

| Acțiuni colective de echipă (până la 11 jucători) 17-seniori.. | Acțiuni sectoriale și intersectoriale grup(maxim 6 jucători). 13-15 | Acțiuni individuale și de grup (maxim 3 jucători). 9-13 |
|---|---|---|
| Principii | Sub Principii | Sub sub principii |
| STILUL DE JOC | | |
| 1. <i>Adâncimea jocului,lățimea jocului.</i> | <i>Adâncimea locală . Jocul în extremă/semi-extremă.</i> | <i>Crearea de spațiu,distanta(individual),poziționarea jucătorilor de profil.</i> |
| 2. <i>Linii orizontale(8 linii).</i> | <i>Câte 3 lini pe zonă (A, B, C)</i> | <i>Poziționare a câte 2 jucători pe linie.</i> |
| 3. <i>Culoare verticale(5).</i> | <i>Câte 2-3 jucători pe culoar.</i> | <i>Poziționare conform profilului.</i> |
| 4. <i>Distanțe proporționale,optimale.</i> | <i>Romburi,triunghiuri.</i> | <i>Poziționare,distanță,optimă.</i> |
| 5. <i>Poziționare Fig. W(trei figuri echipă).</i> | <i>Fig. W pe zonă((A, B, C).</i> | <i>Poziționare pentru a primi/pasa,vertical/diagonal.</i> |
| NOI AVEM POSESIA | | |
| Principii | Sub Principii | Sub sub principii |
| <p>1.Construcție sigură și controlată 2.Crearea situațiilor de finalizare</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Schimb de poziții,distanțe optimale pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 5. Adâncimea și lățimea atacului 6. Demarcarea 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante. 11. Crearea situațiilor de gol în urma contracturilor 12. Jocul vertical/diagonal în zonele slabe ale adversarului (în spatele fundașilor) 13. Interacțiuni extremă/semi-extremă 14. Centrări în cros din extremă 15. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 16. Овладение опасными зонами 17. Algoritmul de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 18. Finalizare rapidă 19. Poziții de susținere | <p>Acțiuni individuale :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dribling 2. Prima atingere 3. Poziția corpului 4. Joc din prima 5. Schimbare de ritm 6. Orientarea în spațiu 7. Demarcarea 8. Crearea de spațiu pentru sine și partener 9. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 10. Demarcarea între linii <p>Interacțiuni de grup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Pasare 12. Joc la al treilea, 13. Un-doi 14. Redublare la al treilea 15. Învăluirea 16. Rotația |
| NOI AM PERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ. | | |
| Principii | Sub Principii | Sub sub principii |
| <p>3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatac adversarului</p> | <p>Presing imediat cu scopul de a returna posesia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forțăm oponentul să greșească 2. Blocăm liniile de pasare 3. Participăm activ la presing <p>Reorganizarea în faza defensivă</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Inpunem adversarul să paseze în spate | <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul cu mingea advers |

5. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).

NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.

Principii

Sub Principii

Sub sub principii

4. Crearea situațiilor de gol ca urmare a contraatacurilor noastre

1. După deposedare pasare rapidă.
2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)
3. Cum procedăm după deposedare la faze fixe

1. Ocuparea pozițiilor inițiale.
2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.
3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C

ADVERSARUL ARE POSESIA

Principii

Sub Principii

Sub sub principii

5. Controlăm jocul adversarului
6. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă

1. Controlul zonei de construcție a adversarului
2. Nu permitem acțiuni în propriul careu
3. Nu permitem efectuarea șuturilor pe poartă noastră
4. Organizare defensivă compactă
5. Echilibrul
6. Dublarea partenerilor
7. Presiune pe mingea (defensivă activă)
8. Limitarea spațiului și timpului pentru adversarul cu mingea.
9. Blocarea liniilor de pasare. Principiul Umbrei
10. Blocarea zonei centrale
11. Direcționarea atacului advers
12. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări
13. Apărăm spațiul din spatele fundașilor
14. Presing imediat după pierderea posesiei
15. Evităm posibilitatea contraatacului
16. Trei linii defensive
17. Poziționare compactă W

- Acțiuni individuale :**
1. Poziție corectă, orientarea pe teren
 2. Nu ne aruncăm
 3. Distanța
 4. Plasamentul
 5. Interceptarea și deposedarea mingii
 6. Nu pierdem duelurile
 7. Tatonarea
 8. Controlul propriei zone
- Interacțiuni de grup**
9. Nu ne intersectăm
 10. Dublarea
 11. Direcționarea adversarului

Sub sub principii - 32

Sub principii- 44

Principii-6