziționarea , alegerea poziției pentru respingerea balonului	Acțiuni specifice individuale și de grup, poziționarea și orientarea în careu
<i>Fitness</i>	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică	Coordonare, abilități de mișcare Frecvența mișcării Reacția motorică
<i>Psihologie</i>	Motivare, dorința, dialogul intern, stabilirea obiectivelor, respect și disciplina .							

	Echipa:		U13-15/Antrenor		8-ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	1 saptamana	2 saptamana	3 saptamana	4 saptamana	5 saptamana	6 saptamana	7 saptamana	8 saptamana
Tehnica	Acțiuni specifice individuale: Prinderea balonului, alegerea poziției, Tehnica de deplasare specifica	Acțiuni specifice individuale: Prinderea balonului, tehnica plonjonului, Tehnica de deplasare specifica	Acțiuni specifice individuale: Tehnica plonjonului, mingi înalte, Tehnica de deplasare specifica.	Acțiuni specifice individuale: Reflexe, poziționarea fata de balon	Acțiuni specifice individuale: Joc 1 contra 1 , poziționarea, Tehnica de deplasare specifica	Acțiuni specifice individuale: Joc cu piciorul pas înapoi ,introducerea balonului, Tehnica de deplasare specifica	Acțiuni specifice individuale: Joc pe centrări, faze fixe, Tehnica de deplasare specifica	Acțiuni specifice individuale: Tehnica de baza, Perfecționarea elementelor tehnico-tactice. Dezvoltarea calităților individuale
Tactica	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)
Fitness	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva
Psihologie	Încredere, autocontrol, motivare, stabilirea scopurilor, autoapreciere obiectiva. Aport personal la succesul echipei.							

Программа подготовки футболистов

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclu saptamanal №1		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №1	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci	
Tehnica	Acțiuni specifice individuale: Prinderea balonului, alegerea poziției, Tehnica de deplasare specifica	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica de baza. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul.	<u>Tehnica individuala</u> Plasament cu prinderea balonului in fata. Tehnica prinderii cu genunchii flexați static/mișcare	<u>Tehnica individuala</u> Plasament, alegerea poziției cu prinderea balonului in fata, in plonjon. Jocul pe centrări. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Plasament, alegerea poziției, Reactivare specifica cu prindere si plonjare, Joc cu piciorul		
Tactica	Acțiuni specifice individuale si de grup	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistentă, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Программа подготовки футболистов

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №2	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci	
Tehnica	Acțiuni specifice individuale: Prinderea/respingerea balonului, tehnica plonjării Tehnica de deplasare specifica	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica de baza. Tehnica plonjării static/mișcare. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării la firul ierbii, static/mișcare/respingere. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării la semi inaltime, respingere static/mișcare. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării. Plasament, alegerea poziției,. Reactivare specifica. Jocul pe centrări, Joc cu piciorul		
Tactica	Acțiuni specifice individuale si de grup	Poziționarea, interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea, interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea, interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea, interacțiunii si dirijarea cu defensiva		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistentă, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №3	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci	
Tehnica	Acțiuni specifice individuale: Tehnica plonjonului , mingi înalte Tehnica de deplasare specifica	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica de baza. Tehnica plonjării static/mișcare. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica de baza Tehnica plonjării la semi inaltime, mingi înalte. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării la semi inaltime, mingi înalte. Respingerea mingilor înalte cu mina depărtata. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării la semi inaltime prin boxare. Reactivare specifica. Jocul pe centrări. Repunerea balonului in joc. Joc cu piciorul.		
Tactica	Acțiuni specifice individuale si de grup	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistentă, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №4	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci	
Tehnică	Acțiuni specifice individuale: Reflexe , poziționarea fata de balon	<u>Tehnică individuală</u> Tehnică de baza. Tehnică plonjării, la firul ierbii semi inaltime. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul.	<u>Tehnică individuală</u> Tehnică plonjării. Reflexe. Joc 1 contra 1. Joc cu piciorul	<u>Tehnică individuală</u> Tehnică plonjării. Reflexe după centrări. Joc 1 contra 1 (in afara careului). Joc cu piciorul	<u>Tehnică individuală</u> Plasament, alegerea poziției. Reactivare specifică. Joc cu piciorul. Joc pe centrări		
Tactică	Acțiuni specifice individuale si de grup	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistența, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Программа подготовки футболистов

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №5	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci	
Tehnica	Acțiuni specifice individuale: Joc 1 contra 1 , poziționarea Tehnica de deplasare specifica	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica de baza. Tehnica plonjării, la firul ierbii semi inaltime. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul.	<u>Tehnica individuala</u> Joc 1 contra 1. Tehnica plonjării. Reflexe. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării. Joc 1 contra 1. Jocul pe centrări. Repunerea balonului in joc. Joc cu piciorul	<u>Tehnica individuala</u> Plasament, alegerea poziției. Reactivare specifica. Joc cu piciorul		
Tactica	Acțiuni specifice individuale si de grup	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistentă, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Программа подготовки футболистов

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №6	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci	
Tehnica	Acțiuni specifice individuale: Joc cu piciorul pas înapoi ,introducerea balonului Tehnica de deplasare specifica	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica de baza. Joc cu piciorul . Plasament cu prinderea balonului. Tehnica plonjării.	<u>Tehnica individuala</u> Joc cu piciorul, primire pasare. Tehnica plonjării.	<u>Tehnica individuala</u> Joc cu piciorul, primire pasare, repunerea balonului. Tehnica plonjării.	<u>Tehnica individuala</u> Joc cu piciorul. Plasament, alegerea poziției. Reactivare specifica. Tehnica plonjării.		
Tactica	Acțiuni specifice individuale si de grup	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistentă, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclul saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №7	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci	
Tehnica	Acțiuni specifice individuale: Joc pe centrări, faze fixe Tehnica de deplasare specifica	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica de baza. Plasament cu jocul balonului din centrare.	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării. Plasament cu prinderea balonului din centrare la firul ierbii.	<u>Tehnica individuala</u> Tehnica plonjării. Plasament ¼ cu prindere /boxare din lateral, de pe centru.. Repunerea balonului in joc. Joc cu piciorul.	<u>Tehnica individuala</u> Joc cu piciorul, plasament, alegerea poziției. Reactivare specifica.		
Tactica	Acțiuni specifice individuale si de grup	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva	Faza de inițiere (atac, pas înapoi) Poziționarea , interacțiunii si dirijarea cu defensiva		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistentă, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Программа подготовки футболистов

Club		U13-15/Antrenor		8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018		
	Saptamana №8	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5 /Meci		
Tehnica	Abilitați specifice individuale:	Tehnica de baza, Perfecționarea elementelor tehnico-tactice. Dezvoltarea calităților individuale						
Tactica	Acțiuni specifice individuale si de grup	Poziționarea corecta, interacțiunea si dirijarea cu defensiva, Zona din spatele fundașilor Început de atac (repunerea balonului, schimbul direcției)						
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistența, forța) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.							

	Echipe:		U15-18/Antrenor		8-ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	1 saptamana	2 saptamana	3 saptamana	4 saptamana	5 saptamana	6 saptamana	7 saptamana	8 saptamana
Tactica	Integrarea portarului: Faza de inițiere (atac, pas înapoi, repunerea balonului, schimb de direcție, pas rapid) Dirijarea cu defensiva. Faze fixe	Integrarea portarului: Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup atac/apărare. Repunerea balonului cu mina/piciorul atac/contraatac	Faza de inițiere / apărare. Acțiuni specifice individuale pe apărare. Asigurarea zonei din spatele fundașilor. Dirijarea cu defensiva. Faze fixe	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Interacțiunea cu apărarea . Relații de grup atac/apărare. Dirijarea cu defensiva	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup apărare. Dirijarea cu defensiva Faze fixe	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Închiderea unghiului de șut. Joc 1x1. Relații de grup apărare. Dirijarea cu defensiva	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup apărare. Anticiparea jocului. Dirijarea cu defensiva.	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup apărare. Faze fixe. Joc 1 contra 1. Dirijarea cu defensiva
Tehnica	Tehnica specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Individualizare: Tehnica specifica, Primire pasare, Joc 1 contra 1. repunere, jocul pe centrări.	Individualizare: Tehnica plonjării la firul ierbii, repunere primire pasare, jocul pe centrări.	Individualizare: Tehnica plonjării la semi inaltime, Joc 1 contra 1. Primire pasare, repunere, jocul pe centrări.	Individualizare: Tehnica specifica, Reflexe si plasamentul, Primire pasare, repunere, jocul pe centrări.	Individualizare: Jocul pe centrări si repunere, Primire pasare,	Individualizare: Tehnica de baza, Perfecționarea elementelor tehnice. Dezvoltarea calităților individuale
Fitness	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva	Coordonare, Calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) Rapiditate Forța exploziva
Psihologie	Încredere, autocontrol, motivare, stabilirea scopurilor, autoapreciere obiectiva. Aport personal la succesul echipei.							

Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor			8- ciclu saptamanal №1		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №1	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci	
Tactica	Integrarea portarului Faza de inițiere (atac, pas înapoi, repunerea balonului, schimb de direcție, pas rapid) Dirijarea cu defensiva. Faze fixe	Integrarea portarului Inițierea atacului prin mijlocașii centrali. Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensiva	Integrarea portarului Inițierea atacului prin fundașii centrali. Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensiva	Integrarea portarului Inițierea atacului prin fundașii centrali Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensiva	Integrarea portarului Inițierea atacului prin fundașii laterali Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensiva	Individualizare Acțiuni individuale și de grup. Fazele fixe Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensiva		
Tehnica	Abilitați specifice individuale și de grup	Tehnica specifică, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica specifică, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica specifică, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica specifică, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica specifică, reactivare specifică, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteză, rezistență, forță) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect și disciplină.							

Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor			8- ciclu saptamanal №1		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №2	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci	
Tactica	Integrarea portarului: Faza de inițiere /apărare. Acțiuni specifice individuale pe apărare. Asigurarea zonei din spatele fundașilor. Dirijarea cu defensiva. Faze fixe	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	
Tehnica	Abilitați specifice individuale si de grup	Tehnica specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului , jocul pe centrări.	Tehnica plonjării static/mișcare la firul ierbii. Joc 1 contra 1 . Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica plonjării static/mișcare la semi inaltime. Joc 1 contra 1 repunerea balonului . Jocul cu piciorul primire pasare, , jocul pe centrări.	Tehnica plonjării prindere/respingere , Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica specifica, Reactivare specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului , jocul pe centrări.		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistentă, forța) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.							

Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor			8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №3	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci	
Tactica	Integrarea portarului Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup atac/apărare. Repunerea balonului cu mina/piciorul atac/contraatac	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	
Tehnica	Abilitați specifice individuale si de grup	Tehnica specifica(de baza), Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	Tehnica specifica(de baza) Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului cu mina, jocul pe centrări.	Tehnica specifica(de baza) Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului cu piciorul , jocul pe centrări.	Tehnica specifica(de baza) Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului cu piciorul/mina atac/contraatac , jocul pe centrări.	Tehnica specifica(de baza) Reactivare specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.							

Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor			8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №4	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci	
Tactica	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Interacțiunea cu apărarea Relații de grup atac/apărare. Dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva		
Tehnica	Abilitați specifice individuale si de grup	Tehnica de baza. Tehnica plonjării static/mișcare. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul	Tehnica plonjării la firul ierbii static/mișcare (respingere). Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului cu mina, jocul pe centrări.	Tehnica plonjării la firul ierbii static/mișcare. Repunerea balonului cu mina. Jocul cu piciorul primire pasare, , jocul pe centrări.	Tehnica plonjării la firul ierbii static/mișcare repunerea balonului cu piciorul/mina. Jocul cu piciorul primire pasare, atac/contraatac , jocul pe centrări.	Tehnica specifica(de baza) Reactivare specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.							

Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor			8- ciclul săptămânal №		Sezon 2017-2018	
	Săptămâna №5	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci	
Tactica	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup apărare. Dirijarea cu defensivă Faze fixe	Relații de grup, de echipă Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensivă	Relații de grup, de echipă Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensivă	Relații de grup, de echipă Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensivă	Relații de grup, de echipă Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensivă	Relații de grup, de echipă Poziționarea, interacțiune și dirijarea cu defensivă		
Tehnica	Abilități specifice individuale și de grup	Tehnică de bază. Tehnică plonjării la firul ierbii, semi-înaltă static/mișcare. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul .	Tehnică plonjării la semi-înaltă static/mișcare (respingere). Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului cu mina, jocul pe centrări.	Tehnică plonjării la semi-înaltă static/mișcare. Repunerea balonului cu mina. Jocul cu piciorul primire pasare, jocul pe centrări.	Tehnică plonjării la semi-înaltă static/mișcare repunerea balonului cu piciorul/mina. Jocul cu piciorul primire pasare, atac/contraatac , jocul pe centrări.	Tehnică specifică (de bază) Reactivare specifică, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteză, rezistență, forță) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect și disciplină.							

Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor			8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №6	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci	
Tactica	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Închiderea unghiului de șut. Joc 1x1. Relații de grup apărare. Dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva		
Tehnica	Abilitați specifice individuale si de grup	Tehnica plonjării la firul ierbii, semi-inaltime static/mișcare. Plasament cu prinderea balonului. Joc cu piciorul	Tehnica specifica (de baza). Tehnica plonjării. Reflexe. Joc 1 contra 1. Joc cu piciorul	Tehnica plonjării. Reflexe după centrări. Repunerea balonului. Joc 1 contra 1. Joc cu piciorul jocul pe centrări.	Tehnica plonjării. Reflexe după deviere. Repunerea balonului. Joc 1 contra 1. Joc cu piciorul jocul pe centrări..	Tehnica specifica (de baza) Reactivare specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.							

Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor			8- ciclu saptamanal №		Sezon 2017-2018	
	Saptamana №7	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci	
Tactica	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup apărare. Fazele fixe Anticiparea jocului. Dirijarea cu defensiva.	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva		
Tehnica	Abilitați specifice individuale si de grup	Tehnica de baza. Plasament cu jocul balonului din centrare. Joc cu piciorul	Tehnica de baza. Tehnica plonjării. Plasament cu prindere/respingere balonului din centrare la firul ierbii. Joc 1 contra 1. Joc cu piciorul	Tehnica plonjării. Plasament ¼ cu prindere /boxare din centrare, de pe centru. Repunerea balonului in joc. Joc cu piciorul.	Tehnica de baza. Tehnica plonjării. Jocul balonului din centrare Repunerea balonului atac/contraatac Joc 1 contra 1. Joc cu piciorul	Tehnica specifica(de baza) Reactivare specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.		
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) , rapiditate							
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.							




Программа подготовки футболистов

Club		U15-18/Antrenor		8- ciclu saptamanal №		Sezon	
	Saptamana №8	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6 /Meci
Tactica	Acțiuni specifice individuale: atac/apărare. Relații de grup apărare. Faze fixe. Joc 1 contra 1. Dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	Relații de grup, de echipa Poziționarea, interacțiune si dirijarea cu defensiva	
Tehnica	Abilitați specifice individuale si de grup	Individualizare: Tehnica de baza, Perfecționarea elementelor tehnice. Dezvoltarea calităților individuale				Tehnica specifica(de baza) Reactivare specifica, Jocul cu piciorul primire pasare, repunerea balonului, jocul pe centrări.	
Fitness	Coordonare, calități motrice (mobilitate, elasticitate, viteza, rezistenta, forța) , rapiditate						
Psihologie	Motivare, dorința, stabilirea scopurilor, respect si disciplina.						

Программа подготовки футболистов

Școala/Echipe		Plan saptaminal U -			Antrenor		Ediția			
Ziua	1	2	3	4	5	6				
Data										
Tema	Interacțiuni cu linia de apărare. Asigurarea zonei din spatele fundașilor	Interacțiuni cu linia de apărare, asigurare. Joc 1 contra 1	Interacțiuni cu linia de apărare, după centrări din lateral.	Joc pe centrare, început de atac	Început de atac, Interacțiuni cu linia de apărare					
Începutul	16.00	16.00	16.00	16.00	16.00					
Durata	30	30'	35'	25'	20'					
Obiective	Tehnica Prinderea balonului în plonjon, (mingi înalte). Centrări, pasa înapoi, repunerea balonului coordonare specifica	Tactica Poziționarea Interacțiuni de grup (joc, faze fixe, zonei din spatele fundașilor)	Fitness Schimb de ritm, viteza, frecvența, joc de picioare	Psihologia Concentrare, luarea deciziilor rapide, încredere.						
	Regim	Aerob	Aerob-anaerob	Aerob-anaerob	Aerob-anaerob	Aerob				
Intensitate	Mica	Medie	Mare	Medie	Mica					
Partea de pregătire	Exerciții	1	Încălzirea specifica portarilor	Încălzirea specifica portarilor	Încălzirea specifica portarilor	Încălzirea specifica portarilor	Încălzirea specifica portarilor	Încălzirea specifica portarilor		
		2	Prinderea balonului in plonjon, agilitate, viteza, forța	Prinderea balonului in plonjon, agilitate, viteza, forța	Prinderea balonului in plonjon (înalte), agilitate, viteza, forța	Joc pe centrări agilitate, viteza, forța	Prinderea balonului in plonjon, agilitate, viteza			
		3	Boxarea balonului in plonjon agilitate, viteza, forța	Boxarea balonului in plonjon agilitate, viteza, forța	Boxarea baloanelor înalte in plonjon agilitate, viteza, forța	Joc pe centrări, repunerea balonului in joc agilitate, viteza, forța	Primire – pasare Început de atac			
Partea de baza	Exerciții	4	Exerciții tehnico-tactice	Exerciții tehnico-tactice	Exerciții tehnico-tactice	Exerciții tehnico-tactice	Exerciții tehnico-tactice	Exerciții tehnico-tactice		
		5	Integrarea portarului in echipa. Rezolvarea sarcinilor tehnico – tactice							
		6								
		7								
Partea de încheiere	Exerciții	8	Recuperare (alergare, stretching, izometrie)	Recuperare (alergare, stretching, izometrie)	Recuperare (alergare, stretching, izometrie)	Recuperare (alergare, stretching, izometrie)	Recuperare (alergare, stretching, izometrie)	Recuperare (alergare, stretching, izometrie)		
		9	Concluzii	Concluzii	Concluzii	Concluzii	Concluzii	Concluzii	Concluzii	

JOCUL

Plan de antrenament №		
Data:	Ora:	Locul desfasurarii:
Echipe: U – 17	Antrenor:	№ jucători:
Tema: Asigurarea zonei din spatele fundaşilor		
Timpul:	Durata: 90 min.	
Inventar:		
Obiective:		
<p>Partea de pregătire: Primirea – pasarea balonului, pas înapoi joc cu piciorul</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pas înapoi 2) Conducerea balonului 3) Schimb de directive, pas <p>Antrenorul urmăreşte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poziţia corpului fata de balon • Portarul arata unde este mai convenabil sa primească pasa • Lucru cu ambele picioare <p style="text-align: center;">Durata: 6-8 min.</p>		
<p>Partea de pregătire: Intercepţia paselor filtrante</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pasa in zona libera, in spatele manechinelor 2) Presing din partea jucătorului 3) Intercepţia si repunerea balonului cu mina sau piciorul in porţile laterale. <p>Antrenorul urmăreşte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlul zonei marcate • Luarea deciziilor rapide • Concentrarea, calitatea execuţiilor <p style="text-align: center;">Durata: 12-15 мин.</p>		
<p>Partea de baza</p> <p>1) Ex. 7x1 (I subgrup)</p> <p>Continutul, organizarea: Participa 2 portarul, 2 fundasi centrali, 2 mijlocasi laterali, mijlocas ofensiv, atacant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accent pe demarcarea falsa a atacantului urmata de plecarea jucatorilor din linia a doua - Se lucreaza pe extreme si zona centrala <p>Subgrupul II va lucra la elementul tehnic (primirea-pasarea mingii). Dupa 6', grupurile se schimba cu exercitiul.</p> <p>Antrenorul urmareste: calitatea si intensitatea paselor</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozitionarea corecta a jucatorilor - demarcarea falsa a virfului si plecarea jucatorilor din linia a doua facute in momentul pasei de la fundasul central - Respectarea temei <p>Variatii: Numarul de jucatori si zonele de lucru</p> <p>Durata: 10-12 min.</p>		

План тренировочного занятия №

(продолжение)

2) Ex. 7x1

Continutul, organizarea: Participa 2 portarul, 2 fundasi centrali, 2 mijlocasi laterali, mijlocas ofensiv, atacant.

-Accent pe demarcarea falsa a atacantului urmata de plecarea jucatorilor din linia a doua

- Se lucreaza pe extreme si zona centrala

Subgrupul II va lucra la elementul tehnic (primirea-pasarea mingii).

Dupa 6', grupurile se schimba cu exercitiul.

Antrenorul urmareste: calitatea si intensitatea paselor

- pozitionarea corecta a jucatorilor

- demarcarea falsa a virfului si plecarea jucatorilor din linia a doua facute in momentul pasei de la fundasul central

- Respectarea temei

Variatii: Numarul de jucatori si zonele de lucru

Durata: 10-12 min.



3) Ex. Joc 7x5

Continutul, organizarea: Participa in atac - portarul, 2 fundasi centrali, 2 mijlocasi laterali, mijlocas ofensiv, atacant. In aparare: portar +4 fundasi. Jocul incepe de la portarul echipei in atac. Acesta paseaza la un fundas central care dezvolta jocul respectind tema (demarcare falsa cu plecari din linia a doua) pina la finalizare(1). Se joaca activ in aparare. In momentul recuperarii, fundasii, cit mai rapid trebuie sa transmita mingea portarului advers care se deplaseza pe toata largimea terenului(2). Fundasii din aparare nu au voie sa patrunda in zona lor rosie inaintea mingii.

Antrenorul urmareste: : calitatea si intensitatea paselor; pozitionarea corecta a jucatorilor; demarcarea falsa a virfului si plecarea jucatorilor din linia a doua facute in momentul pasei de la fundasul central. Jocul in aparare; respectarea temei

Variatii: Numarul de jucatori (pot aparea in atac inca doi fundasi laterali si in aparare inca un inchizator. Jocul se transforma in 9x6 si variaza suprafata de joc.

Durata: 10-12 min



4) Ex. de joc: 10x10+2 portari

Continutul, organizarea: Se delimiteaza terenul in trei zone pe toata largimea (25x60; zona 1,3) (55x60; zona 2). Jocul se petrece in zona 2 (galben-verde). Obiectivul este de a patrunde in careu prin aplicarea procedeului (demarcarea falsa a atacantului cu plecarea jucatorului din linia 2. Intrarea in careu inaintea mingii este interzisa in zona 1 si zona 3. Dupa patrundere se joaca unu sau doi contra portarului. Dupa finalizare, jocul se reia de la portar. Un jucator se retrage in zona 1 sau 3 pentru initierea atacului de la portar.

Antrenorul urmareste: Plasamentul corect al jucatorilor; calitatea si intensitatea paselor; viteza de deplasare a jucatorilor; respectarea

Variatii: Numarul de jucatori care pleaca din linia a doua in zonele 1 si 3 variaza, respectind superioritatea numerica in atac, numarul de atingeri; suprafata.

Durata: 15-20 min.



Partea de incheiere

Continutul, organizarea: Recuperare (alergare, stretching, izometrie)

Antrenorul urmareste: timpul de efectuare a exercitiilor si de restabilire a jucatorilor

Durata: 6-8 min



Plan de antrenament №		
Data:	Ora:	Locul desfasurarii:
Echipa: U – 13	Antrenor:	№ jucători: 2
Tema: Consolidare prinderii balonului in plonjon (la firul ierbii, înalte)		
Timpul:	Durata: 90 min.	
Inventar: Scarita, conuri-10, mingi – 8.		
Акценты:		
<p>Partea de pregătire: Organizare: Careul de pedeapsa 1) 1) Exercițiul de coordonare la scărița, plus prinderea mingii în față. Antrenorul urmărește: Poziția de baza, calitatea execuției, tehnica prinderii Durata: 7 min.</p>		
<p>Partea de pregătire: Organizare: Careul de pedeapsa 2) Poziția de baza in genunchi - antrenorul lovește mingea (sau arunca cu mina) pentru plonjon la firul ierbii lateral). 3 serii a câte 10 ori (pausa 2min..) Antrenorul urmărește: Tehnica prinderii, tehnica plonjonului Durata: 12 min.</p>		
<p>Partea de pregătire: Organizare: Careul de pedeapsa 3) Poziția de baza in genunchi - antrenorul lovește mingea (sau arunca cu mina) pentru plonjon la inaltime medie. 3 serii a câte 10 ori (pausa 2min..) Antrenorul urmărește: Tehnica prinderii, tehnica plonjonului Durata: 12 min.</p>		

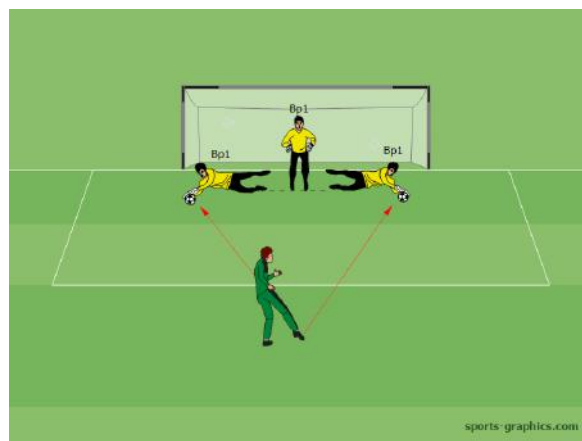
Plan de antrenament № (continuare)

1) Partea de baza:

Organizare: Careul de pedeapsa

Condiții: Greutatea corpului este transferat pe piciorul (drept sau stâng), prin care portarul efectuează săritura în lateral. În același timp, întinde mâinile spre minge, portarul prinde balonul în plonjon. Mâinile se mișcă în direcția mingii. Principalul lucru să cadă lateral, dar nu pe burta. Revenire rapida in poziția de baza. 3 serii a câte 10 ori (2min pauză.)

Durata: 12 min.



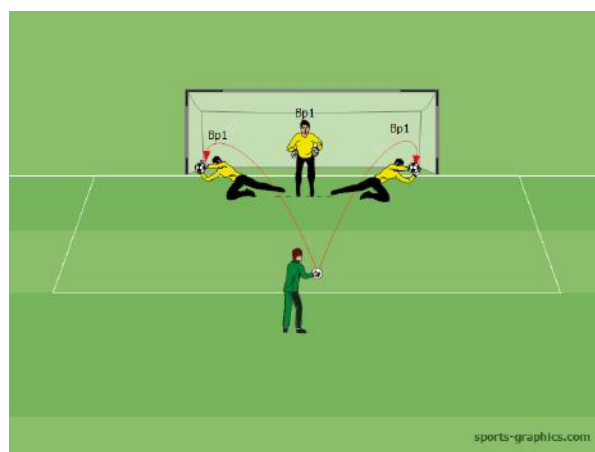
sports-graphics.com

2)

Organizare: Careul de pedeapsa

Condiții: Portarul face numărul necesar de pași, în lateral cu piciorul (dreapta sau stânga), greutatea corpului ușor înainte transferată pe piciorul de împingere, iar portarul efectuează plonjonul. Mâinile se mișcă în direcția mingii. Principalul lucru să cadă lateral, dar nu pe burta. Revenire rapida in poziția de baza. 3 serii a câte 10 ori (2min pauză.)

Durata: 12 min.



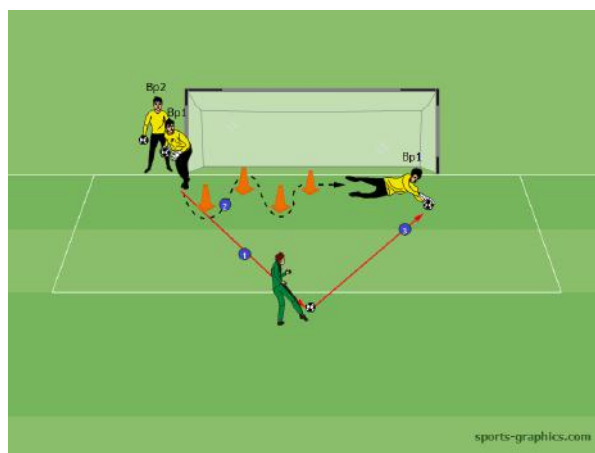
sports-graphics.com

3) Prinderea balonului în plonjon în mișcare

Organizare: Careul de pedeapsa

Condiții: Rularea mingii de la portar pe teren, mișcarea înainte și înapoi între conuri, plus prinderea mingii în plonjon. Lucrează ambii portari. 3 serii a câte 8 ori (pauza 3min.) Între serie.

Durata: 15 min.



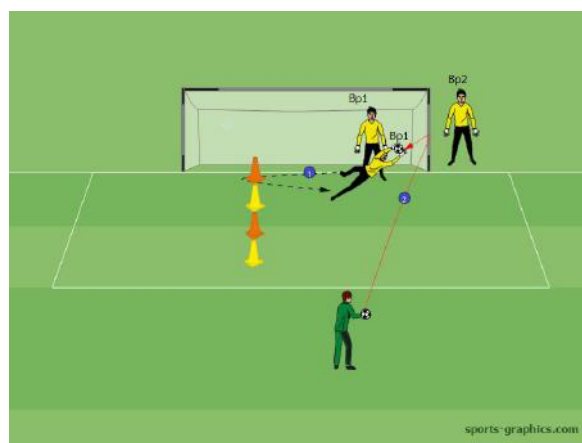
sports-graphics.com

1) Prinderea balonului în plonjon (înalte) în mișcare

Organizare: Careul de pedeapsa

Condiții: mișcare laterală, face numărul necesar de pași pentru a plonja. 4 seturi x 4 repetări (pauza 3min.) Între serie.

Durata: 15 min.



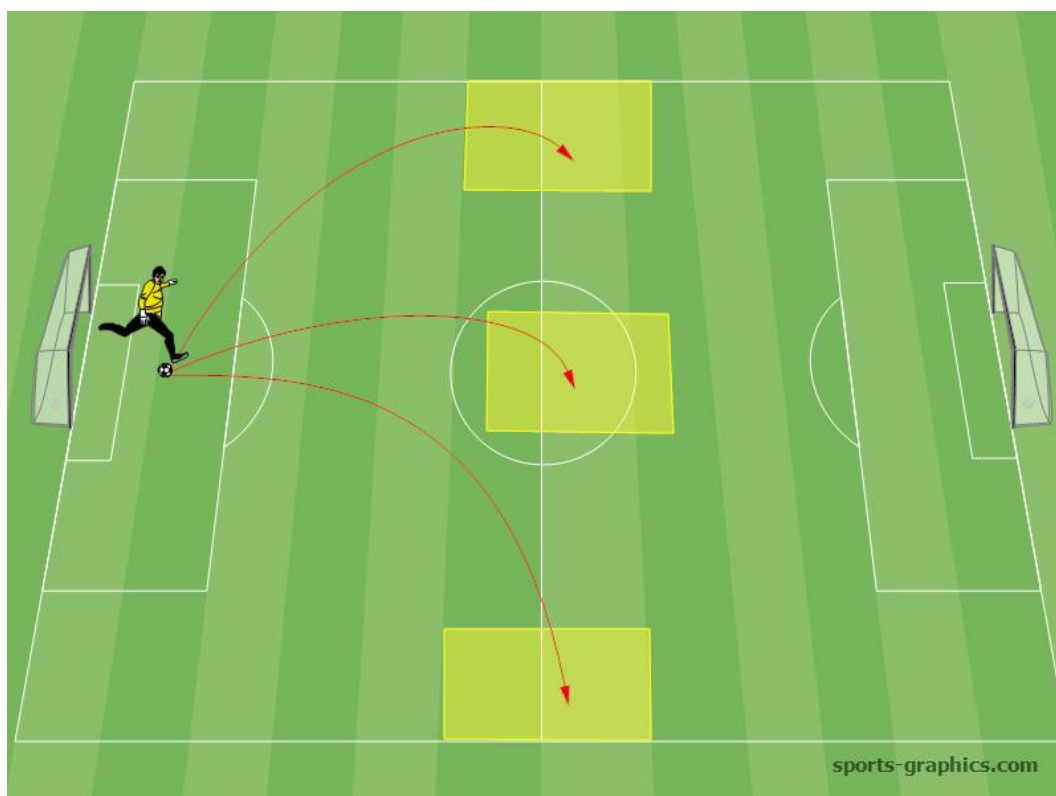
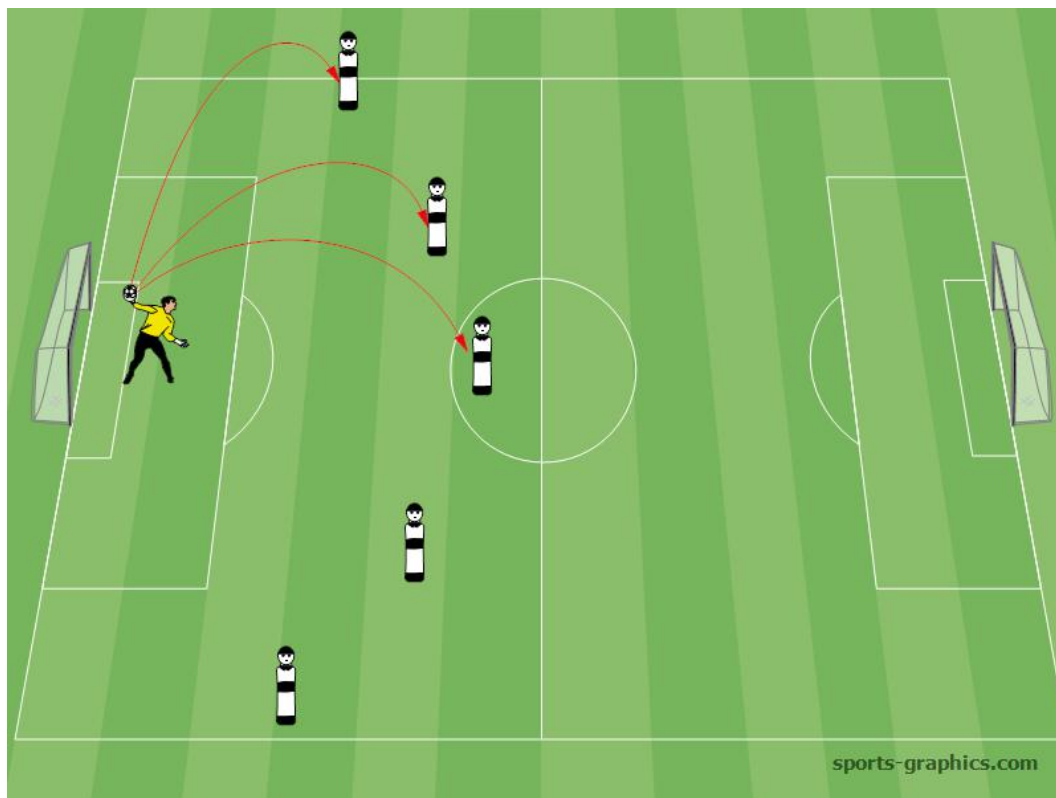
sports-graphics.com

Partea finală: alergare, exerciții de relaxare, analiza antrenamentului.

Testarea tehnica pentru portari

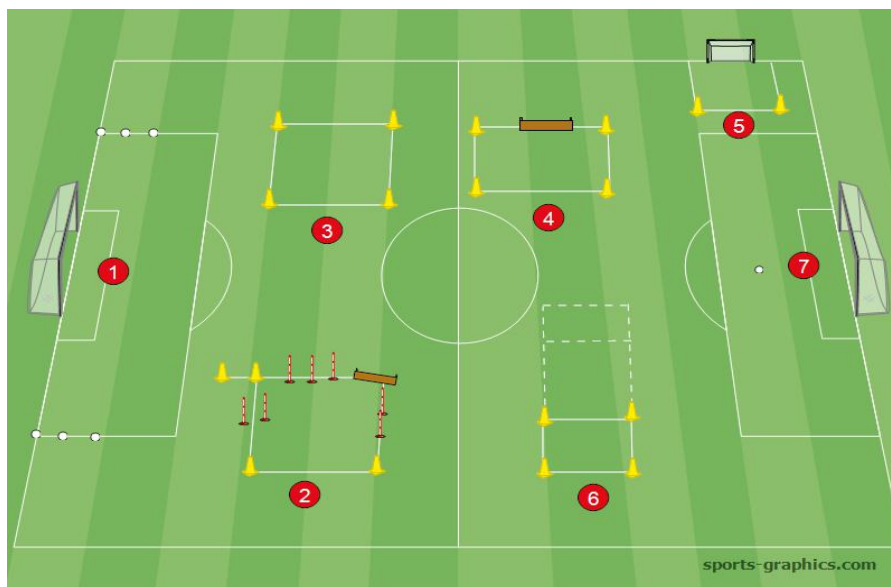
Repunerea balonului la precizie:

- Repunerea cu mina
 - Şut din voleu
 - Şut din semi-voleu
- (10 repetări din fiecare punct)

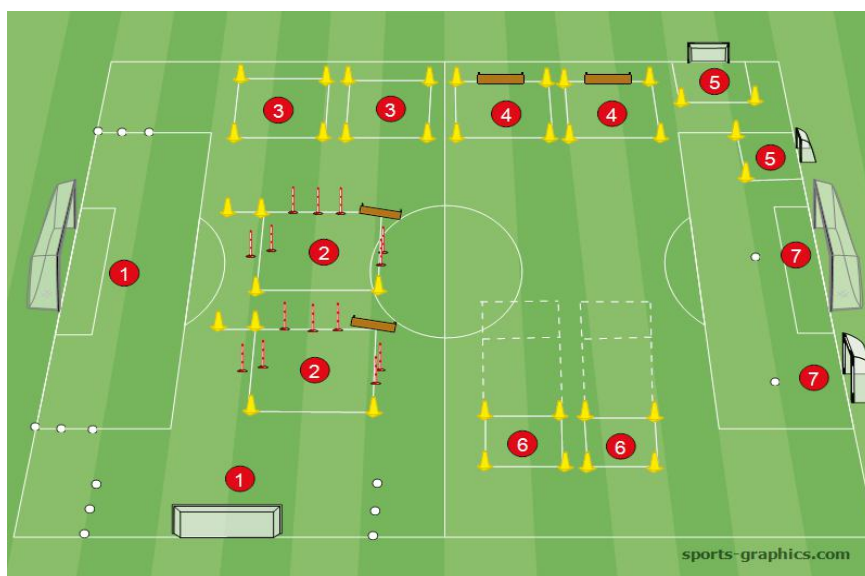


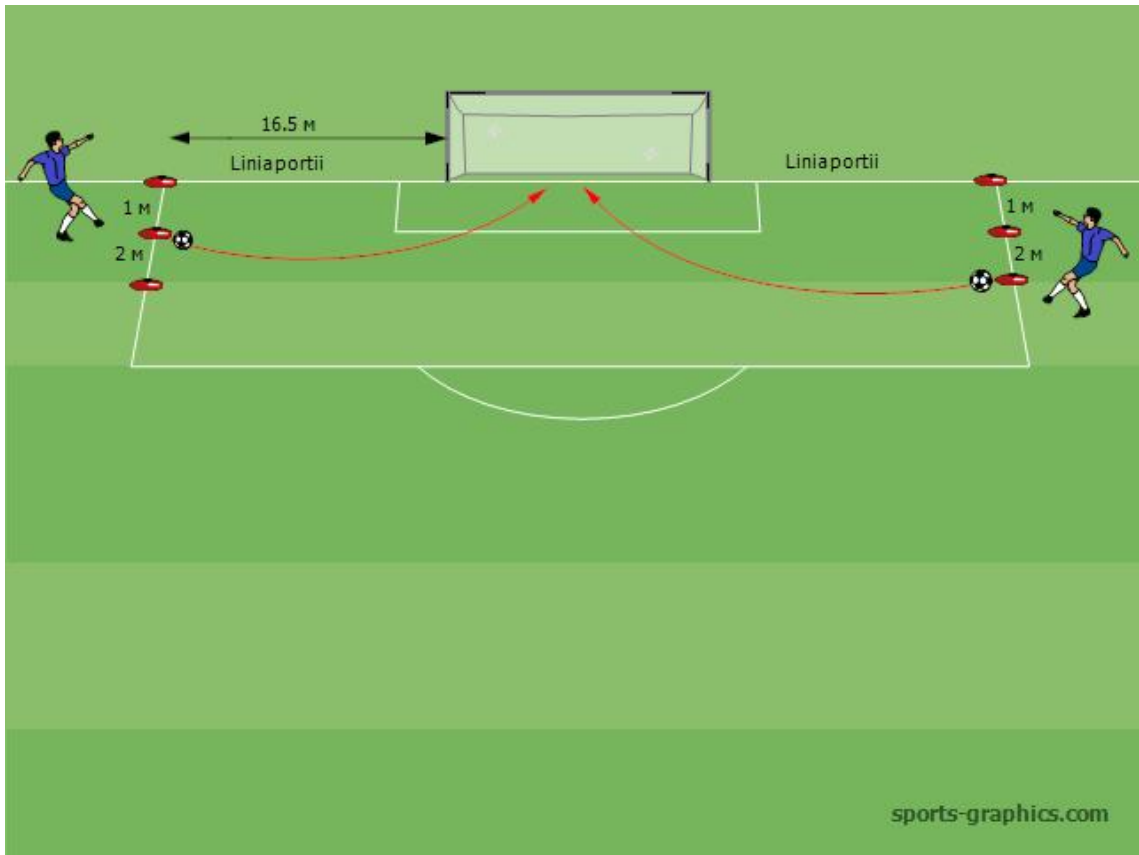
Программа подготовки футболистов
Exemplu de cum se pot așeza stațiile :

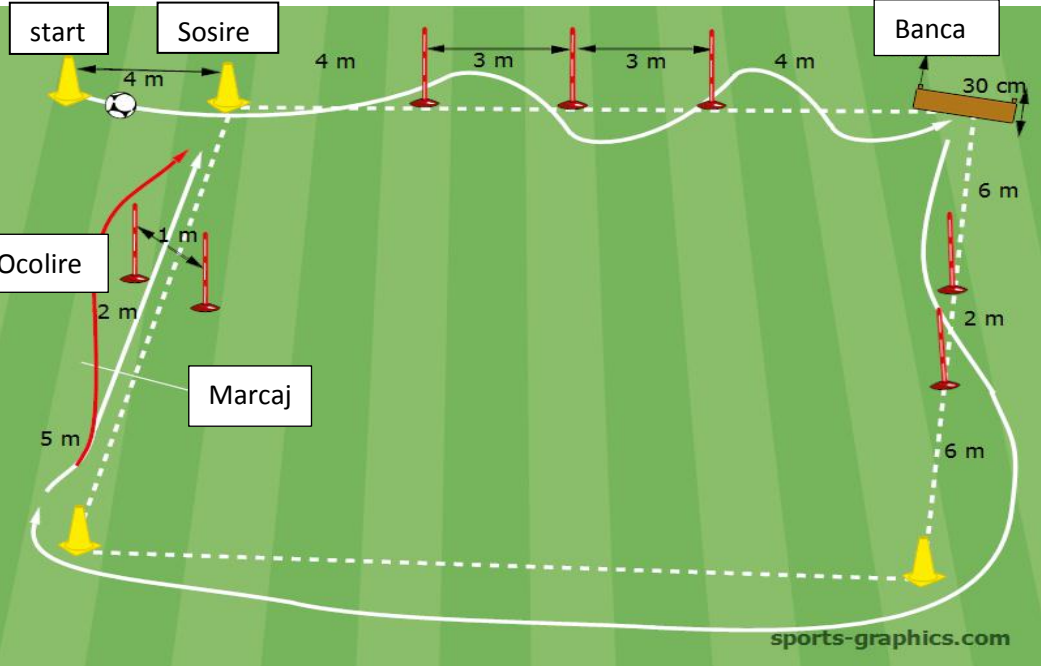
Câte o stație din fiecare


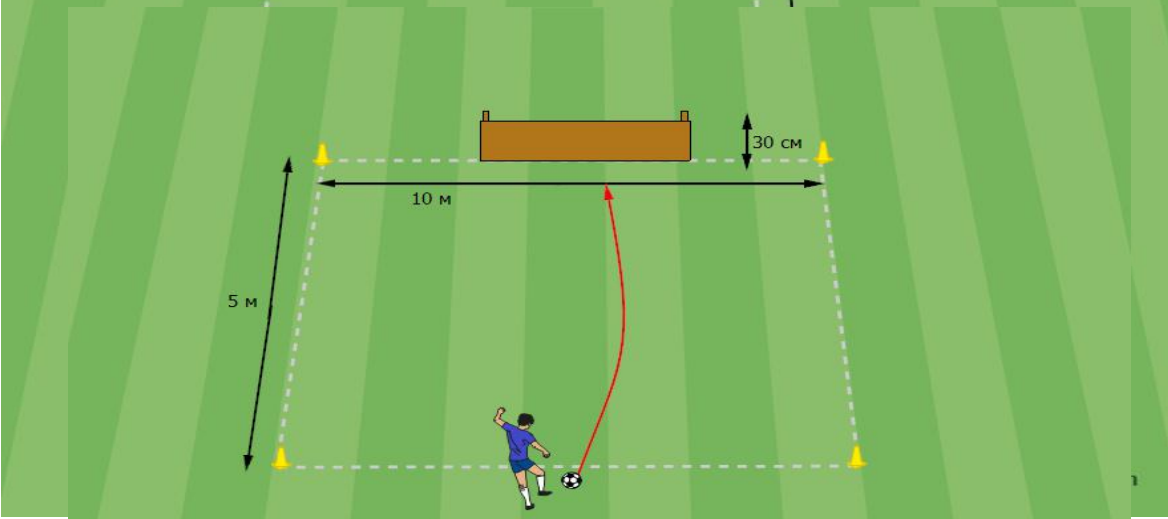


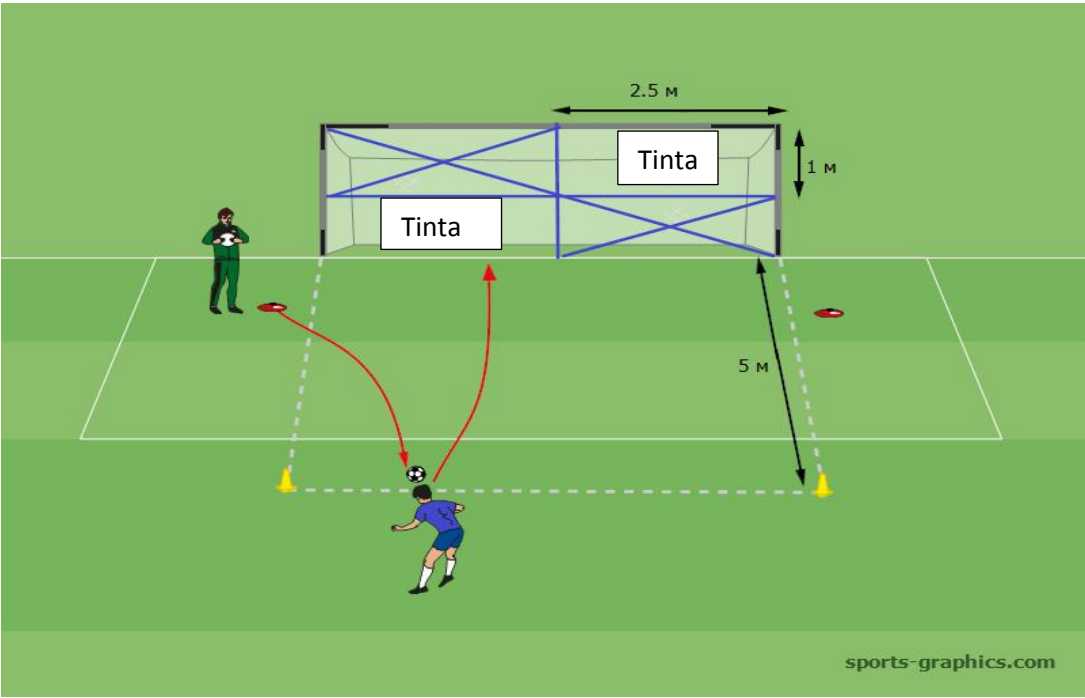
Câte două stații din fiecare



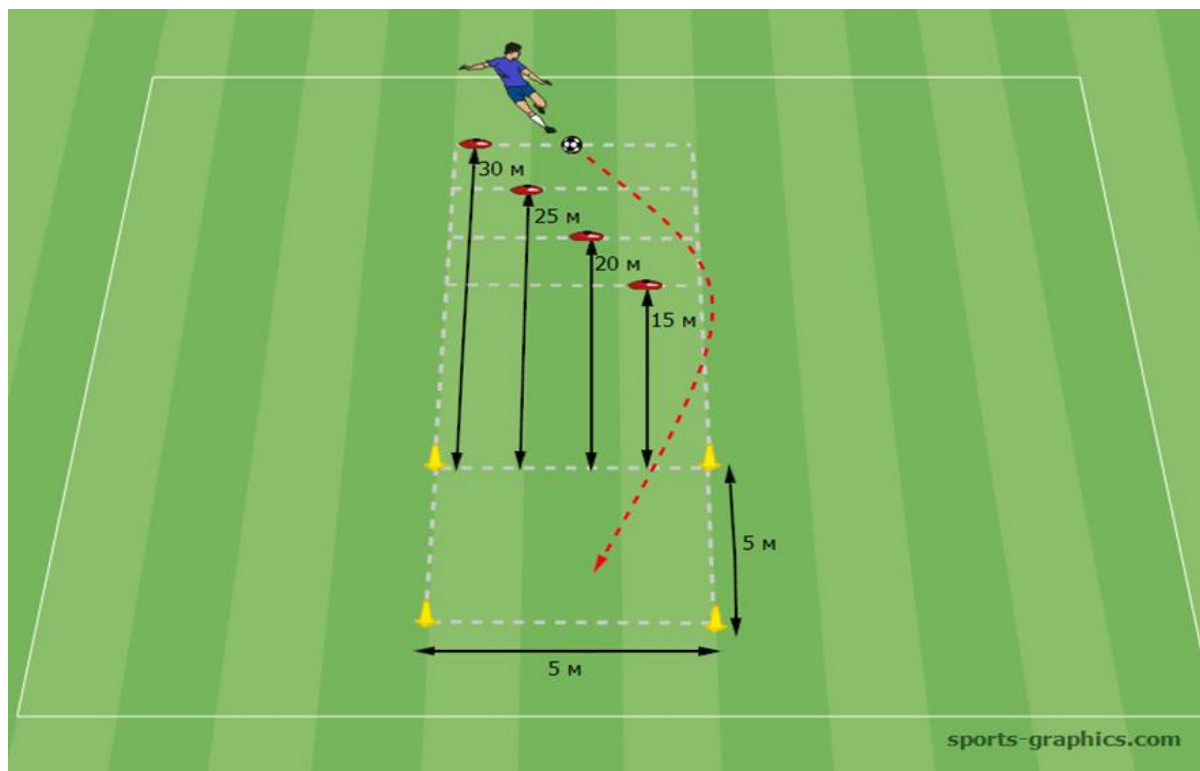
Testul № 1	Lovitura pe poarta sub unghi – la precizie	Statia № 1
		
Scopul testului	Aprecierea pasei si a lovituri cu partea interioara(latul) a piciorului sting/drept.	
Marcaj	Se desenează trei puncte cu var/lavabilă pe linia laterală a suprafeței de pedeapsă, primul pe linia de poartă, al doilea la 1m de linia de poartă, al treilea la 3m de linia de poartă, de ambele părți ale careului mare.	
Executie	Jucătorul va încerca să introducă mingea în poartă printr-o pasă cu traiectorie aeriană directă. El va efectua 4 execuții, pozițiile fiind la alegerea sa. Cele mai bune 3 execuții vor conta	
Reguli	Poziția se poate alege după fiecare sut din cele patru! MINGEA SE TRANSMITE SPRE POARTĂ ÎN AER!	
Rezultat	<p>MINGE CARE INTRĂ DIRECT ÎN POARTĂ, FIIND ȘUTATĂ DE LA PUNCTUL SITUAT PE LINIA DE POARTĂ = 20 pct.</p> <p>MINGE CARE INTRĂ DIRECT ÎN POARTĂ, FIIND ȘUTATĂ DE LA PUNCTUL SITUAT LA 1m LINIA DE POARTĂ = 15 pct.</p> <p>MINGE CARE INTRĂ DIRECT ÎN POARTĂ, FIIND ȘUTATĂ DE LA PUNCTUL SITUAT LA 3m LINIA DE POARTĂ = 10 pct.</p> <p>Daca mingea lovește solul înainte de a intra în poartă, pasa nu este notată decât cu 0 pct.</p>	
Inventar	<p>1 x Poartă mare</p> <p>6 x Copete</p> <p>Mingi №4 – 3 buc. (virsta U-9 – U-11) sau Mingi №5 – 3 buc. (virsta U-13 – U – 17)</p> <p>Var/Lavabilă pentru marcat</p>	

Testul № 2	Conducerea mingii dribling	Statia № 2
		
Scopul testului	Aprecierea capacitatilor de conducerea balonului, primirea si pasa in miscare.	
Marcaj	Se trasează un careu cu latura de 14m, conform desenului.	
Executie	Jucătorul pleacă din dreptul primului jalon, conduce mingea printre jaloanele așezate la 3m unul de altul, șutează în banca de 30 cm, preia mingea care revine, conduce printre cele două jaloane (2m), conduce până în dreptul liniei trasate la 2m de poarta formată din 2 jaloane așezate la 1m distanță unul de altul. Acolo execută o auto-pasă printre cele două jaloane, jucătorul ocolește poarta, preia balonul și intră în viteză printre cele două careuri.	
Reguli	Cronometrul pornește atunci când jucătorul atinge mingea cu piciorul la start și se oprește atunci când el depășește linia de sosire cu mingea la picior.	
Rezultat	<p>> 18" : 60 puncte 18" – 20" : 50 puncte 21" – 23" : 40 puncte 24" – 26" : 30 puncte 27" – 30" : 20 puncte < 30" : 0 puncte</p> Se execută două încercări, rezultatul cel mai bun fiind reținut.	
Inventar	Conuri– 6 buc. , jaloane – 7 buc. , banca – 1 buc. Mingi №4 – 1 buc.. (virsta U-9 – U-11) sau mingi №5 – 1 buc. (virsta U-13 – U – 17) Cronometru – 1 buc.	

Testul № 3	Jonglare	Statia № 3
		
Testul № 4	FRECVENȚĂ. PAS - PRECIZIE .	Statia № 4
		
Scopul testului	Dezvoltarea agilitatii si a abilitatilor controlului cu balonul si conducerea lui. Dezvoltarea viziunii periferice in timpul lucrului cu balonul.	
Marcaj	Se trasează un careu cu latura de 10 m.	
Scopul testului	1 varianta – jucatorul jongleaza doar cu piciorul sting. Incercu cu bolta, apoi cu Aprecierea calitatii si a preciziei pasei.	
Marcaj	Se trasează un dreptunghi de 5m / 10m. Pe o latură de 10m se așază o bancă de gimnastică răsturnată	
Executie	Jucătorul trebuie să trimită mingea (timp de 30 secunde) în banca de gimnastică, succesiv cu latul . 1 varianta - piciorul sting. 2 varianta- piciorul drept.	
Reguli	Cîn spatele băncii se așază o poartă cu plasă. Mingea se lovește doar înaintea liniei de 5m. Dacă mingea depășește banca și se oprește în plasă, jucătorul poate folosi mingea derezerva. Dacă aceasta a fost folosită TREBUIE SĂ O RECUPEREZE. Să o aducă în spatele liniei de 5m, și să reînceapă ex. (Jucătorul are dreptul doar la o minge de rezervă!) Nu este obligatoriu ca mingea să fie lovită dintr-o bucată. Poate fi preluată, amortizată.	
Rezultat	Exercițiul durează 30 sec., timp în care jucătorul efectuează un anumit număr de atingeri ale bancii. Fiecare atingere de bancă înseamnă 3 puncte. Rezultat valabil: nr. pase în 30 sec. x 3 pct.	
Inventar	conuri – 4 buc., banca – 1 buc., cronometru 1 buc. Mingi №4 – 1 buc. (virsta U-9 – U-11) sau mingi №5 – 1 buc. (virsta U-13 – U – 17) Var/Lavabilă pentru marcatj.. O poartă mică, pentru a opri mingile.	

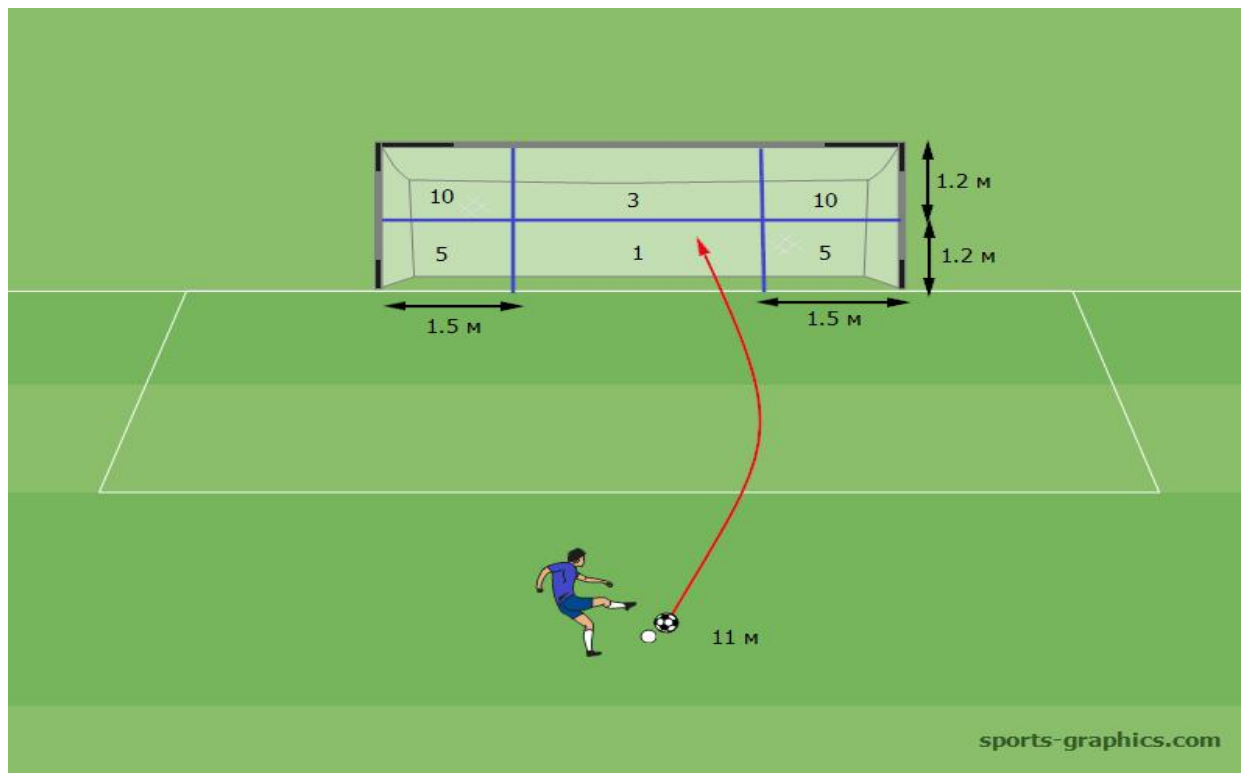
Testul № 5	LOVIREA MINGII CU CAPUL	Statia № 5
		
Scopul testului	.Aprecierea abilitatilor lovirii mingii cu capul	
Marcaj	Se trasează un careu de 5/5m. Poarta măsoară 5m, se împarte conform schemei	
Executie	Jucătorul trebuie să efectueze 6 lovituri cu capul din mișcare într-o minge aruncată de un asistent.(antrenor)	
Reguli	<p>Primele trei lovituri se efectuează pentru a marca în dreptunghiul de jos, următoarele trei se execută pentru a marca în dreptunghiul de sus.</p> <p>Jucătorul trebuie să fie în mișcare, în spatele liniei de 5m. O încercare reușită = 10 pct..</p> <p>Mingea poate să atingă solul o dată înainte de intra în spațiul respectiv.</p> <p>Dacă mingea atinge panglica și intră prin spațiul corect = încercare valabilă notată.</p> <p>Jucătorul are dreptul la o încercare de încălzire.</p>	
Rezultat	Nr. lovituri reușite x 10 pct. Două, cea mai bună fiind reținută.	
Inventar	Conuri – 2 buc. Mingi №4 – 1 buc. (virsta U-9 – U-11) sau mingi №5 – 1 buc. (virsta U-13 – U – 17) 1 x Poarta mica (5 x 2 m) 1 x bandă de limitare (roșie - albă) 8 m 1 x bandă de limitare (roșie - albă) 3 m 1 x bandă de limitare (roșie - albă), pentru diagonal 3 x Mingi N4 (350 g) sau 3 x Mingi N5 (420g) Var/Lavabilă pentru marcaj	

Testul № 6	PASA LUNGĂ	Statia № 6
-------------------	-------------------	-------------------



Scopul testului	Aprecierea abilitatilor in precizia pasei.
Marcaj	CONFORM DESENULUI Marcajul careului de 5m să fie vizibil (copete, conuri etc) De pe linia careului se masoara distanta respectiva: 15 m (jucatori 10-11 ani), 20 m (jucatori 12-13 ani), 25 m (jucatori 14-15 ani), 30 m (jucatori 16-17 ani).
Executie	Jucătorul trebuie să execute pase lungi în careul de 5m latură.
Reguli	MINGEA este statică. MINGEA care cade pe linia careului = reușită. O PASĂ LUNGĂ REUȘITĂ = 20 pct.
Rezultat	Suma punctelor. JUCĂTORUL ARE DREPTUL LA O ÎNCERCARE DE ÎNCĂLZIRE.
Inventar	Conuri – 4 buc. Mingi №4 – 1 buc. (virsta U-9 – U-11) sau mingi №5 – 1-buc.. (virsta U-13 – U – 17) Copete – 2 buc. Var/Lavabilă pentru marcat)

Testul № 7	ȘUTUL LA POARTĂ: PRECIZIE	Statia № 7
-------------------	----------------------------------	-------------------



Scopul testului	Aprecierea calitatii si a prciziei loviturii pe poarta.
Marcaj	Conform desenului.
Executie	Jucatorii (10-11 ani)executa lovitura mingii de la 7 m de la linia portii(poarta 5x2 m) Jucatorii (12-13 ani)executa lovitura mingii de la 9 m de la linia portii (poarta 5x2 m) Jucatorii (14-17 ani)executa lovitura mingii de la 11 m de la linia portii (poarta 7x2)
Reguli	Mingea trebuie să intre în aer în poartă (traiectorie aeriană direct)
Rezultat	Suma punctelor. O lovitura reusita.
Inventar	Porti mici 5x2 : Porti mari 7x2 Copete – 6 buc.. Mingi №4 – 3 buc.(virsta U-9 – U-11) sau mingi №5 – 3 buc.(virsta U-13 – U – 17) Var/Lavabilă pentru marcaj

Normative pentru virsta 9 ani

Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 m	<i>Sprint</i>	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05	3,06-3,10	3,11-3,15	3,16-3,20	3,21-3,25
30 m	<i>Viteza pe distanta</i>	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,73	5,74-5,81	5,82-5,90	5,91-6,00	6,01-6,10
Saritura in lungime	<i>Forța dinamică</i>	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136

Normative pentru virsta 10 ani

Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 m	<i>Sprint</i>	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05	3,06-3,10	3,11-3,15
30 m	<i>Viteza pe distanta</i>	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,73	5,74-5,81	5,82-5,90
3 x 15	<i>Rezistență în regim de viteză</i>	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09	12,10-12,29	12,30-12,49	12,50-12,69	12,70-12,89
Saritura in lungime	<i>Forța dinamică</i>	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146

Normative pentru virsta 11 ani

Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 m	<i>Sprint</i>	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05
30 m	<i>Viteza pe distanta</i>	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,72
3 x 15	<i>Rezistență în regim de viteză</i>	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09	12,10-12,29	12,30-12,49
Saritura in lungime	<i>Forța dinamică</i>	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156

Normative pentru virsta 12 ani

Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 m	Sprint	2,53-2,59	2,60-2,65	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97
30 m	Viteza pe distanta	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54
3 x 15	Rezistență în regim de viteză	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09
Saritura in lungime	Forța dinamică	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166

Normative pentru virsta 13 ani

Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 m	Sprint	2,43-2,47	2,48-2,52	2,53-2,59	2,60-2,65	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,85
30 m	Viteza pe distanta	4,52-4,57	4,58-4,64	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36
3 x 15 m	Rezistență în regim de viteză	9,60-9,79	9,80-9,99	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69
Saritura in lungime	Forța dinamică	225-221	220-214	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176

Normative pentru virsta 14 ani

Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 m	Sprint	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,20
50 m	Viteza pe distanta	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25	8,26-8,40	8,41-8,50
180 m	Rezistență în regim de viteză	< 41.10	41.10-41.80	41.90-42.50	42.60-43.20	43.30-43.60	43.70-44.20	44.30-45.30	45.40-46.30	46.40-48.20	> 48.20
Saritura in lungime	Forța dinamică	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186

Normative pentru virsta 15 ani

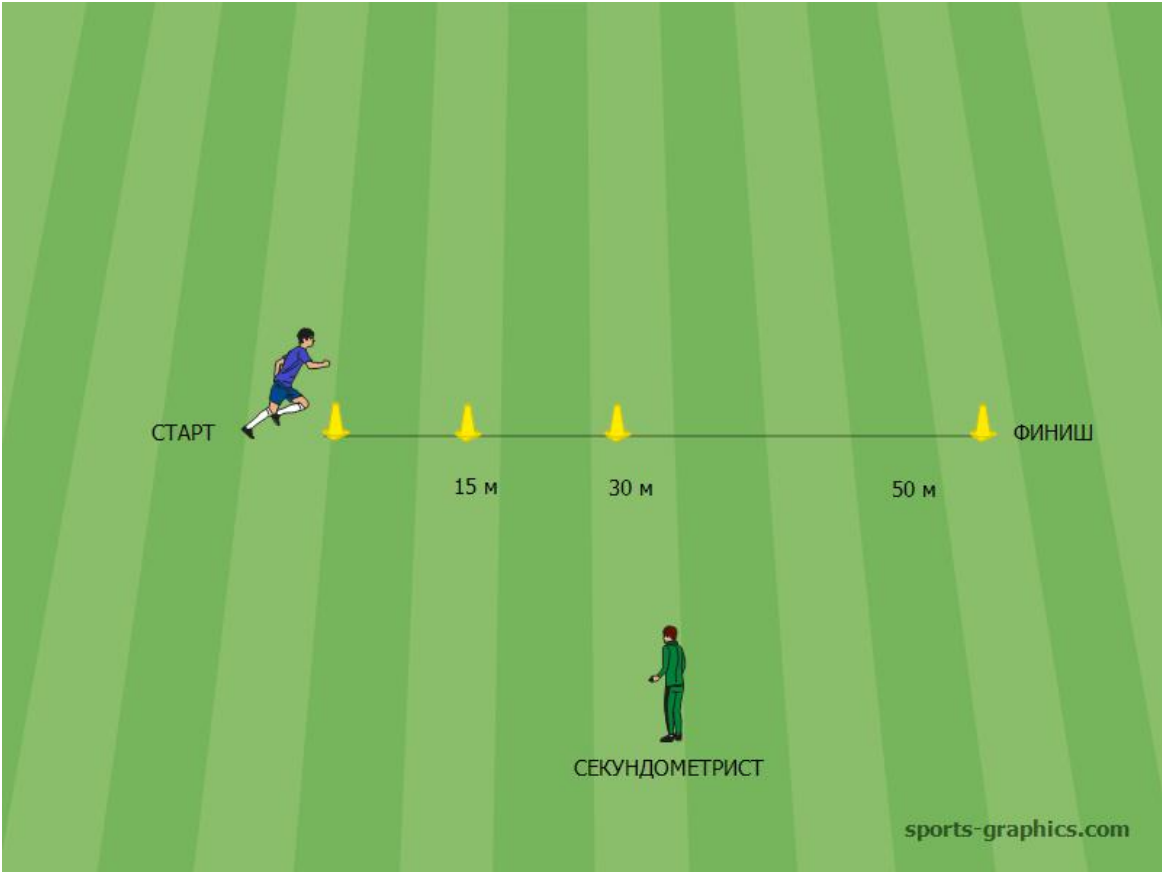
Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 m	Sprint	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00
50 m	Viteza pe distanta	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25
180 m	Rezistență în regim de viteză	< 39.50	39.60-40.20	40.30-40.90	41.00-41.30	41.40-42.00	42.10-42.60	42.70-43.40	43.50-44.30	44.40-45.00	> 45.00
Saritura in lungime	Forța dinamică	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196

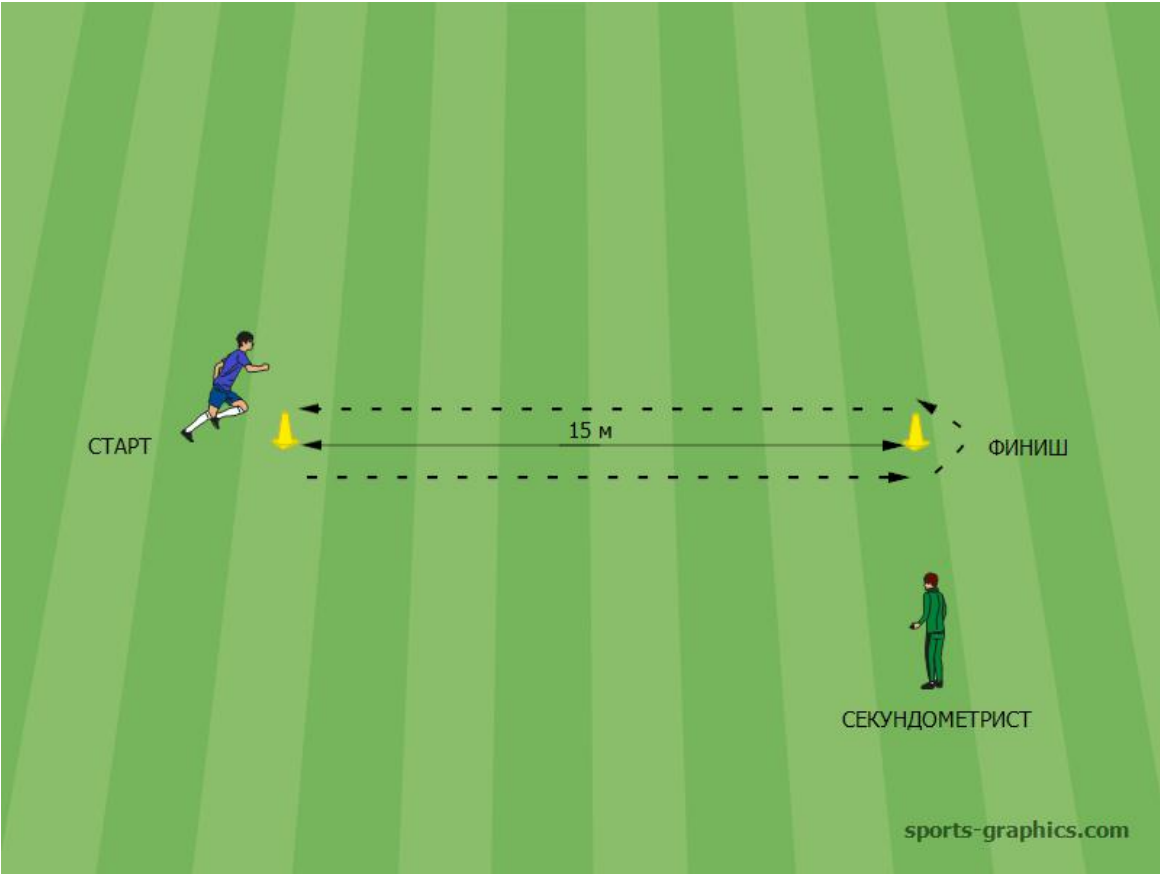
Normative pentru virsta 16 ani

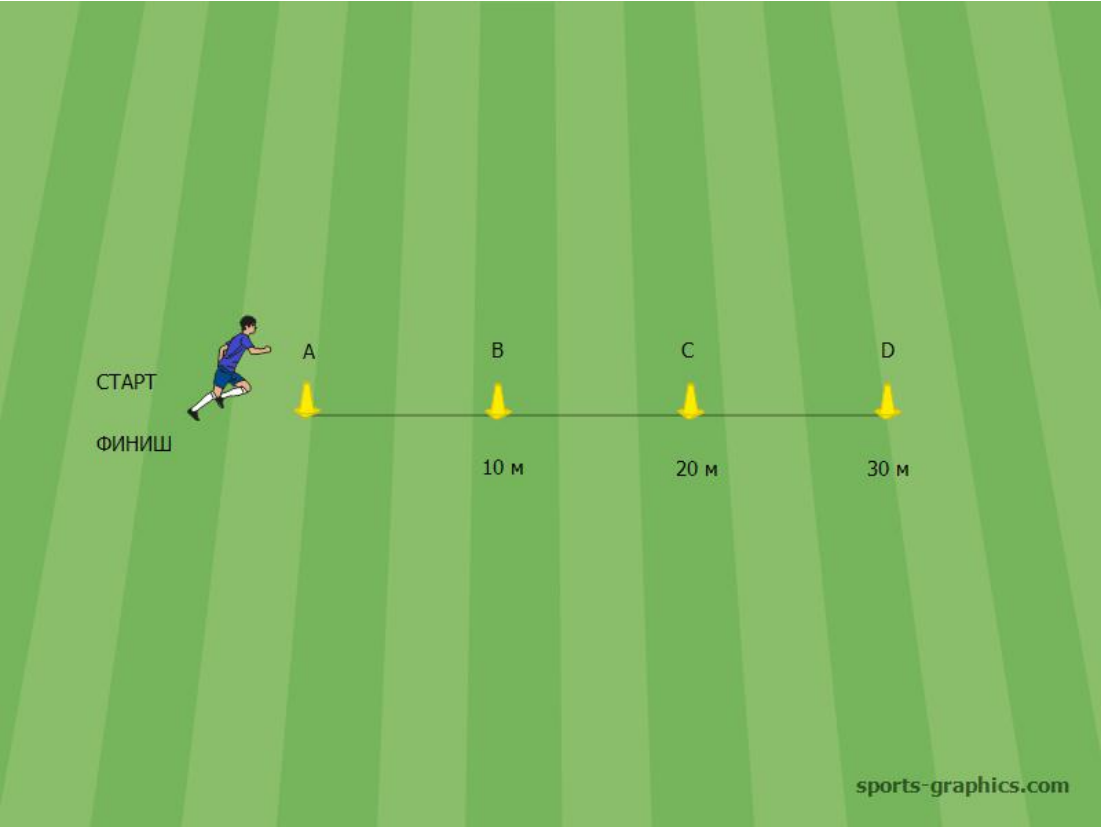
Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 m	Sprint	4,15-4,21	4,22-4,27	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85
50 m	Viteza pe distanta	6,50-6,64	6,65-6,74	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77
7x50 m	Rezistență în regim de viteză	65,0-65,9	66,0-66,9	67,0-67,9	68,0-68,9	69,0-70,0	70,1-71,0	71,1-72,0	72,1-73,9	74,0-75,0	75,1-76,0
Saritura in lungime	Forța dinamică	255-251	250-246	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-216	210-206

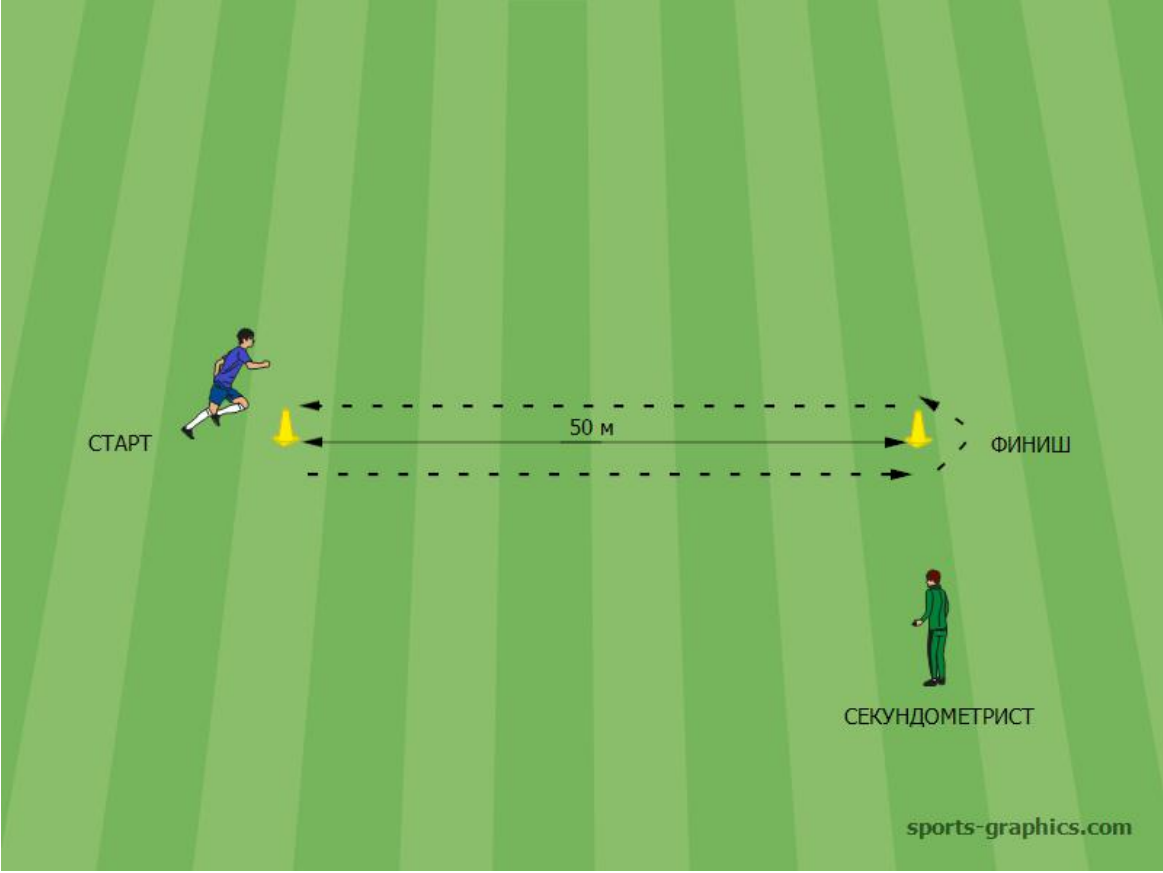
Normative pentru virsta 17 ani

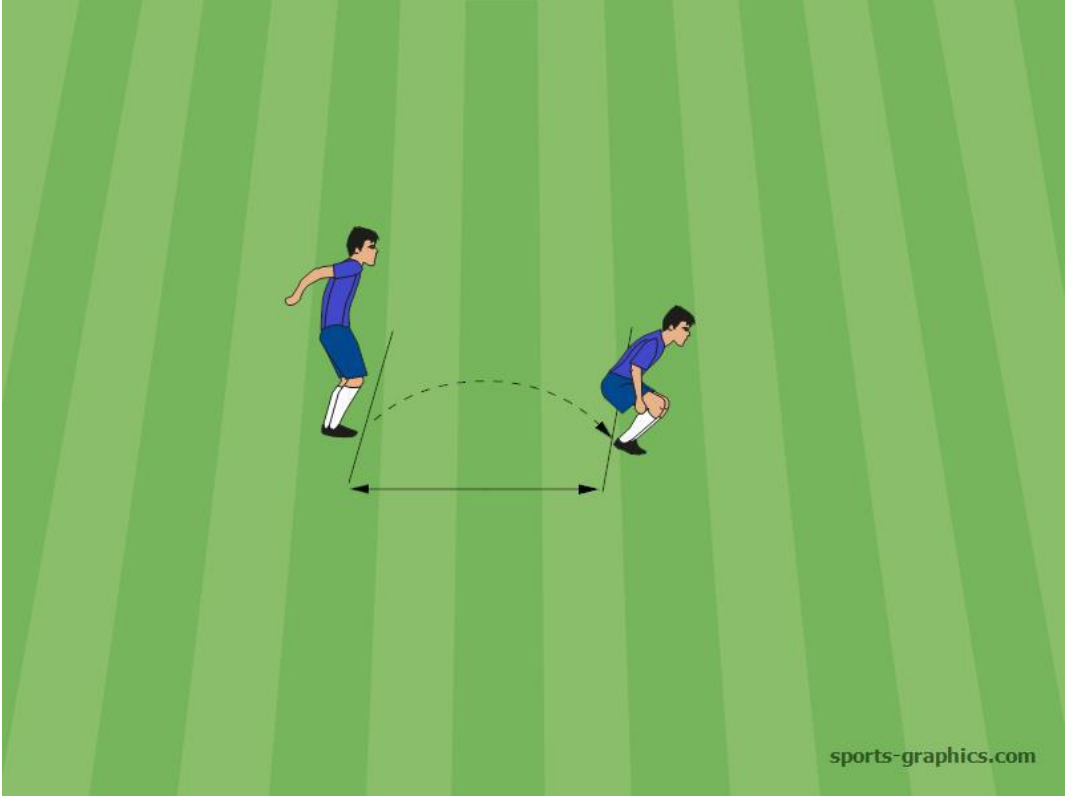
Test	Calitatea	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 m	Sprint	4,00-4,07	4,08-4,14	4,15-4,21	4,22-4,27	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68
50 m	Viteza pe distanta	6,15-6,29	6,30-6,49	6,50-6,64	6,65-6,74	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55
7x50 m	Rezistență în regim de viteză	61,0-62,9	63,0-64,9	65,0-65,9	66,0-66,9	67,0-67,9	68,0-68,9	69,0-70,0	70,1-71,0	71,1-72,0	72,1-73,9
Saritura in lungime	Forța dinamică	265-261	260-256	255-251	250-246	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216

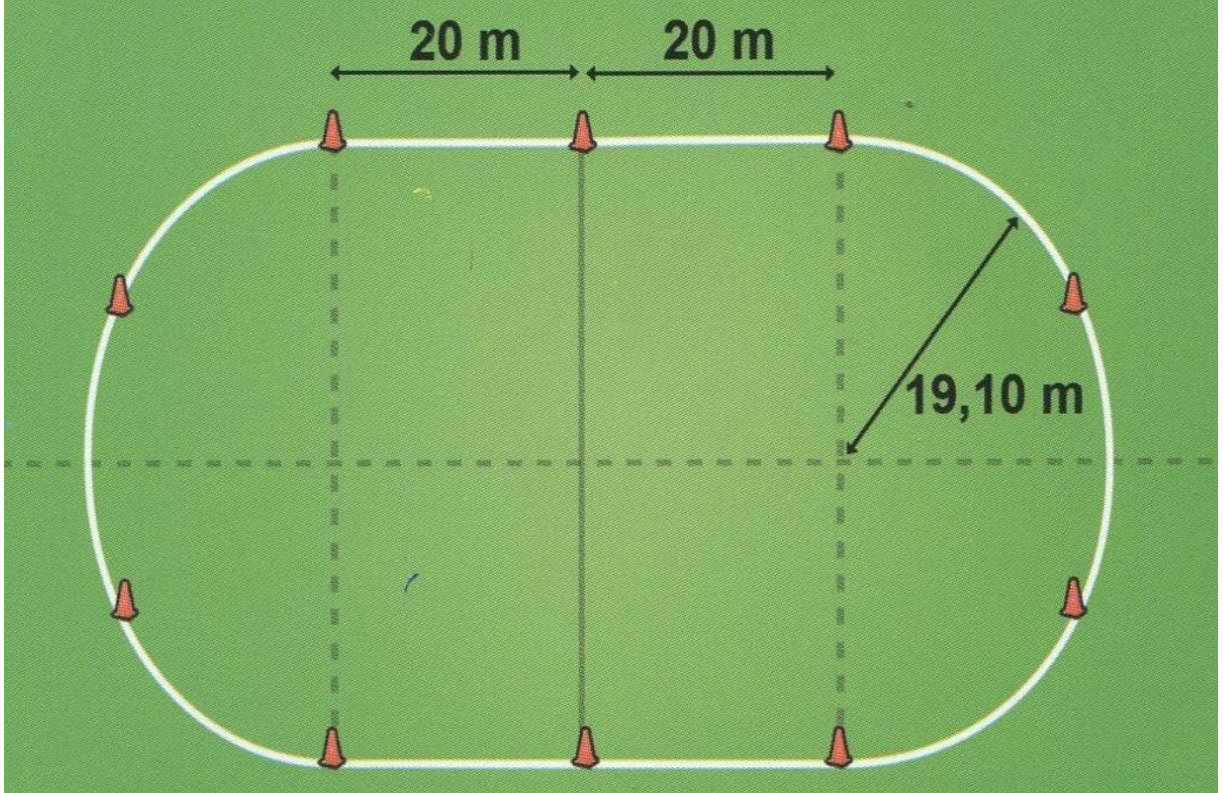
Test	Sprint/Alergare (15m,30m,50m.)	
		
Scopul testului	Viteza progresivă..Viteza pe distanta	
Instrucțiuni la test	Sportivul trebuie să parcurgă distanța respectiva de 15m,30m,50m. cât mai rapid . Jucătorul se plasează în picioare lângă linia de plecare, fără să o atingă.. Momentul de start se determină personal de către sportiv.	
Cauzele greșelilor	Grund alunecos, odihnă insuficientă între curse (minimum 3 minute)	
Numărul de încercări	3 încercări.	
Rezultat	Se evaluează cea mai bună încercare (cel mai scurt timp). La măsurări parțial electronice (bariere fotoelectrice,) indicii trebuie să fie sumați de la 0,24 secunde.	
Inventar	Ruletă, dispozitive de marcare, cronometre, posibil bariere cu fotoreleu. conuri, cronometru,.	

Test	Alergare – Naveta 3x15m	
		
Scopul testului	Dezvoltarea rezistenței. Viteza (agilitate)	
Instrucțiuni la test	Sportivul trebuie să parcurgă distanța (3x15m)determinata pentru testare din startul de sus. La comanda „pe locuri”, jucătorul se plasează în picioare lângă linia de plecare, fără să o atingă. Distanța de parcurgere se infaptuieste la maxim.	
Cauzele greșelilor	Ordinea incorectă a distanței parcurse. Grund alunecos	
Numărul de încercări	1 incercare	
Rezultat	Timpul se măsoară în minute și secunde (exemplu: 1 min. 10 sec. = 1:10 min.).	
Inventar	Ruletă, dispozitive de marcare, conuri, cronometru,. Suprafață dreaptă	

Test	ALERGARE ALTERNATIVĂ LA VITEZĂ 180 m (10 m 20 m 30 m)	
		
Scopul testului	Dezvoltarea rezistenței la viteză.	
Instrucțiuni la test	Sportivul trebuie să parcurgă distanța determinată pentru testare în cel mai scurt interval de timp. Ordinea corectă a distanțelor poate fi văzută pe schemă. Sportivul trebuie să alerge ocolind fiecarecăpăcel marcat. Schema parcurgerii: A – B – A – C – A – D – A – C - A -B - A	
Cauzele greșelilor	Ordinea incorectă a distanțelor parcurse Grund alunecos	
Numărul de încercări	2 încercări cu pauză fixă de 15 minute	
Rezultat	Timpul se măsoară cu precizie până la 1/10 secundă. Diferența de timp între două curse oferă informație despre rezistență	
Inventar	conuri, , ruletă de măsurat, cronometru, ceas pentru pauze. Suprafață dreaptă	

Test	Alergare- Naveta 7x50m	
		
Scopul testului	Dezvoltarea rezistenței . Viteza (agilitate)	
Instrucțiuni la test	Sportivul trebuie să parcurgă distanța (7x50m)determinata pentru testare din startul de sus . La comanda „pe locuri”, jucătorul se plasează în picioare lângă linia de plecare, fără să o atingă. Distanța de parcurgere se infaptuieste la maxim.	
Cauzele greșelilor	Ordinea incorectă a distanțelor parcurse Grund alunecos	
Numărul de încercări	1 incercare	
Rezultat	Timpul se măsoară in minute si secunde (exemplu: 1 min. 10 sec. = 1:10 min.).	
Inventar	conuri, , ruletă de măsurat, cronometru. Suprafață dreaptă	

Test	SĂRITURI ÎN LUNGIME DE PE LOC	
		
Scopul testului	Elasticitatea musculaturii de săritură (puterea săriturii).	
Instrucțiuni la test	Sportivul se stăruie prin izbitură cu ambele picioare să sară cât mai departe înainte de la linia de trasare. Aterizarea se efectuează pe ambele picioare	
Cauzele greșelilor	Trecere / pășire la amplitudine, sculare, și de asemenea aterizare înapoi.	
Numărul de încercări	3 încercări.	
Rezultat	Se măsoară distanța dintre linia de izbitură și amprenta călcâielor (picioarului mai apropiat). Retragerea și căderea înapoi face încercarea nulă	
Inventar	Suprafață dreaptă, ruletă de 5m, linie de trasare.	

Тест	VAMEVAL TEST
	
Цель теста	<ul style="list-style-type: none"> Расчет максимальной аэробной скорости, определение аэробных возможностей.
Организация теста	<ul style="list-style-type: none"> Беговая трасса 200 м или более кратно 20 м. Увеличение скорости бега на 0.5 км/ч каждый интервал. Интервал – 1 минута.
Инструкция к тесту	<ul style="list-style-type: none"> Игрок стартует по звуковому сигналу. Он должен пробежать отрезок 20м до следующего звукового сигнала. Если игрок не добежал до конца отрезка более 2м до звукового сигнала, его останавливают.
Источники ошибок:	<ul style="list-style-type: none"> Пробегание отрезков быстрее звукового сигнала. Пробегание отрезка медленнее звукового сигнала.
Количество попыток:	<ul style="list-style-type: none"> 1 попытка.
Результат	<ul style="list-style-type: none"> Фиксируется время остановки игрока. На основании времени остановки определяется максимальная аэробная скорость.
Инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> Конусы, рулетка, секундомер, колонка, аудиофайл VAMEVAL TEST.

Программа подготовки футболистов

Показатель VMA (максимальная аэробная скорость) определяется согласно времени остановки по таблице расчета VMA. Результаты теста позволяют сформировать однородные тренировочные группы для дальнейшей работы по развитию аэробных возможностей.

Time	Step	VMA	Time	Step	VMA	Time	Step	VMA	Time	Step	VMA
00:00:00	warm up										
00:02:00	STEP 1	8,5 km/h	00:10:00	STEP 9	12,5 km/h	00:18:00	STEP 17	16,5 km/h	00:26:00	STEP 25	20,5 km/h
00:02:15	15s	8,6	00:10:15	15s	12,6	00:18:15	15s	16,6	00:26:15	15s	20,6
00:02:30	30s	8,8	00:10:30	30s	12,8	00:18:30	30s	16,8	00:26:30	30s	20,8
00:02:45	45s	8,9	00:10:45	45s	12,9	00:18:45	45s	16,9	00:26:45	45s	20,9
00:03:00	STEP 2	9,0 km/h	00:11:00	STEP 10	13 km/h	00:19:00	STEP 18	17 km/h	00:27:00	STEP 26	21 km/h
00:03:15	15s	9,1	00:11:15	15s	13,1	00:19:15	15s	17,1	00:27:15	15s	21,1
00:03:30	30s	9,3	00:11:30	30s	13,3	00:19:30	30s	17,3	00:27:30	30s	21,3
00:03:45	45s	9,4	00:11:45	45s	13,4	00:19:45	45s	17,4	00:27:45	45s	21,4
00:04:00	STEP 3	9,5 km/h	00:12:00	STEP 11	13,5 km/h	00:20:00	STEP 19	17,5 km/h	00:28:00	STEP 27	21,5 km/h
00:04:15	15s	9,6	00:12:15	15s	13,6	00:20:15	15s	17,6	00:28:15	15s	21,6
00:04:30	30s	9,8	00:12:30	30s	13,8	00:20:30	30s	17,8	00:28:30	30s	21,8
00:04:45	45s	9,9	00:12:45	45s	13,9	00:20:45	45s	17,9	00:28:45	45s	21,9
00:05:00	STEP 4	10 km/h	00:13:00	STEP 12	14 km/h	00:21:00	STEP 20	18 km/h	00:29:00	STEP 28	22 km/h
00:05:15	15s	10,1	00:13:15	15s	14,1	00:21:15	15s	18,1	00:29:15	15s	22,1
00:05:30	30s	10,3	00:13:30	30s	14,3	00:21:30	30s	18,3	00:29:30	30s	22,3
00:05:45	45s	10,4	00:13:45	45s	14,4	00:21:45	45s	18,4	00:29:45	45s	22,4
00:06:00	STEP 5	10,5 km/h	00:14:00	STEP 13	14,5 km/h	00:22:00	STEP 21	18,5 km/h	00:30:00	STEP 29	22,5 km/h
00:06:15	15s	10,6	00:14:15	15s	14,7	00:22:15	15s	18,6	00:30:15	15s	22,6
00:06:30	30s	10,8	00:14:30	30s	14,8	00:22:30	30s	18,8	00:30:30	30s	22,8
00:06:45	45s	10,9	00:14:45	45s	14,9	00:22:45	45s	18,9	00:30:45	45s	22,9
00:07:00	STEP 6	11 km/h	00:15:00	STEP 14	15 km/h	00:23:00	STEP 22	19 km/h	00:31:00	STEP 30	23 km/h
00:07:15	15s	11,1	00:15:15	15s	15,1	00:23:15	15s	19,1	00:31:15	15s	23,1
00:07:30	30s	11,3	00:15:30	30s	15,3	00:23:30	30s	19,3	00:31:30	30s	23,3
00:07:45	45s	11,4	00:15:45	45s	15,4	00:23:45	45s	19,4	00:31:45	45s	23,4
00:08:00	STEP 7	11,5 km/h	00:16:00	STEP 15	15,5 km/h	00:24:00	STEP 23	19,5 km/h			
00:08:15	15s	11,6	00:16:15	15s	15,6	00:24:15	15s	19,6			
00:08:30	30s	11,8	00:16:30	30s	15,8	00:24:30	30s	19,8			
00:08:45	45s	11,9	00:16:45	45s	15,9	00:24:45	45s	19,9			
00:09:00	STEP 8	12 km/h	00:17:00	STEP 16	16 km/h	00:25:00	STEP 24	20 km/h			
00:09:15	15s	12,1	00:17:15	15s	16,1	00:25:15	15s	20,1			
00:09:30	30s	12,3	00:17:30	30s	16,3	00:25:30	30s	20,3			
00:09:45	45s	12,4	00:17:45	45s	16,4	00:25:45	45s	20,4			

**VAMEVAL
TEST**
Stopping
Time
Steps
VMA (km/h)

	1 Этап (U-7 – U-9)	2 Этап (U-9 – U-11)	3 этап (U-11 – U-13)
	Предварительный отбор	Повторный отбор	Заключительный отбор
ЗАДАЧИ	<i>Оценка степени одаренности к игровой деятельности</i>	<i>Определение уровня развития различных качеств и свойств характера юных футболистов</i>	<i>Определение способности ребят к обучаемости</i>
ДЕЙСТВИЯ	<i>Просмотр большего количества детей, желающих заниматься футболом. Активность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов</i>	<i>Разделение учащихся на группы по уровню обучаемости, т.е. учебно-тренировочные группы, выполняющие в тренировках однотипные задания.</i>	<i>Выявление игровой эффективности юного футболиста.</i>
ПРОБЛЕМЫ	<i>Не исключен отсев ребят по разным причинам и добор новых, более перспективных игроков</i>	<i>Игроки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее.</i>	<i>Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием. Повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость.</i>
МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ	<i>Агитация, информация в социальных сетях, организационно-массовая работа в детских садах и школах. Сотрудничество с преподавателями физического воспитания.</i>	<i>Группы необходимо держать под постоянным контролем. Проводить коррекцию в направленности работы групп.</i>	<i>Воспитательная работа и ее эффективность. Доверие, доброжелательность, объективность, справедливость в решении конфликтных ситуаций.</i>
СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ - ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА !			

Программа подготовки футболистов

	1 Этап (U-7 – U-9)	2 Этап (U-9 – U-11)	3 этап (U-11 – U-13)
	Предварительный отбор	Повторный отбор	Заключительный отбор
Медико-Биологические	<p>Состояние здоровья спортсмена Состояние функциональных и сенсорных систем организма Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности</p>		
КРИТЕРИИ	<p>Задатки – врожденные анатомо-физиологические и психические особенности юных футболистов. Одаренность – своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которого зависит успех в будущем. Способности – свойство человека, делающего его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности.</p>		
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	<p>Биологический возраст – степень зрелости (физической, интеллектуальной). Паспортный возраст – время от момента рождения, определяемое количеством лет, месяцев, дней. Акселераты – дети с ускоренным физиологическим и физическим развитием. Ретарданты – дети с замедленными темпами развития.</p>		
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ	<p>Уровень развития физических качеств Уровень развития технико-тактических качеств Моторная обучаемость, координация Способность к эффективному решению двигательных задач в условиях единоборств</p>		
ФАКТОРЫ УСПЕХА	<p>Генетически обусловленные (строение тела, темп биологического созревания, двигательная координация, психологические особенности). Приобретенные в результате тренировок, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки.</p>		
<p>САМОБЫТНОСТЬ – ЭТО ТО, ЧЕМУ НЕЛЬЗЯ НАУЧИТЬ, НО ЧТО КАК РАЗ И ЦЕНИТСЯ В ФУТБОЛЕ НА «ВЕС ЗОЛОТА»</p>			

Работа детского тренера относится к творческой сфере деятельности. Но имея право на творчество, тренер не должен забывать, а тем более игнорировать, законы и закономерности процесса обучения.

Могут быть методические особенности учебного процесса, вытекающие из личных качеств тренера, основанные на накопленных знаниях и практическом опыте, но всё это должно базироваться на педагогических законах. Которые и являются законами, потому что действуют независимо от мнения тренера о их полезности или необязательности.

