

LICENȚA C UEFA



ȘCOALA FEDERALĂ DE
ANTRENORI

TEMA: METODOLOGIA

 program de studii
ACREDITAT

CITATUL ZILEI



“antrenamentul nu trebuie să fie perfect, antrenamentul trebuie să fie continuu”

SCOPURI

UNDIȚĂ?

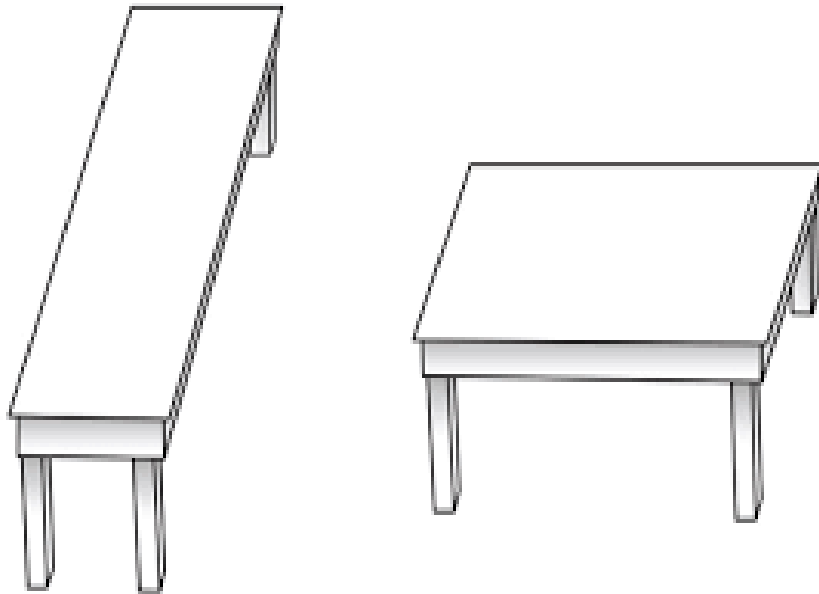


PEȘTE?

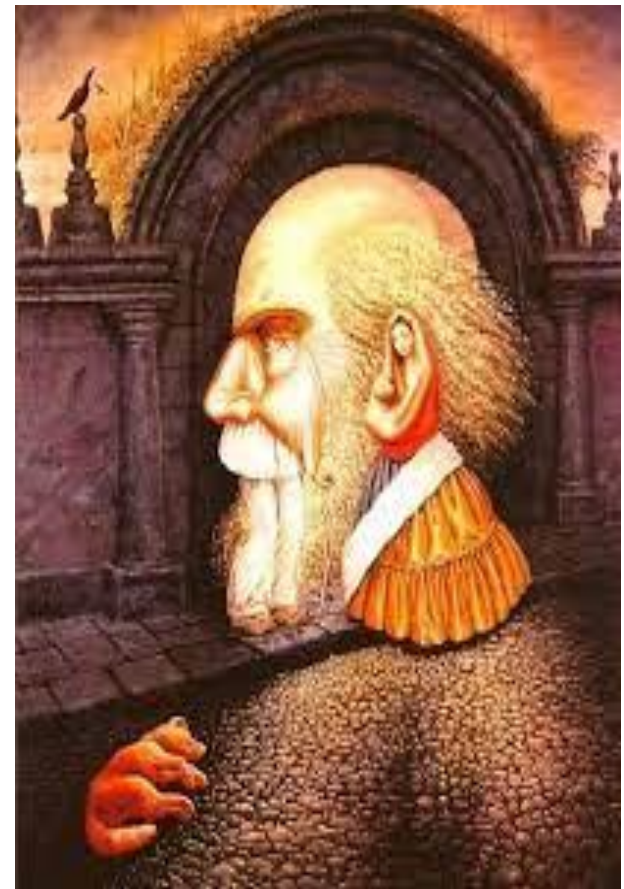


CE ESTE REALIATATEA?

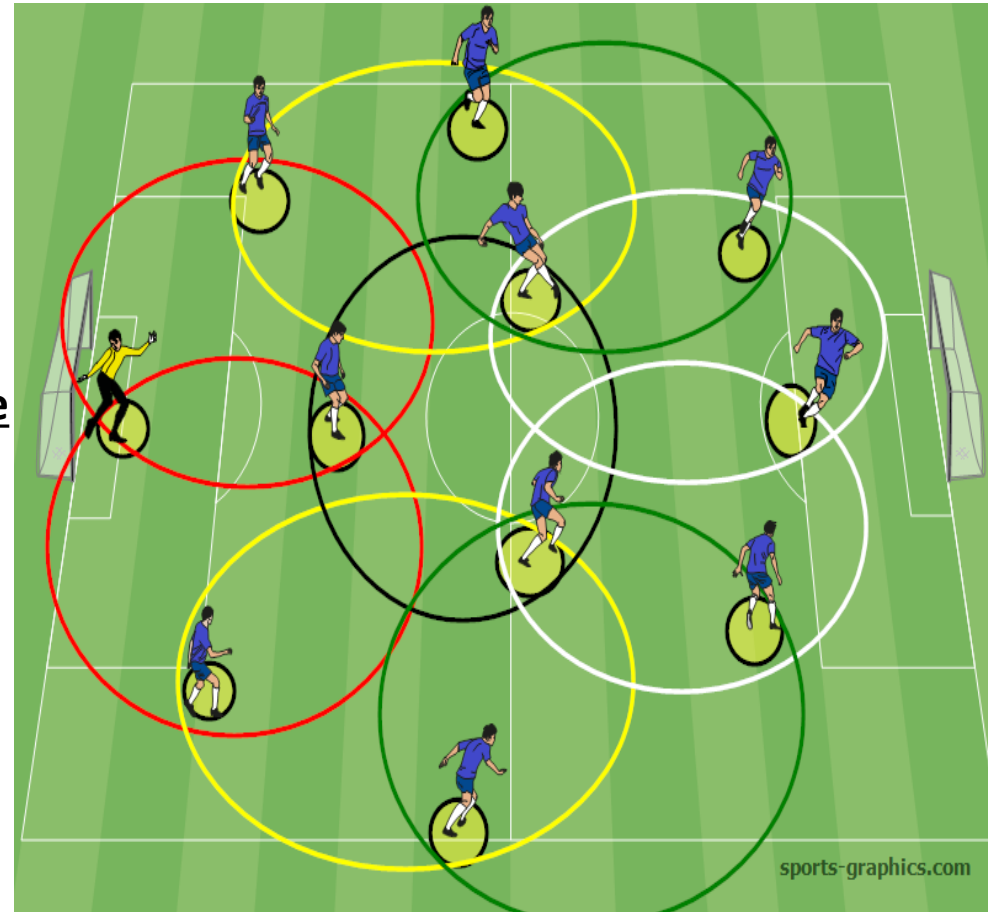
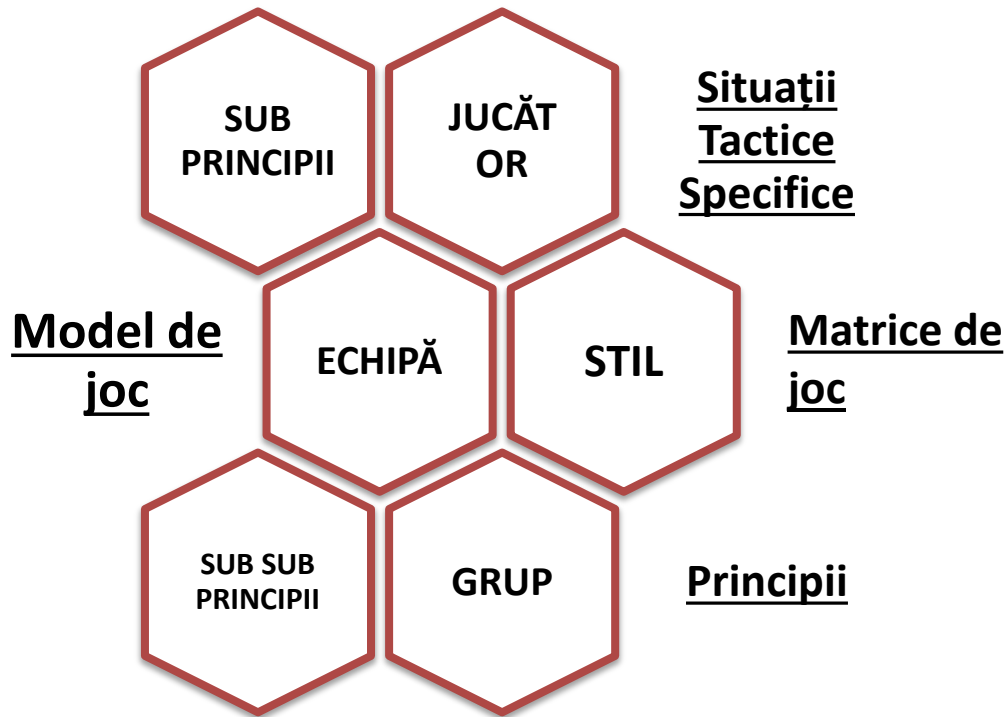
Care din ele este mai mare?



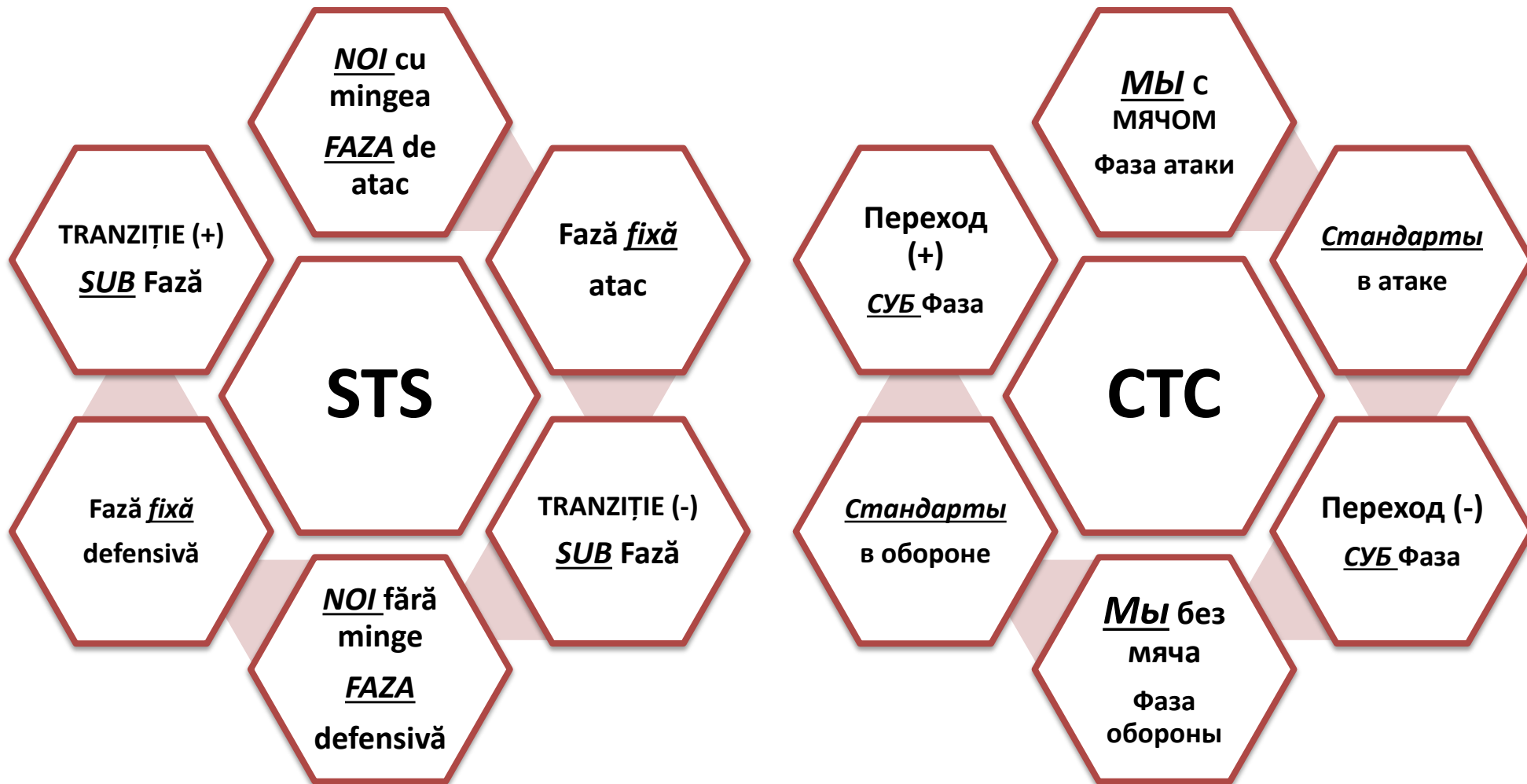
Ce vedeți în această imagine?



TERMINOLOGIE

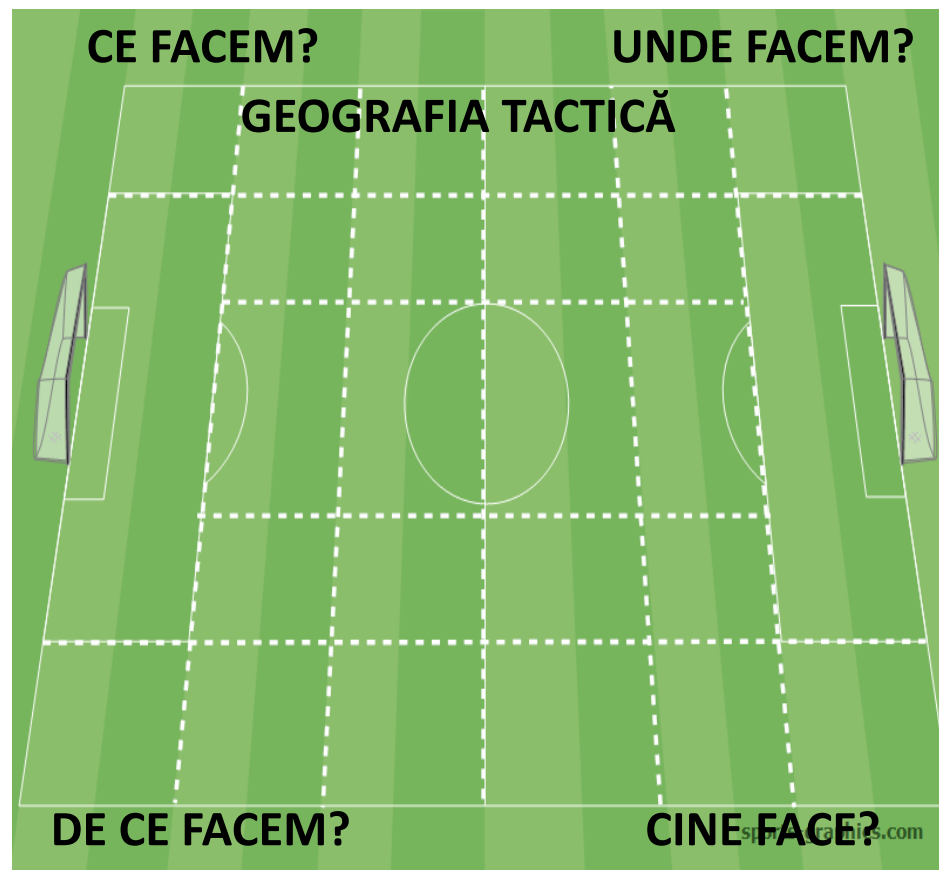
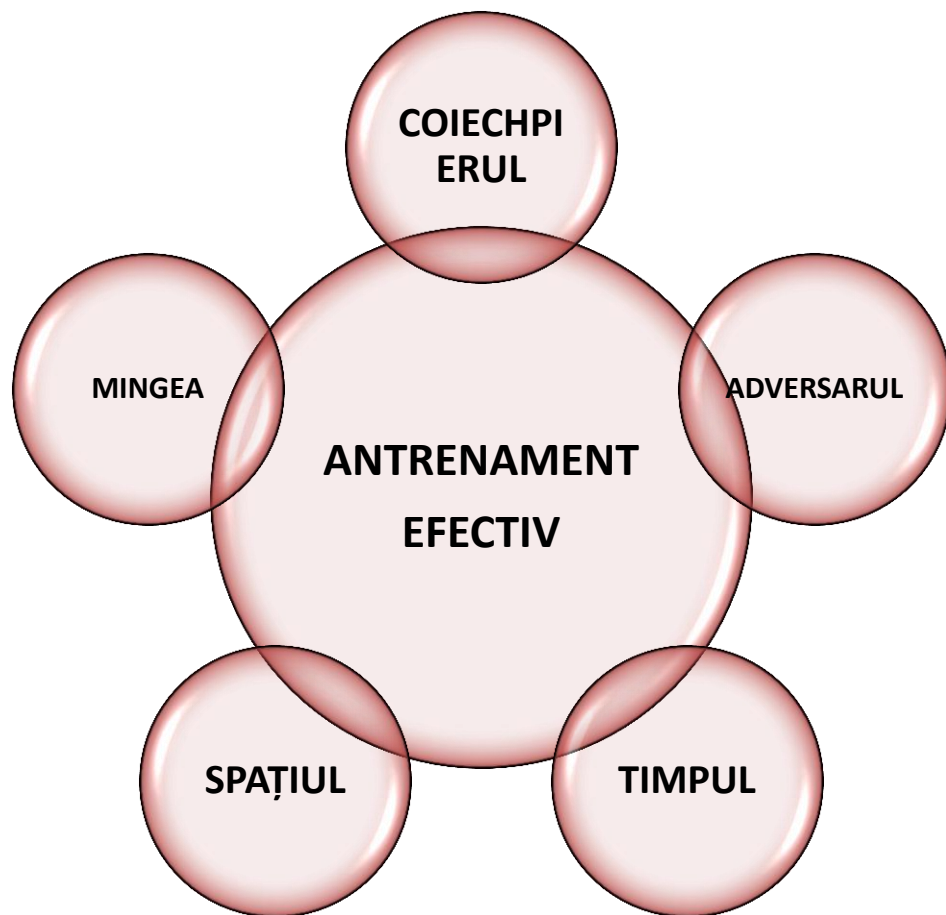


MATRICE DE JOȘ/MАТРИЦА ИГРЫ



ÎNVĂȚĂTAREA ÎN BAZA SITUAȚIILOR REALE DE JOC (RBL)

MECIUL CA INDICATOR PRINCIPAL



GEOGRAFIA TACTICĂ

VI. Principiile fundamentale ale Stilului Național de joc.

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

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

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

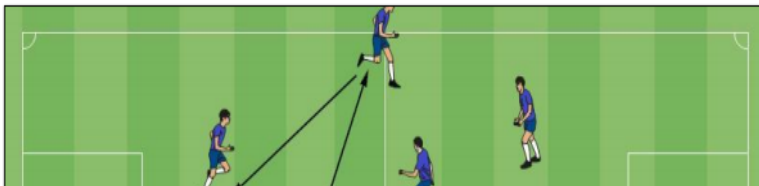
- Circulația rapidă a mingii
- Calități tehnice individuale (pasarea, preluarea, demarcarea)
- Schimbarea permanent a direcției de joc.

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

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

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

Fig. 5

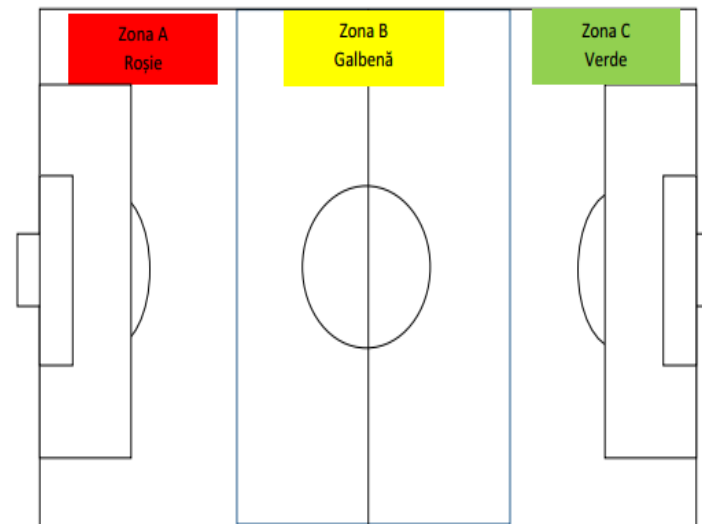


VI. Pentru înțelegerea clară a metodologiei acestei concepții de joc noi vă propunem următoarele noțiuni condiționate și necondiționate.

Marcarea terenului în trei zone:

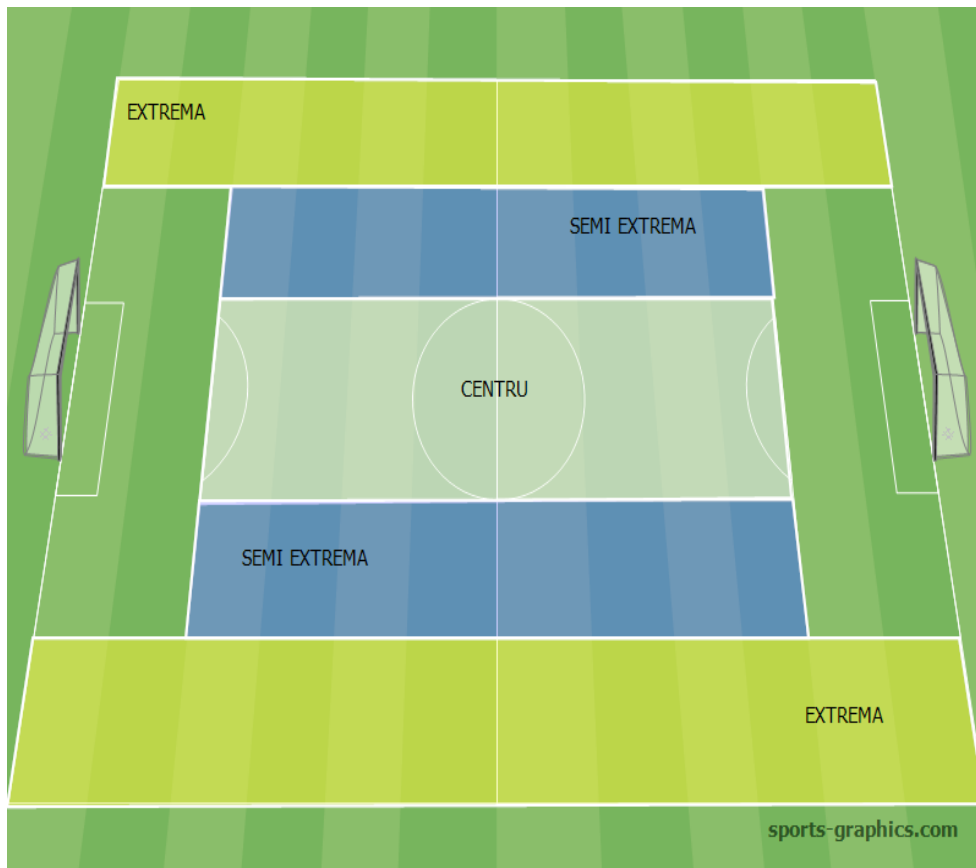
Fig. 6

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

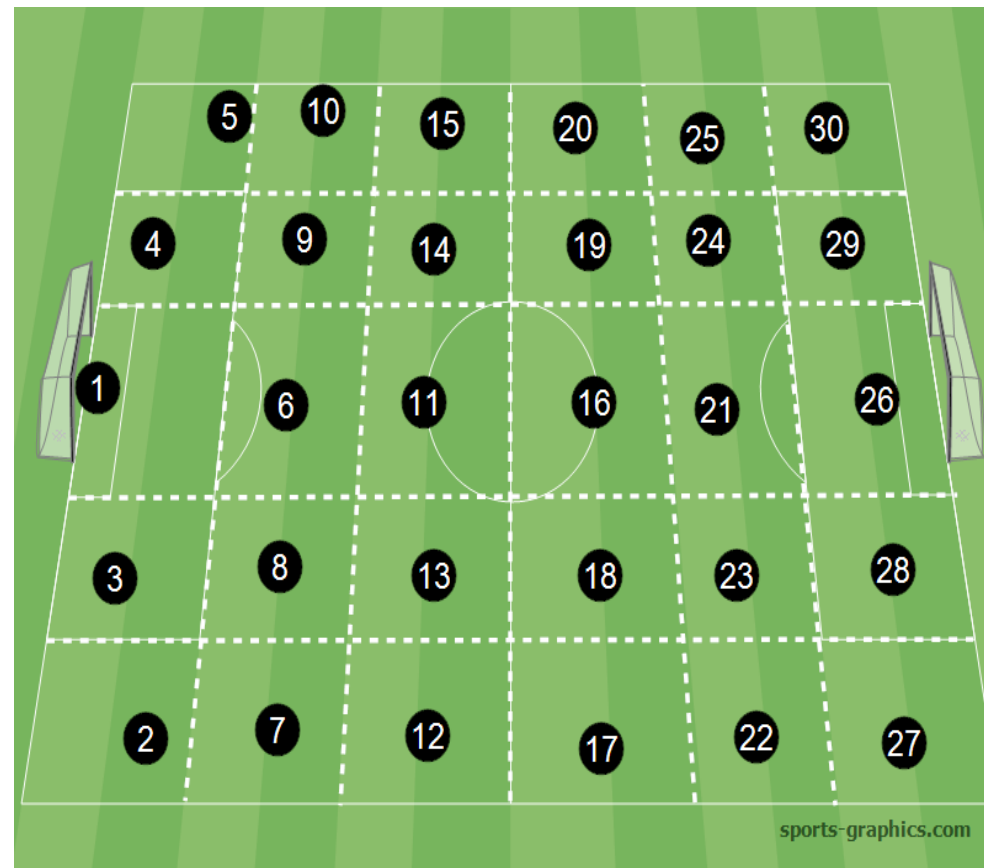


GEOGRAFIA TACTICĂ

Partajarea verticală

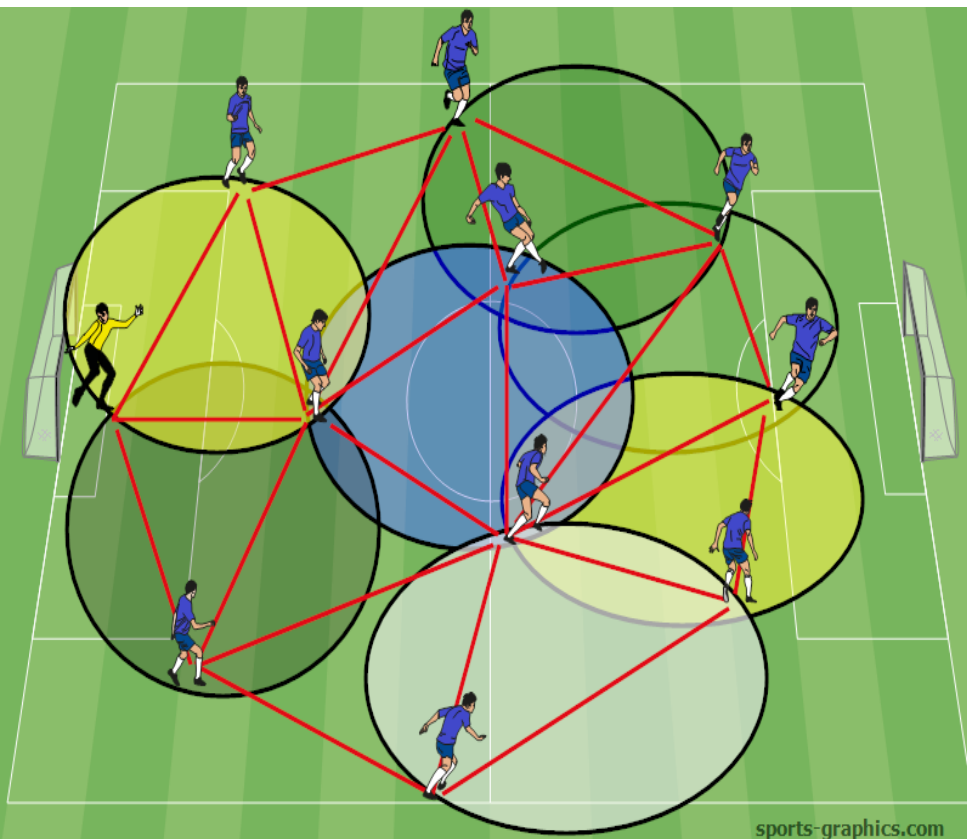


Partajarea în mini-zone

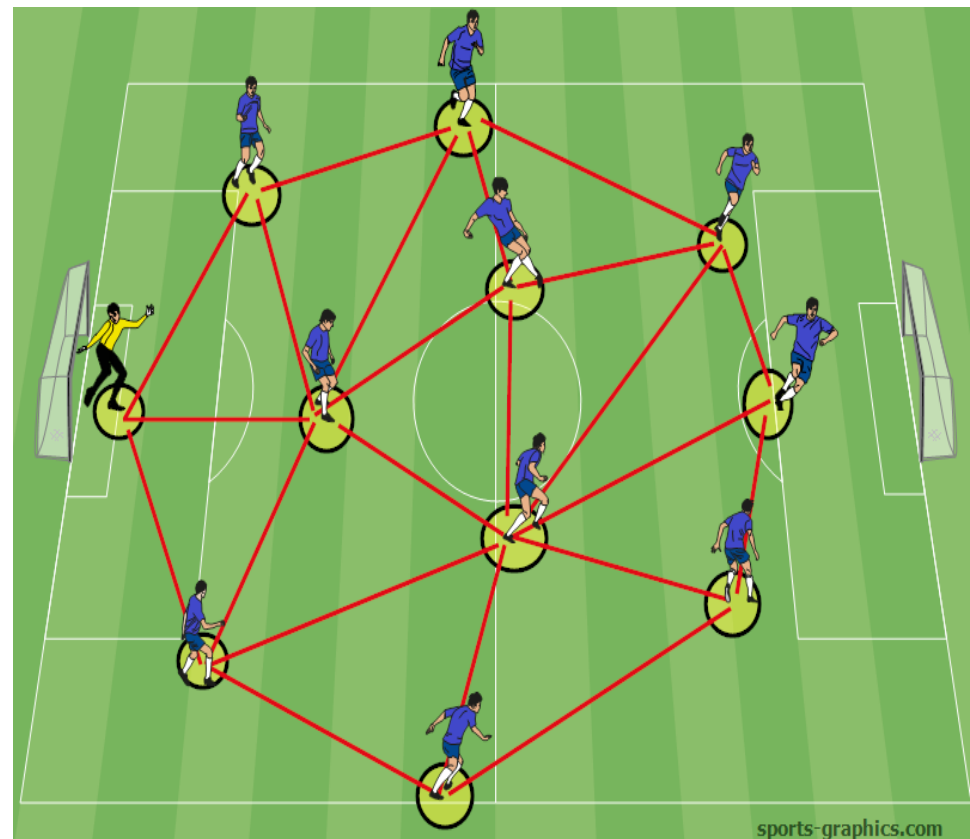


TACTICĂ INDIVIDUALĂ /DE GRUP

- ✓ Interacțiuni între secțiuni
Sub sub principii
Interacțiuni de grup 3x3



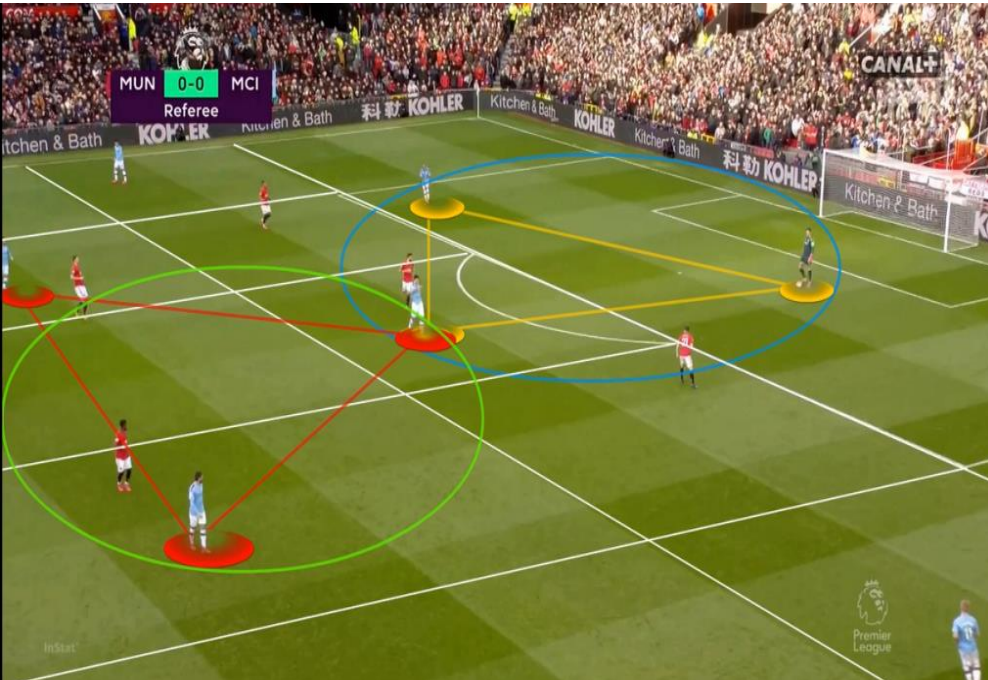
- ✓ Tactică individuală.
Sub sub principii
Acțiuni individuale 1x1



NOI CU MINGEA

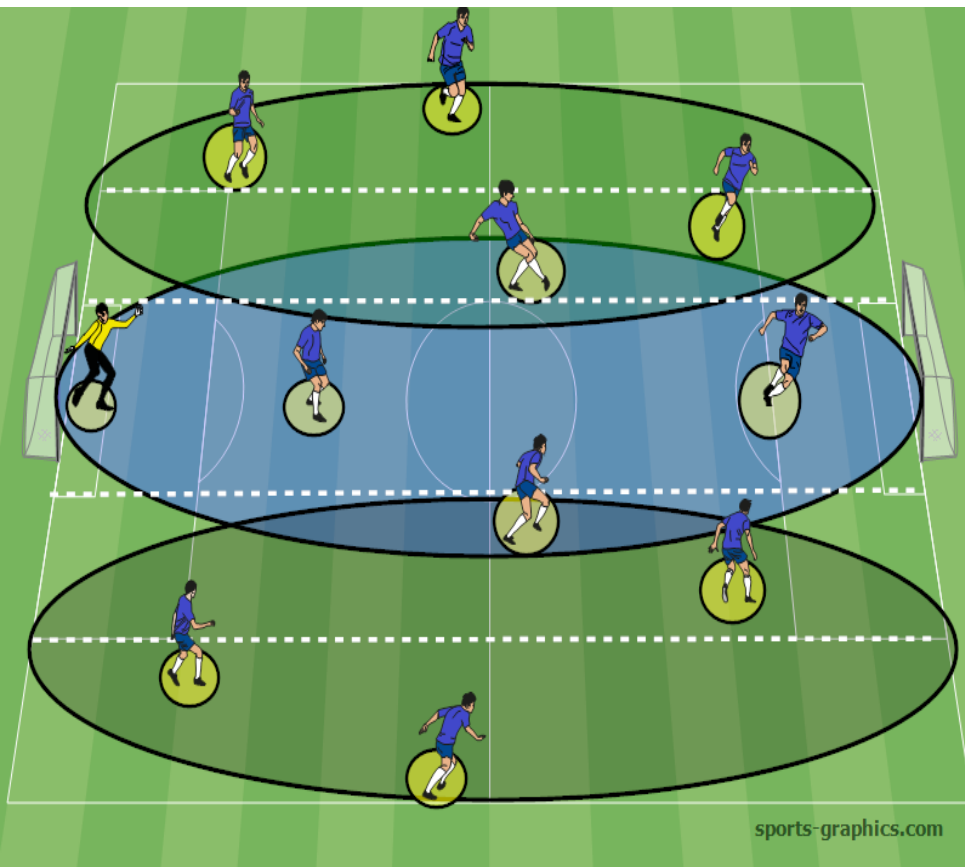
- ✓ Aspect fundamenta ce ține de succesul echipei
- ✓ Este despre cum grupul interacționează efectiv, într-o arie anumită.

- ✓ Este despre comportamentul jucătorului în structura colectivă
- ✓ Jucătorul trebuie să cunoască rolul său tactic

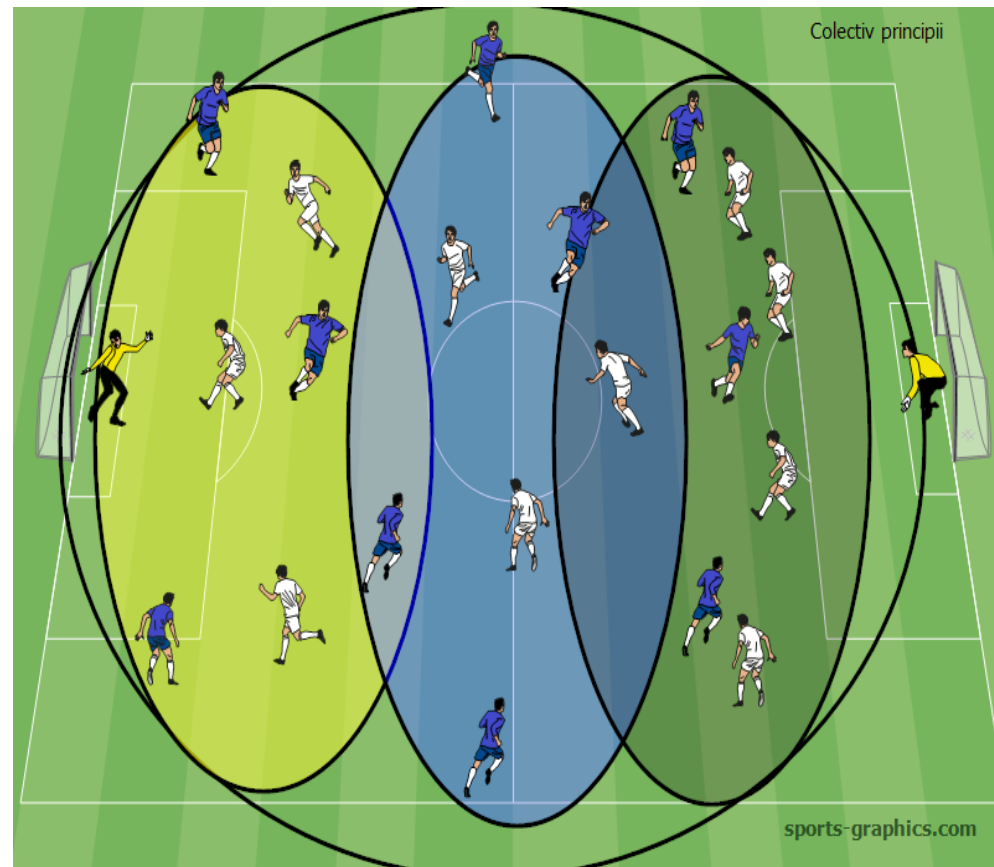


TACTICĂ DE GRUP

- ✓ Secțiuni verticale
- ✓ Sub principii
- ✓ Interacțiuni sectoriale/intersectoriale 4x4

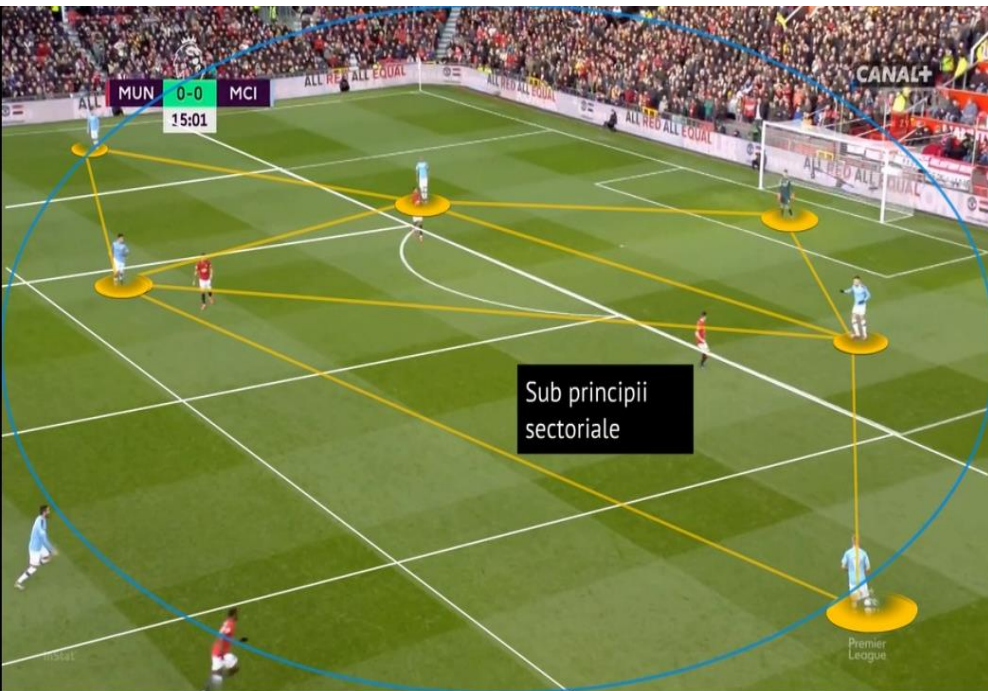


- ✓ Secțiuni orizontale
- ✓ Sub principii
- ✓ Interacțiuni sectoriale și intersectoriale 6x6

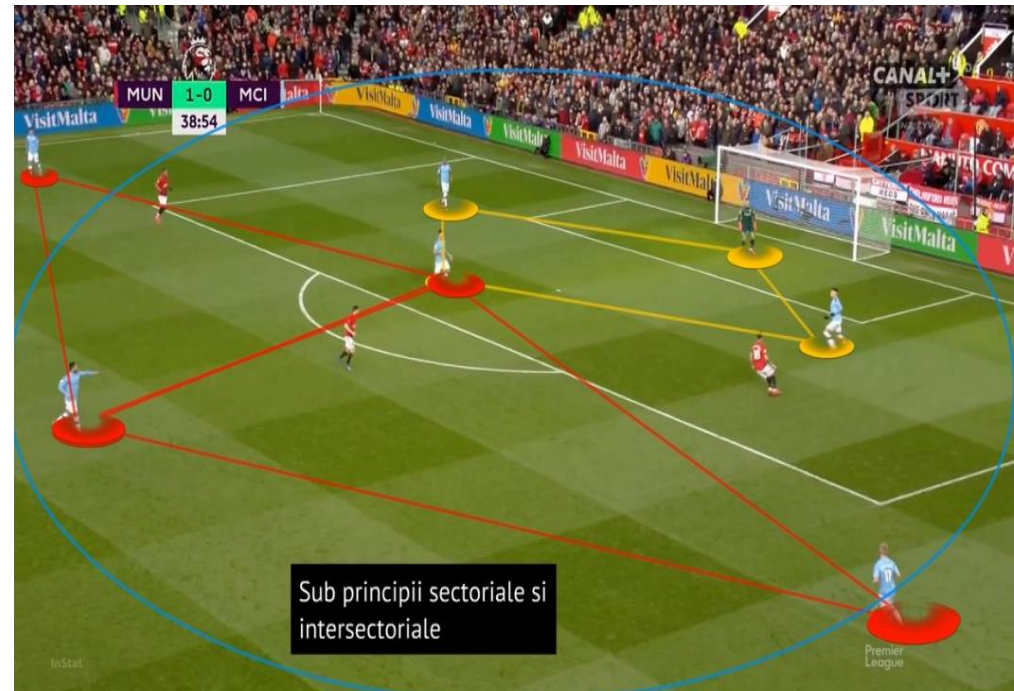


NOI CU MINGEA

- ✓ Este despre cum grupul interacționează efectiv, într-o arie anumită.

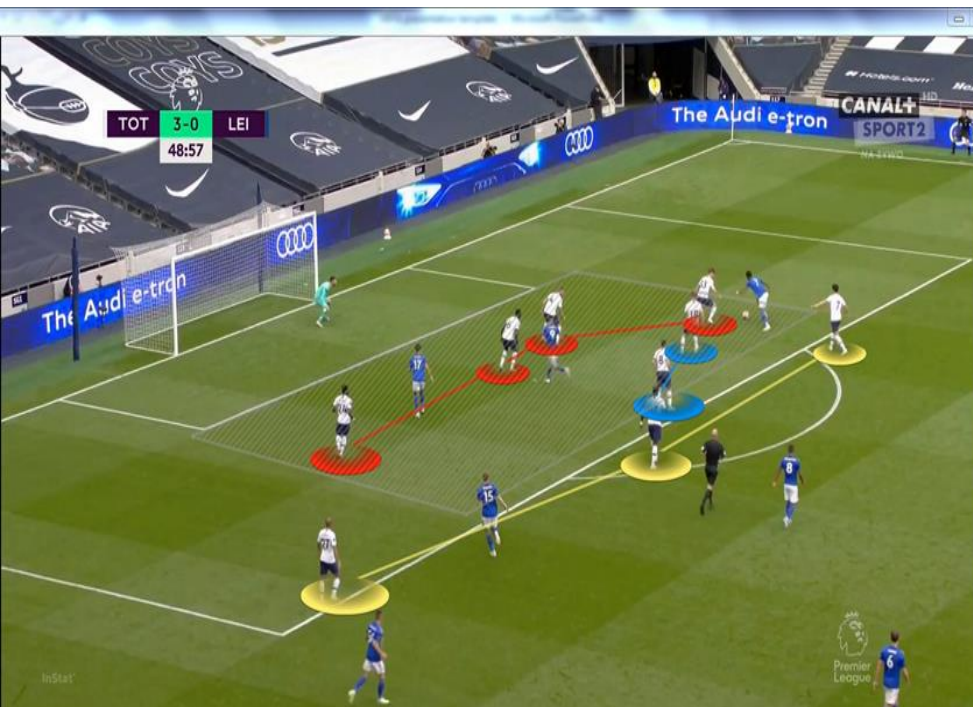


- ✓ Este despre interconexiunea liniilor și grupurilor

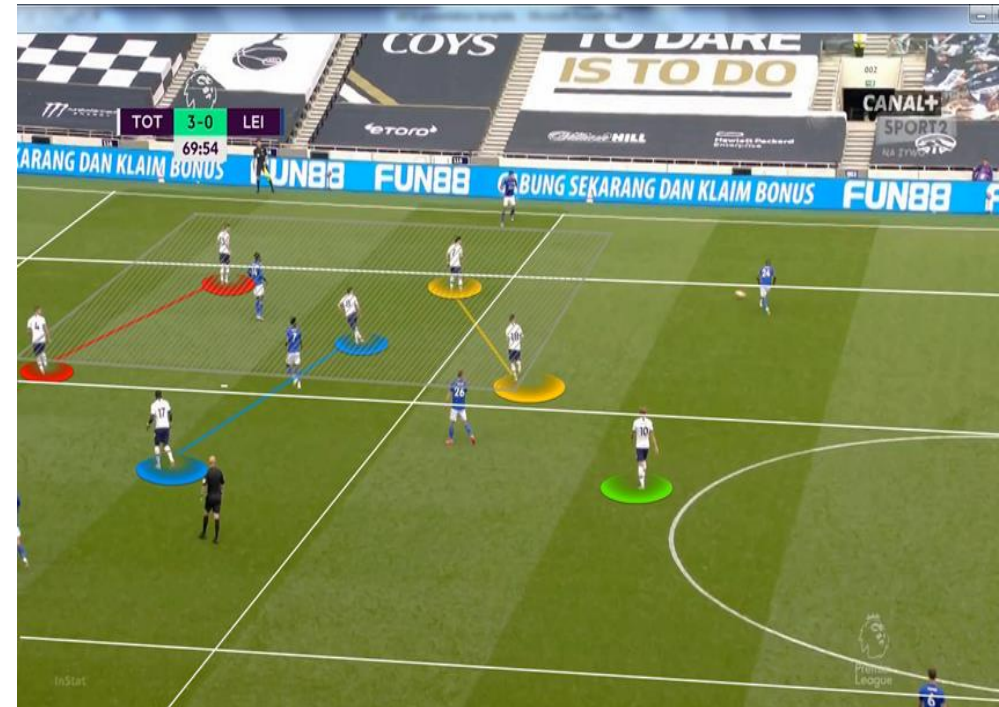


NOI FĂRĂ MINGE

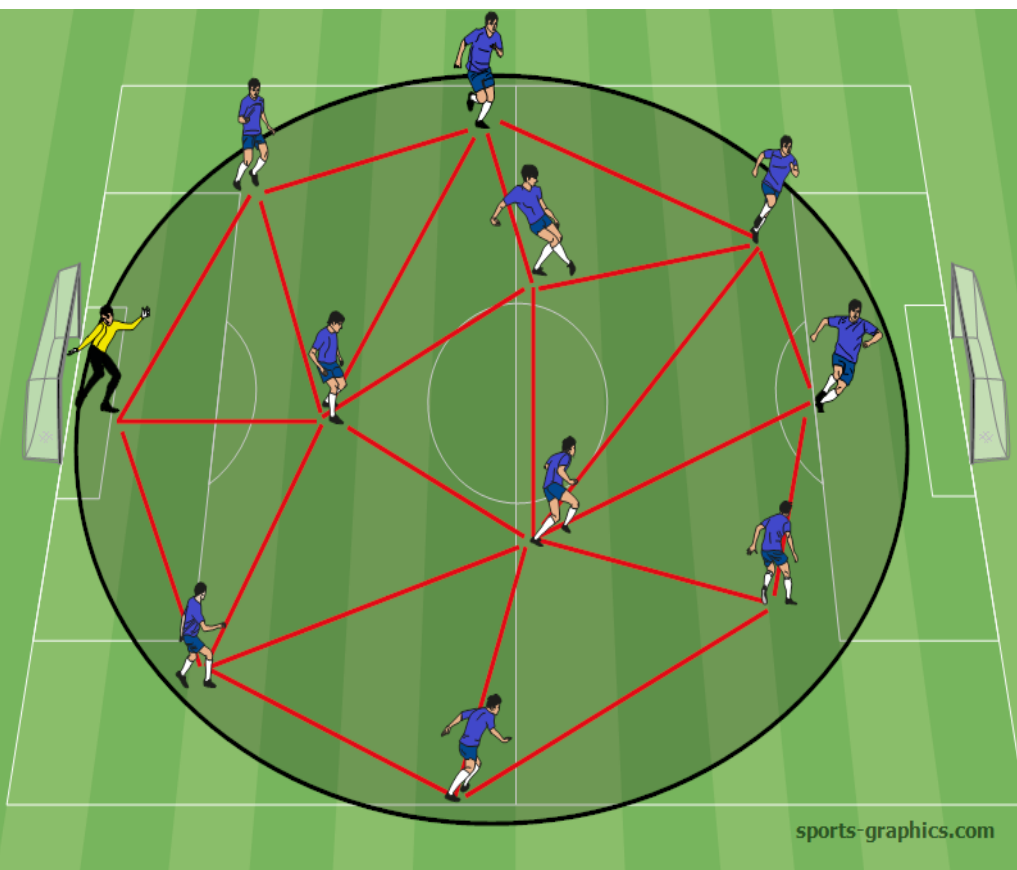
✓ ORIZONTALE



✓ VERTICALE

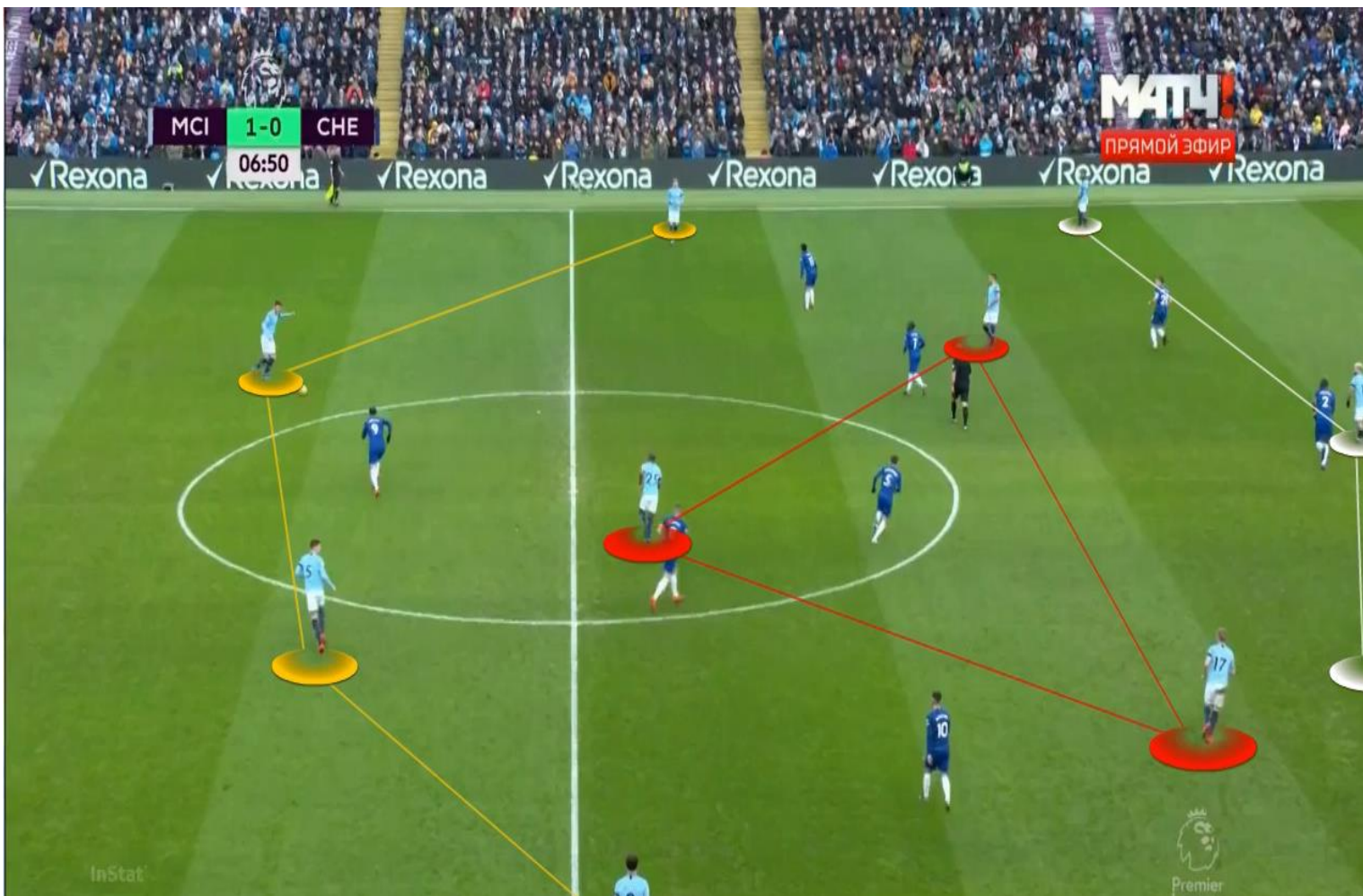


TACTICA DE ECHIPĂ

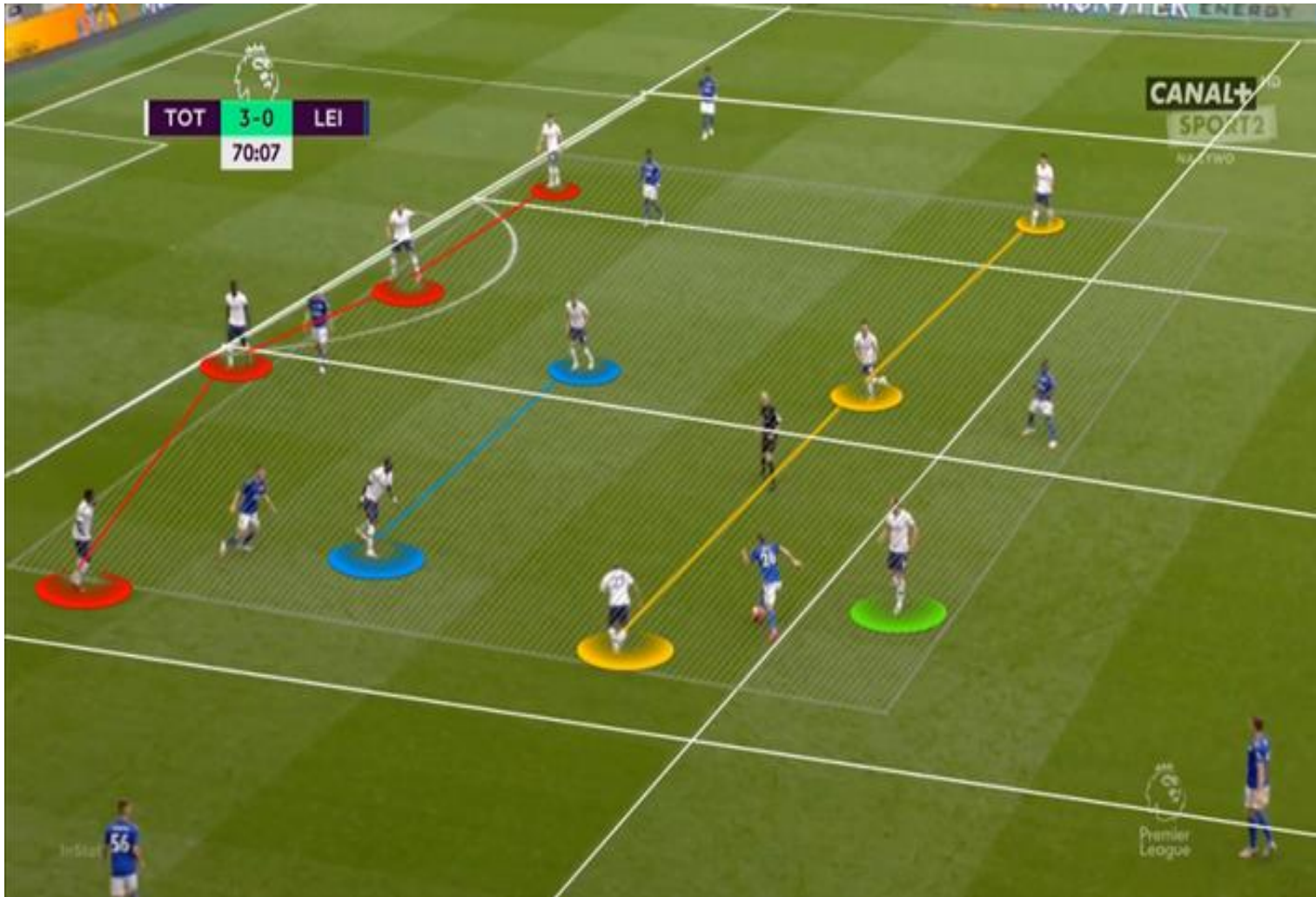


- ✓ 9x9/11x11
- ✓ Este despre sinergia tuturor elementelor menționate mai sus, într-un tot întreg

NOI CU MINGEA



NOI FĂRĂ MINGE



Principii

Acțiuni colective

11x11

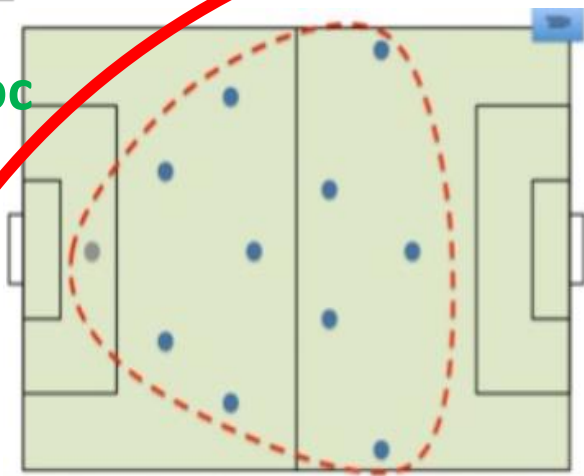
Modelul de joc

Unește acțiuni

Individuale

Grup

Echipă



Sub sub principii

Interacțiuni de grup 3x3

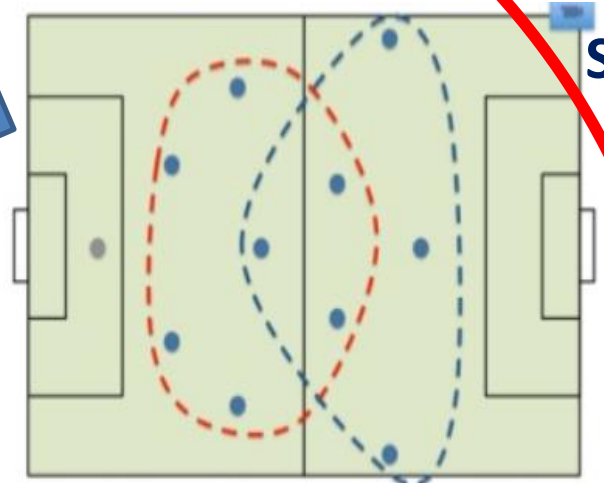


Sub Principii

Interacțiuni

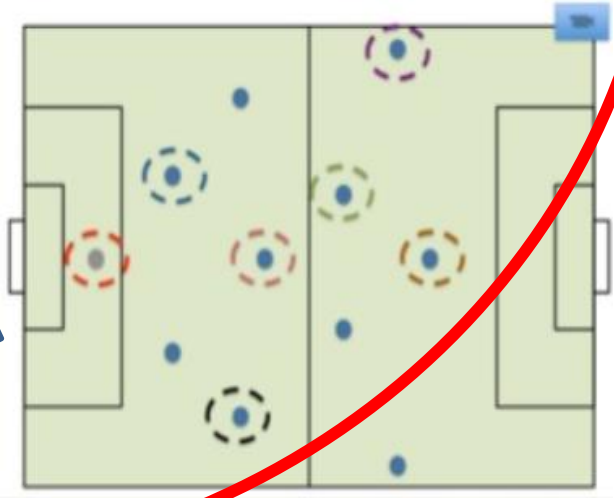
sectoriale/intersectoriale

6x6



Sub sub principii

Acțiuni individuale 1x1



Situații tactice

specifice

Faze-2

Sub Faze-2

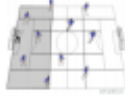
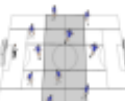
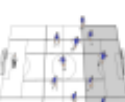
Faze Fixe-2

Stilul de joc

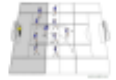




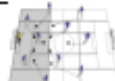
Mijloace specifice

Identificare caracteristică




ADN

NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locala a atacului 5. Demarcarea 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener.
	2. Dezvoltarea atacului	<ol style="list-style-type: none"> 6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Învăluirea 13. Rotația
	3. Crearea situațiilor de finalizare	<ol style="list-style-type: none"> 12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cros din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă 	<ol style="list-style-type: none"> 14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublare la al treilea

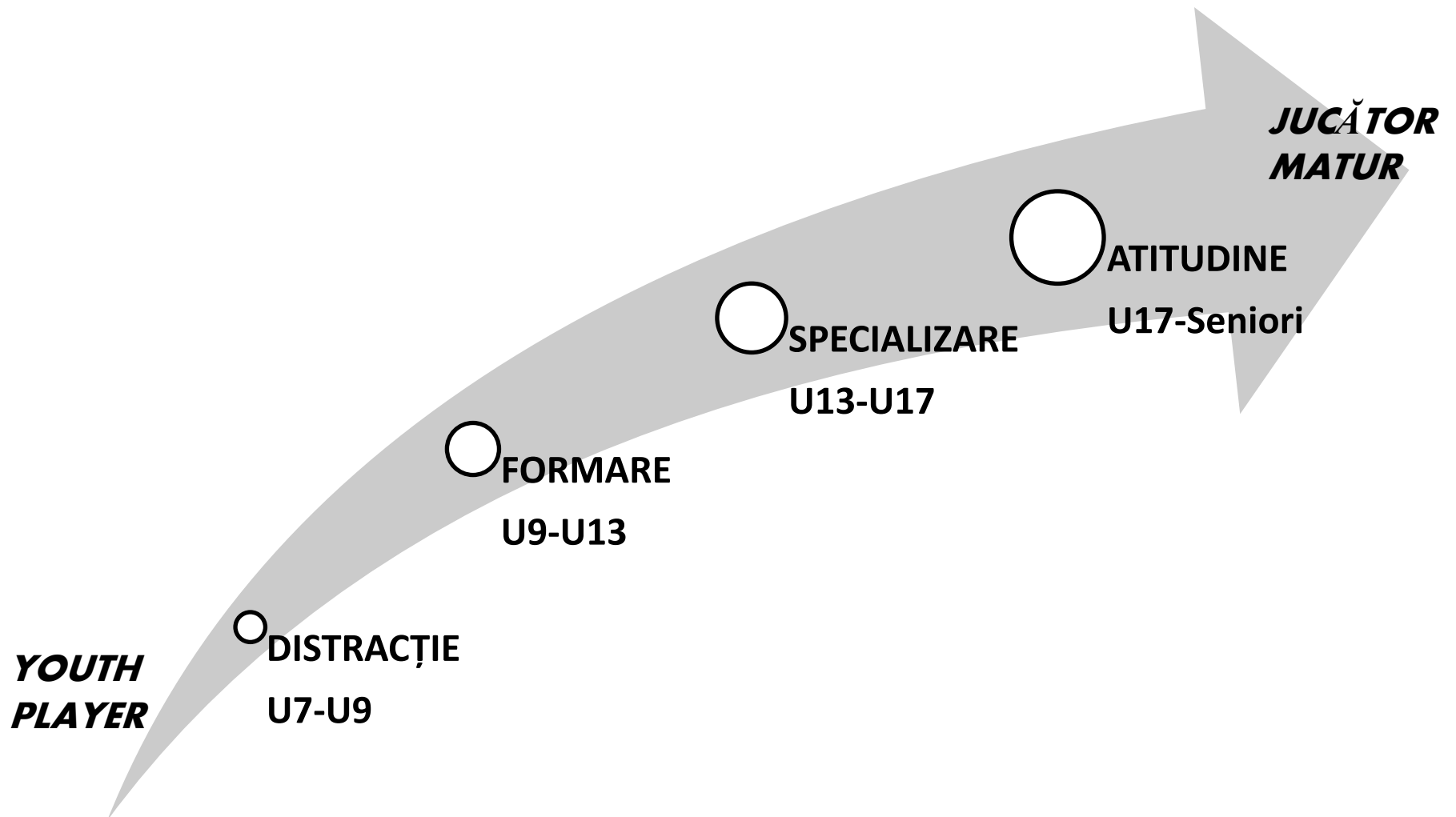


NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAȚ.				NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol ca urmarea contraatacurilor noastre	<ol style="list-style-type: none"> 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ocuparea pozițiilor inițiale 		3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului	<ol style="list-style-type: none"> Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 1. Forțăm oponentul să greșescă 2. Participăm activ la presing 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive
		<ol style="list-style-type: none"> 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup) 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. 			<ol style="list-style-type: none"> Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 3. Blocăm liniile de pasare 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea
		<ol style="list-style-type: none"> 3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C 			<ol style="list-style-type: none"> Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere). 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Impunem adversarul să paseze în spate

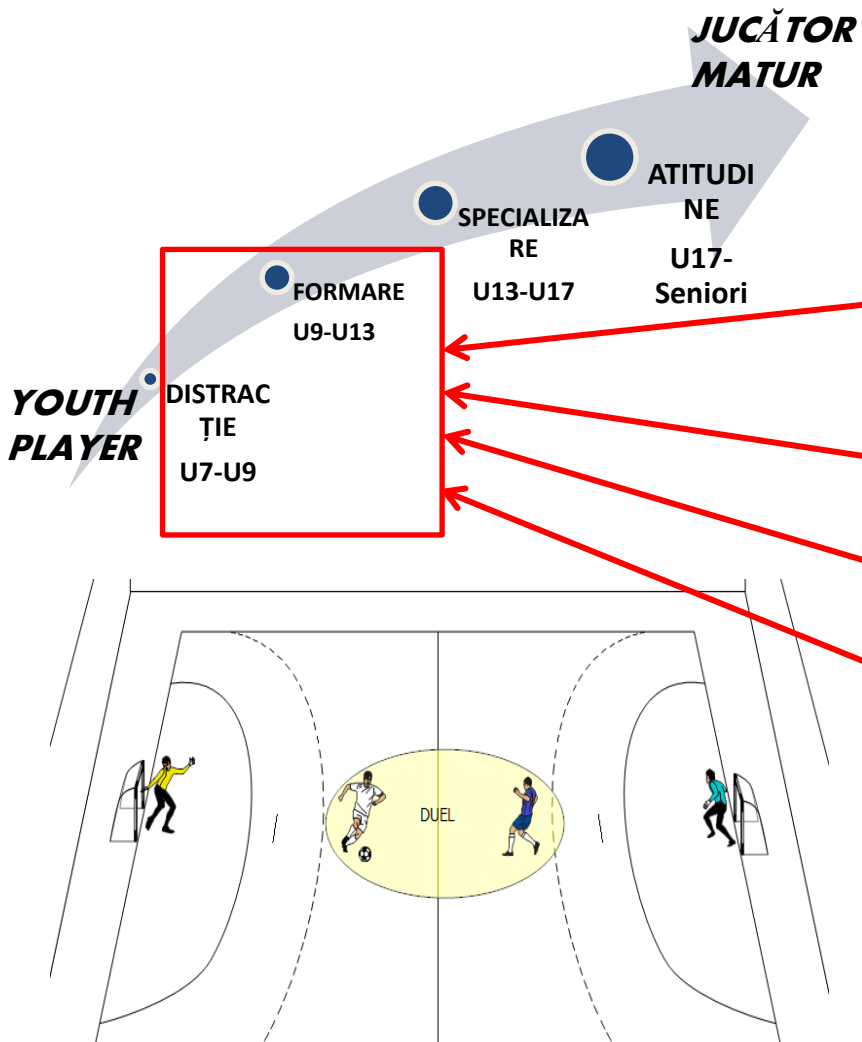


ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe mingea (defensivă activă) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	<ol style="list-style-type: none"> 3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Direcționarea atacului advers 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Distanța 5. Plasamentul 6. Direcționarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	<ol style="list-style-type: none"> 7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

ETAPELE DE FORMARE A JUCĂTORULUI



ETAPELE DE FORMARE ÎN BAZA STRUCTURILOR DE JOC ȘI FORMULĂRILOR METODOLOGICE

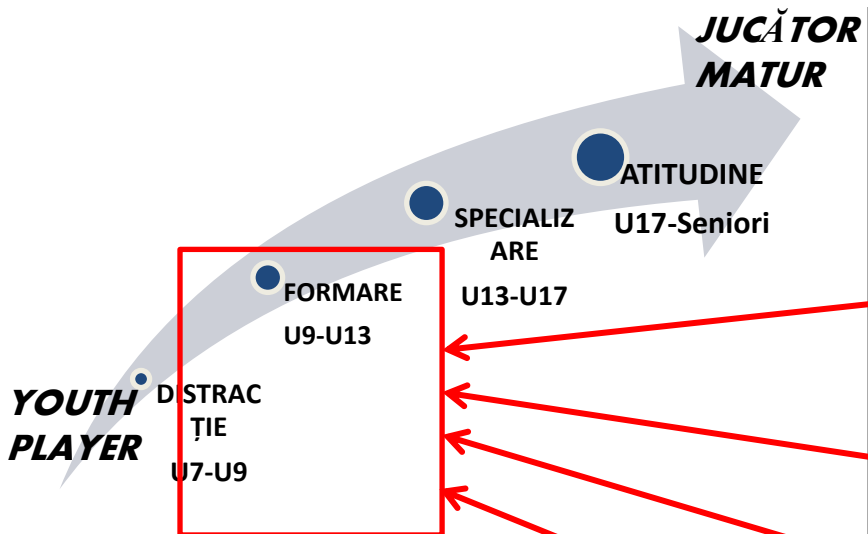


NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea	1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener.
	2. Dezvoltarea atacului	6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alinierea mingii de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere	6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Invăluirea 13. Rotația
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cros din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă	14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublarea la al trelea

NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.		
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol urmarea contraatacului nostru	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (contraatac clasic și de grup)		3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului	1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să paseze în spate
	5. Controlăm jocul adversarului	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)		6. Directionarea adversarului	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
	6. Directionarea adversarului	3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive		7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	3. Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).

ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe mingea (defensivă activă)	1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers	4. Distanța 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrare 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W	7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

ETAPELE DE FORMARE ÎN BAZA STRUCTURILOR DE JOC ȘI FORMULĂRILOR METODOLOGICE

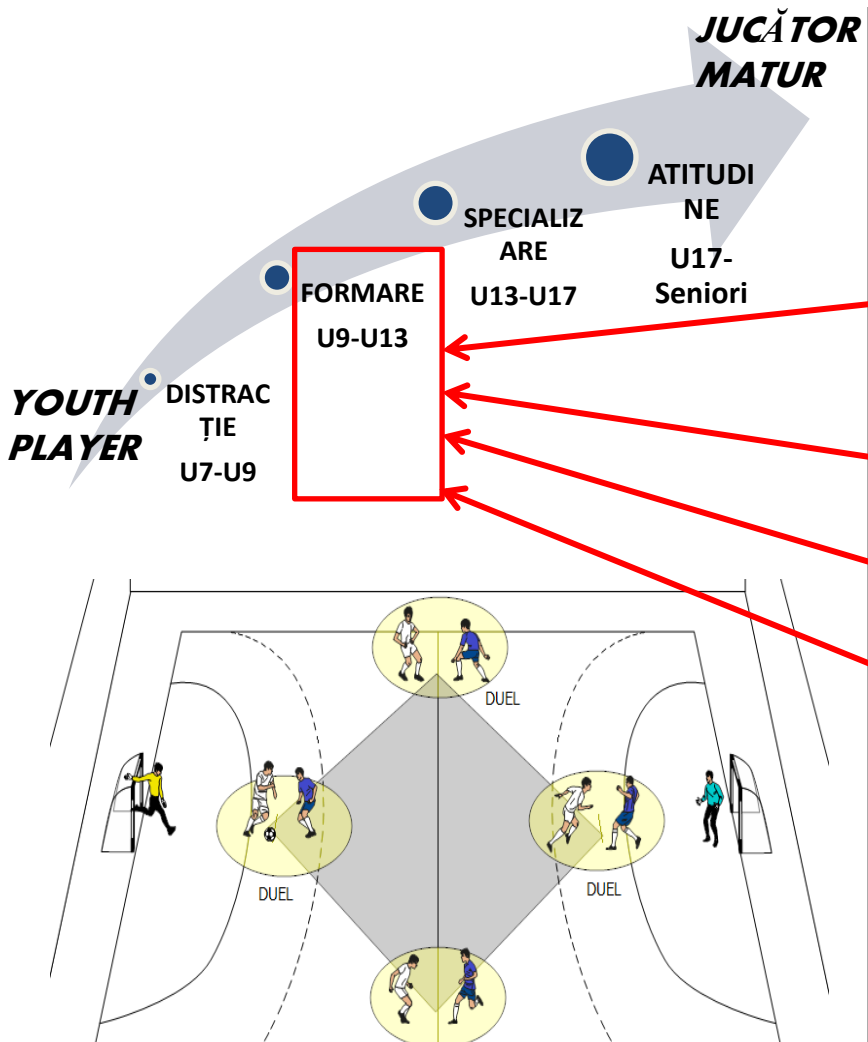


NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea	1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener.
	2. Dezvoltarea atacului	6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Mutarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere	6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Învăluirea 13. Rotajia
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cros din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă	14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublarea la al treilea

NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.		
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol urmarea contraatacului nostru	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (contraatac clasic și de grup)		3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului	1. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să paseze în spate
	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	1. Ocuparea pozițiilor inițiale 2. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. 3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C		4. Organizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).	
	3. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive				

ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe minge (defensivă activă)	1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers	4. Distanța 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrare 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W	7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

ETAPELE DE FORMARE ÎN BAZA STRUCTURILOR DE JOC ȘI FORMULĂRILOR METODOLOGICE

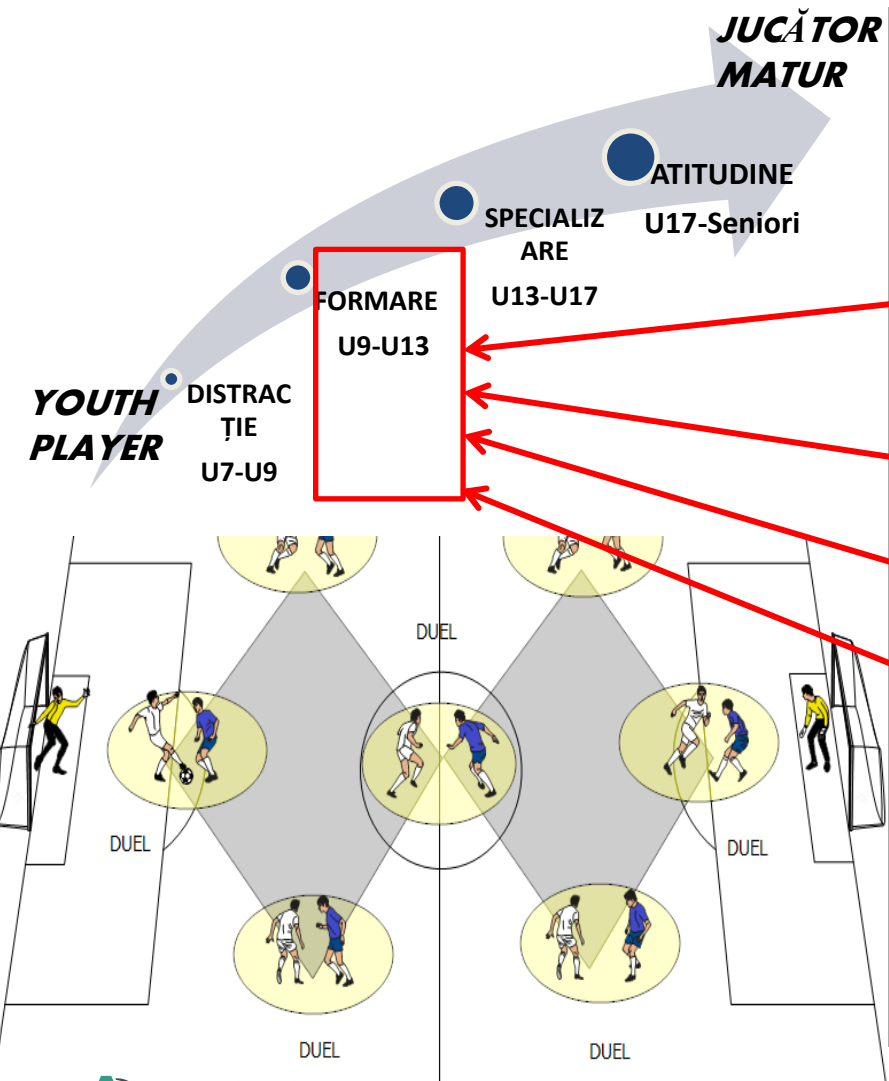


NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea	1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener.
	2. Dezvoltarea atacului	6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alinierea mingii de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere	6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Invăluirea 13. Rotajia
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cros din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă	14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublarea la al treilea

NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.		
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol urmarea contraatacului nostru	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (contraatac clasic și de grup)		3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului	1. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să paseze în spate
	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	1. Ocuparea pozițiilor inițiale		1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	2. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.
	3. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive	2. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.		3. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive	3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C

ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe minge (defensivă activă)	1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers	4. Distanța 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrare 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W	7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

ETAPELE DE FORMARE ÎN BAZA STRUCTURILOR DE JOC ȘI FORMULĂRILOR METODOLOGICE

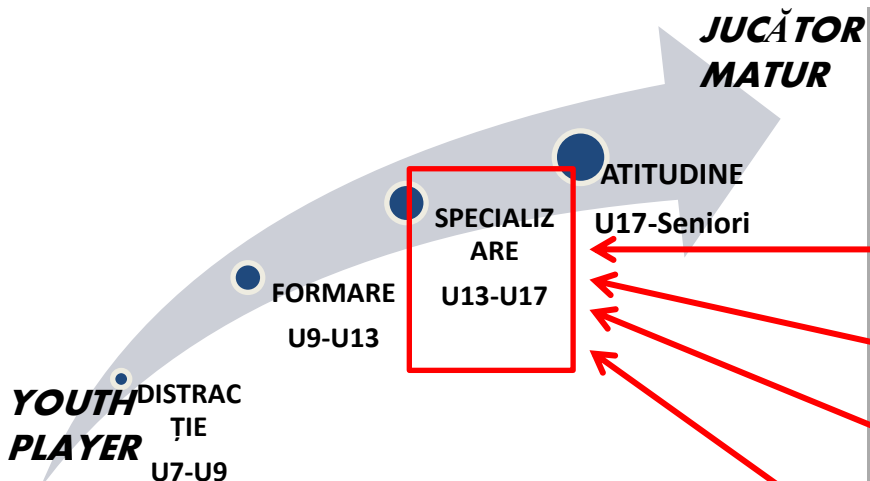


NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea	1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener.
	2. Dezvoltarea atacului	6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alinierea mingii de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere	6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Învăluirea 13. Rotația
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cross din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă	14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublare la al trelea

NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.		
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol urmarea contraatacului nostru	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (contraatac clasic și de grup)		3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului	1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să paseze în spate
	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	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		1. Contrapresiune imediată cu scopul de a returna posesia 2. Participăm activ la presing 3. Blocăm liniile de pasare	1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să paseze în spate
	3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive	3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C		4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).	

ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICĂ	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe mingea (defensivă activă)	1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers	4. Distanța 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrare 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W	7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

ETAPELE DE FORMARE ÎN BAZA STRUCTURILOR DE JOC ȘI FORMULĂRILOR METODOLOGICE



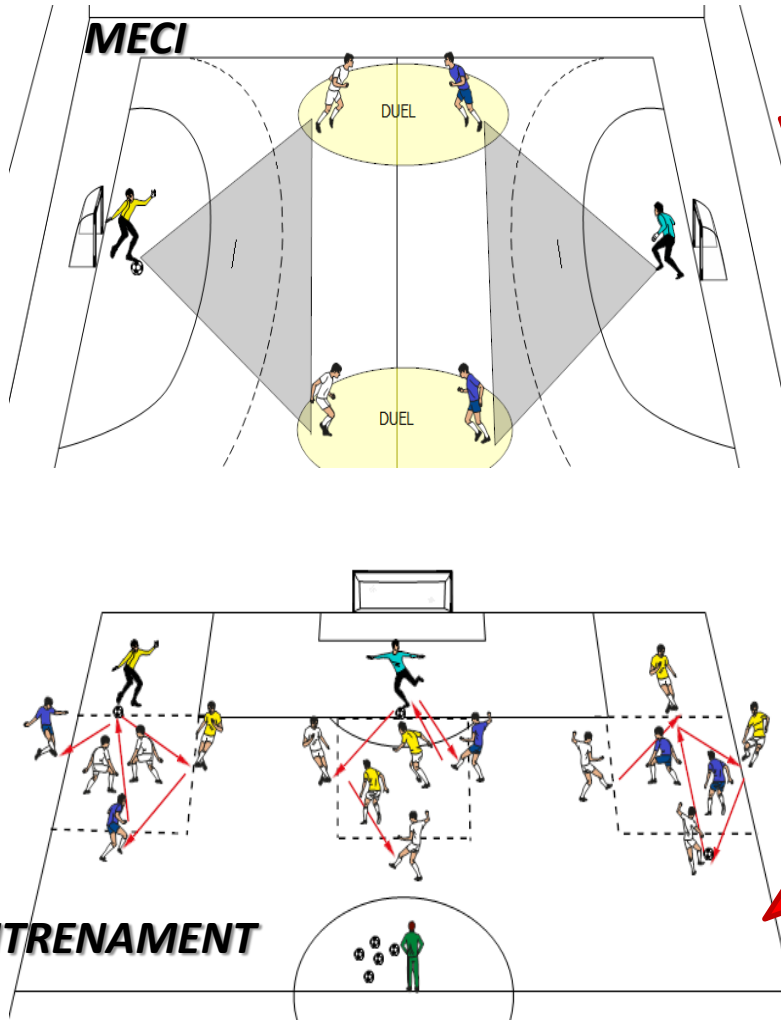
GEOGRAFIA TACTICĂ		PRINCIPII	NOI AVEM POSESIA	
			SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
		1. Construcție sigură și controlată	1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea	1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener.
		2. Dezvoltarea atacului	6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere	6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Învaluirea 13. Rotajia
		3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cross din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă	14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublare la al treilea

GEOGRAFIA		PRINCIPII	NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.		GEOGRAFIA		PRINCIPII	NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.	
			SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII				SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
		4. Crearea situațiilor de gol ca urmarea contraatacurilor noastre	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	1. Ocuparea pozițiilor inițiale			3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului	1. Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 2. Participăm activ la presing	1. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive
			1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	2. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.				3. Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 3. Blocam liniile de pasare	2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea
			3. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.	3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C				4. Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).	3. Impunem adversarul să paseze în spate

GEOGRAFIA TACTICĂ		PRINCIPII	ADVERSARUL ARE POSESIA	
			SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
		5. Controlăm jocul adversarului	1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe mingea (defensivă activă)	1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm
		6. Directionarea adversarului	3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers	4. Distanța 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului
		7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W	7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

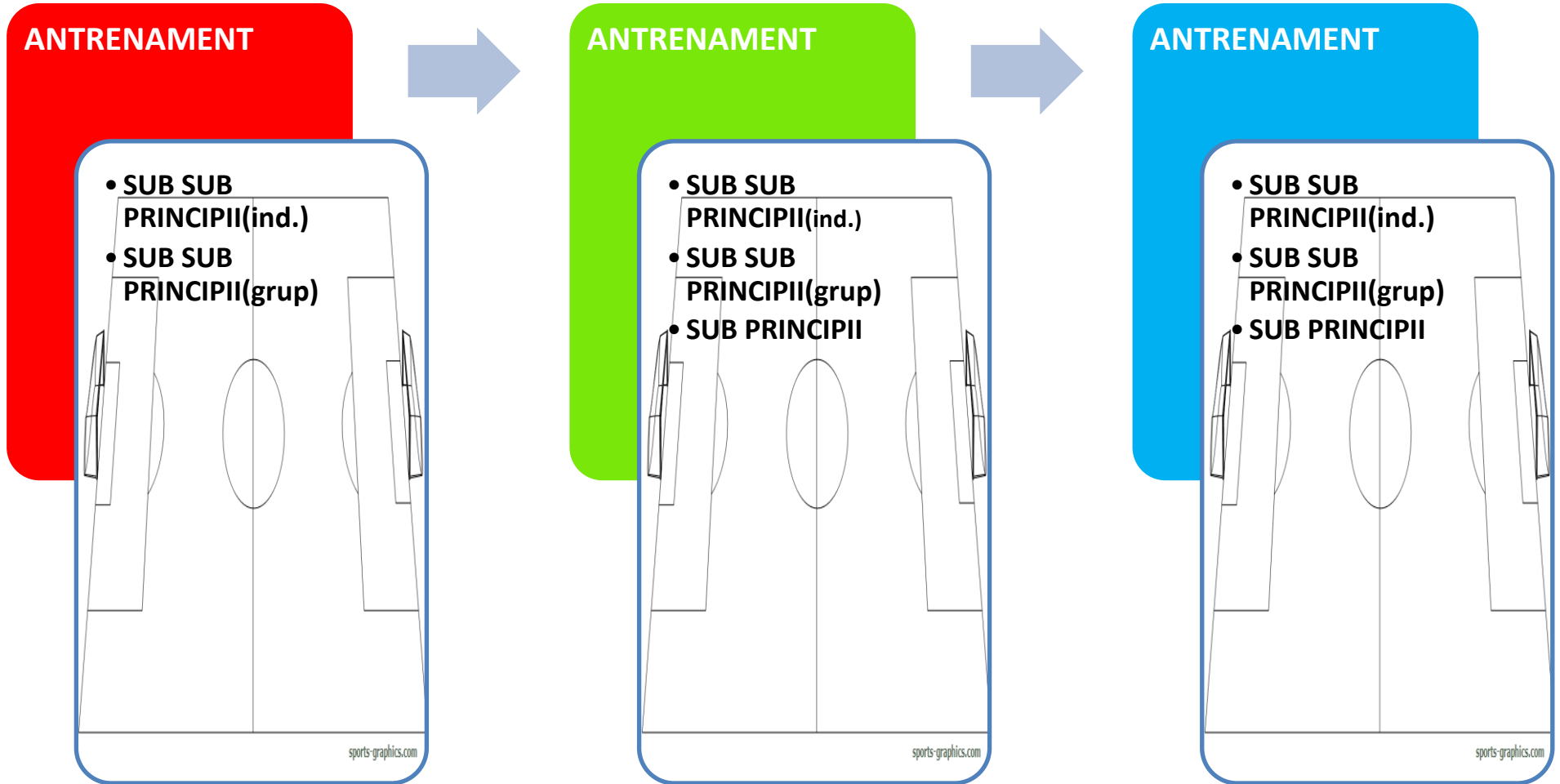
MODELARE RBL

BLANC METODOLOGIE



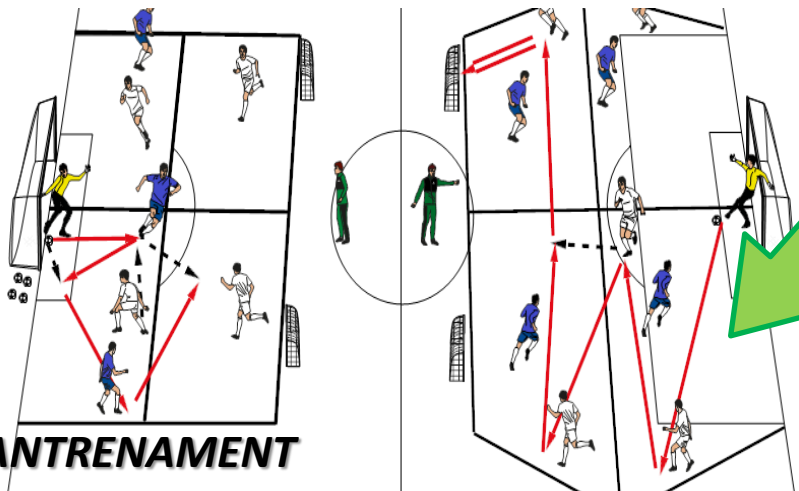
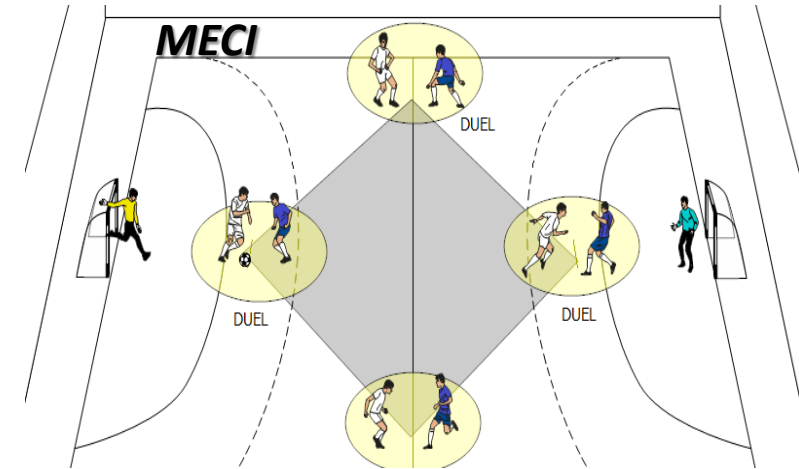
NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea	1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener
	2. Dezvoltarea atacului	6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere	6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Învăluirea 13. Rotatia
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cross din extremități 14. Atacul spațiului liber 15. Jocul în zonele de finalizare 16. Algoritm de finalizare (6 zone) 17. Finalizare	14. Pasare 15. Joc la ai treilea, 16. Un=doi 17. Redublare la ai treilea
NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.		NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.	
GEOGRAFIA TACTICA	SUB PRINCIPII	GEOGRAFIA TACTICA	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol ca urmare a urmării contraatacurilor noastre		3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatac adversarului
	6. Directionarea adversarului		7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă
ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe minge (defensivă activă)	1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers	4. Distanța 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W	7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

STUCTURARE



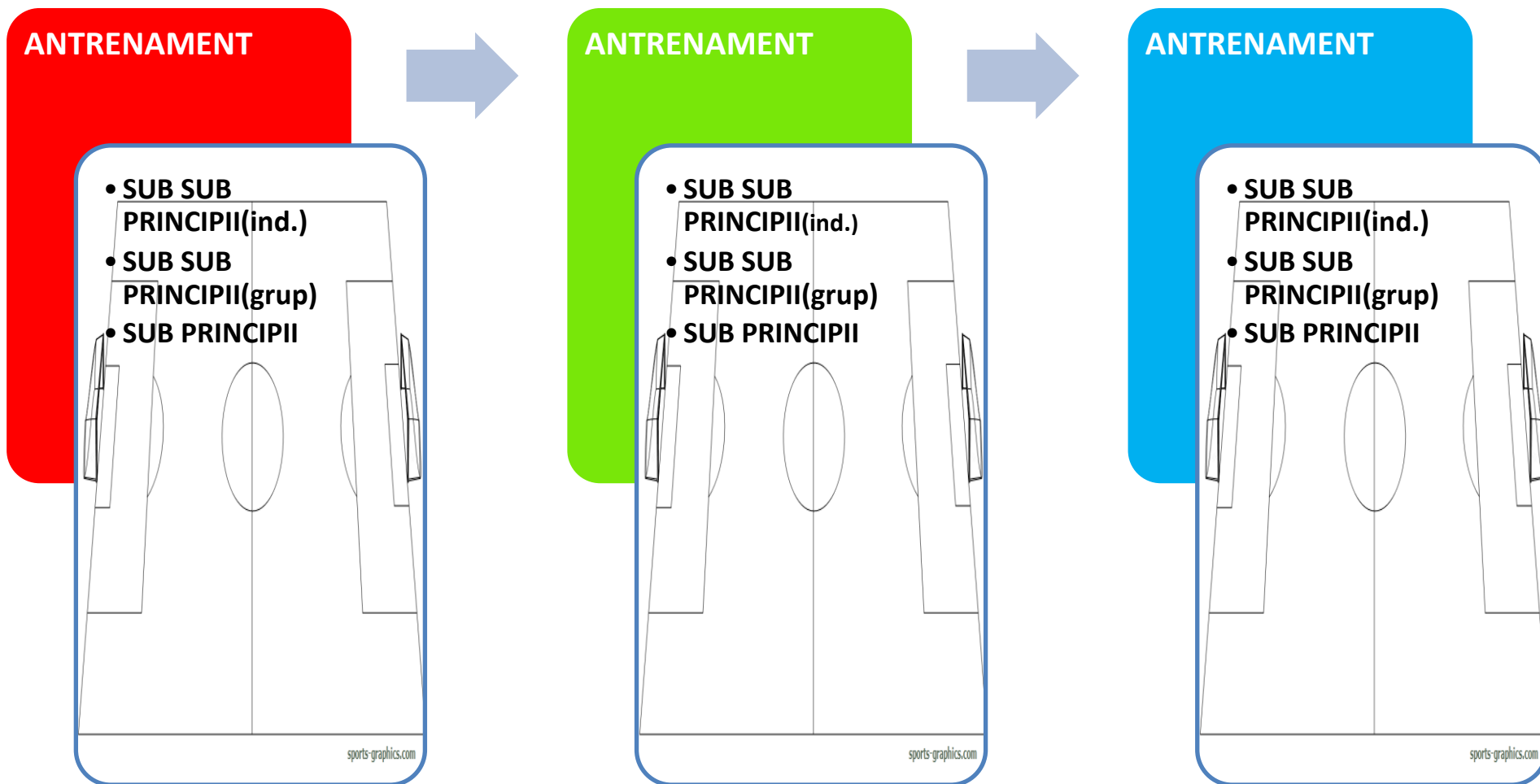
MODELARE RBL

BLANC METODOLOGIE



NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	<ol style="list-style-type: none"> Construcție sigură. Control și circulația progresivă a mingii Formarea liniilor de pasare Adâncimea și lățimea locală a atacului Demarșarea 	<ol style="list-style-type: none"> Prima atingere Poziția corpului Joc din prima Demarșarea Crearea de spațiu pentru sine și partener
	2. Dezvoltarea atacului	<ol style="list-style-type: none"> Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. Crearea și cucerirea spațiului Chimbare rapidă de direcție Alternarea ritmului de joc Pase și interacțiuni penetrante Poziții de susținere 	<ol style="list-style-type: none"> Dribling Schimbare de ritm Orientarea în spațiu Crearea de spațiu pentru sine și partener Infiltrarea și demarșarea în spațiile libere Demarșarea între linii Învăluirea Rotatia
	3. Crearea situațiilor de gol	<ol style="list-style-type: none"> Interacțiuni extremă/semi-extremă Centrări în croș din extremă Atacul spațiului liber în fața porții adverse. Jocul în zonele periculoase Algoritmul de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) Finalizare rapidă 	<ol style="list-style-type: none"> Pasare Joc la ai treilea, Un-doi Redublare la ai treilea
NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA, TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. După deposedare pasare rapidă. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	1. Ocuparea pozițiilor inițiale	1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive
	2. După deposedare pasare rapidă. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.	2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea
	3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.	3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C	3. Impunem adversarul să paseze în spate
ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	<ol style="list-style-type: none"> Controlul zonei de construcție a adversarului Presiune pe minge (defensivă activă) 	<ol style="list-style-type: none"> Poziție corectă, orientarea pe teren Interceptarea și deposedarea mingii Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	<ol style="list-style-type: none"> Organizare defensivă compactă Echilibrul Blocarea zonei centrale Directionarea atacului advers 	<ol style="list-style-type: none"> Distanța Plasamentul Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	<ol style="list-style-type: none"> Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări Apărăm spațiul din spatele fundașilor Triunghiul defensiv Positionare compactă W 	<ol style="list-style-type: none"> Tatonarea Controlul proprie zone Nu ne intersectăm Dublarea

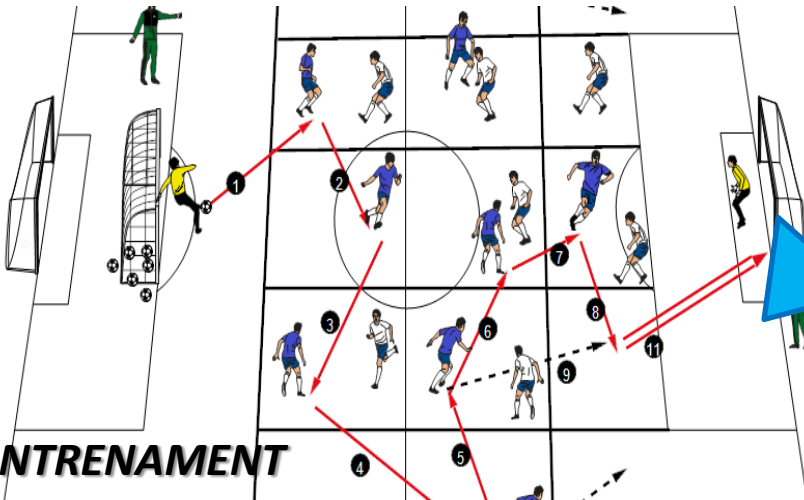
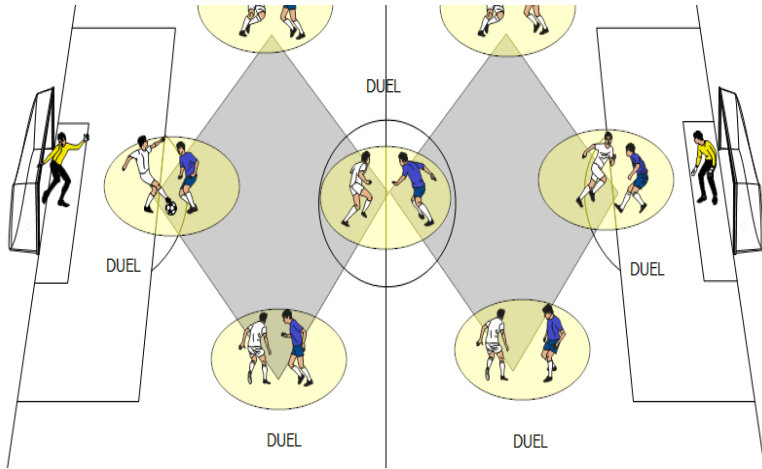
STRUCTURARE



MODELARE RBL

BLANC METODOLOGIE

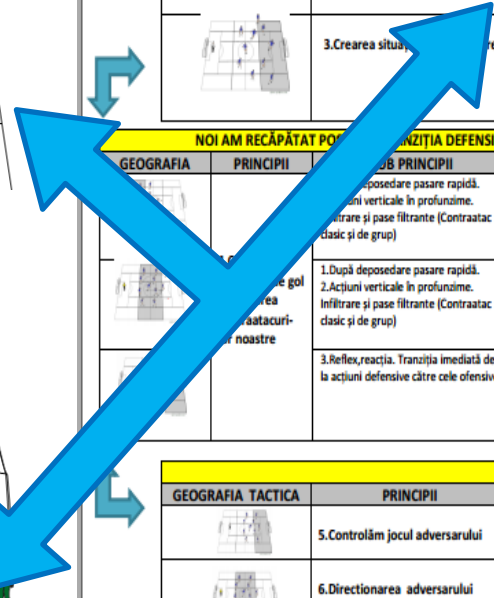
MECI



NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	<ol style="list-style-type: none"> Construcție sigură. Control și circulația progresivă a mingii Formarea liniilor de pasare Adâncimea și lățimea locală a atacului Demararea 	<ol style="list-style-type: none"> Prima atingere Poziția corpului Joc din prima Demararea Crearea de spațiu pentru sine și partener
	2. Dezvoltarea atacului	<ol style="list-style-type: none"> Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. Crearea și cucerirea spațiului Schimbare rapidă de direcție Alternarea ritmului de joc Pase și interacțiuni penetrante Poziții de susținere 	<ol style="list-style-type: none"> Dribling Schimbare de ritm Orientarea în spațiu Crearea de spațiu pentru sine și partener Infiltrarea și demararea în spațiile libere Demararea între linii Învăluirea Rotatia
	3. Crearea situațiilor de gol	<ol style="list-style-type: none"> Interacțiuni extremă/semi-extremă Centrări în cross din extremă Atacul spațiului liber în fața porții adverse. Jocul în zonele periculoase Algoritmul de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) Finalizare rapidă 	<ol style="list-style-type: none"> Pasare Joc la ai treilea, Un-doi Redublarea la ai treilea

NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. După deposedare pasare rapidă. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	1. Ocuparea pozițiilor inițiale	1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.
	2. După deposedare pasare rapidă. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.	2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea
	3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.	3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C	3. Impunem adversarul să paseze în spate

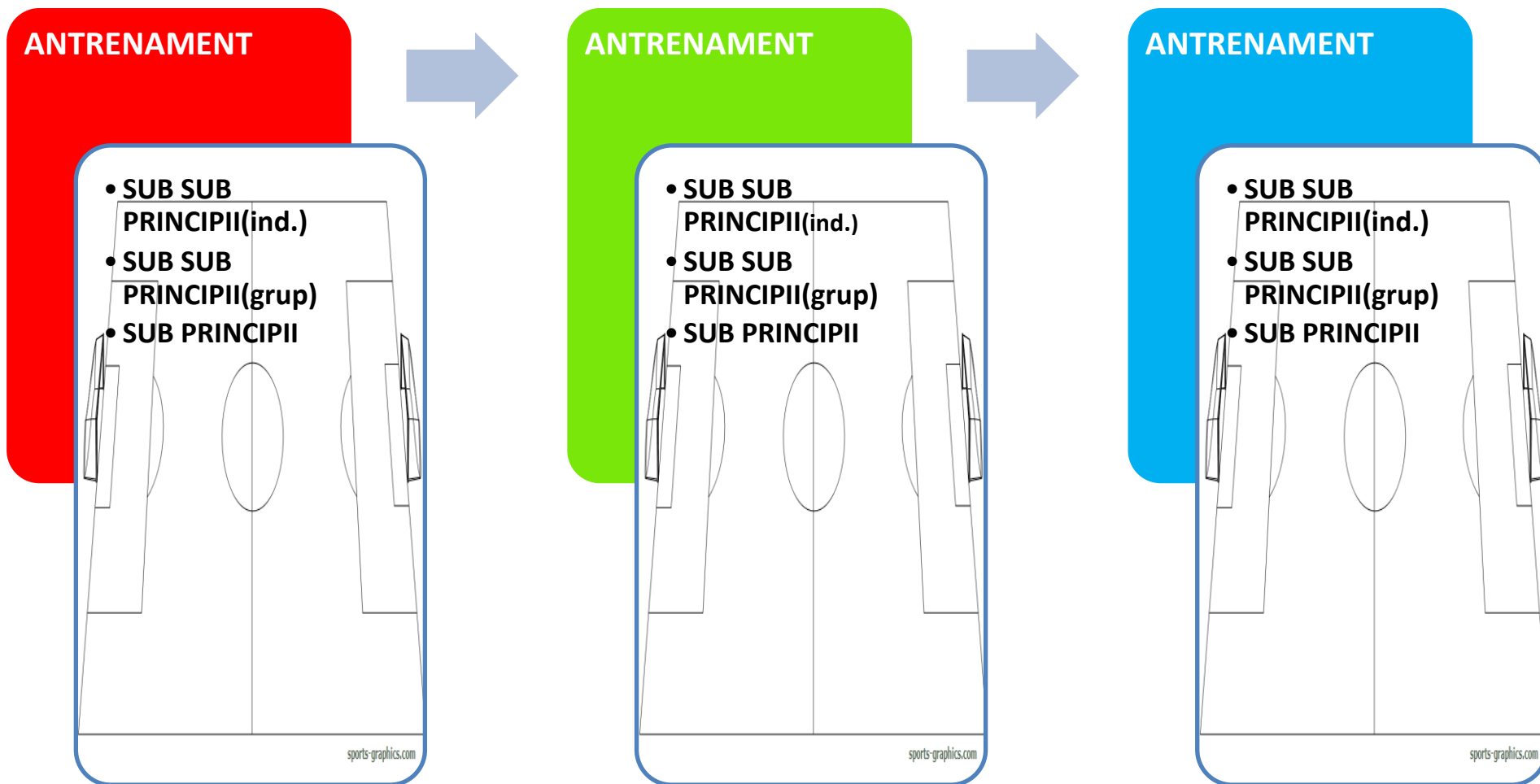
ADVERSARUL ARE POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	5. Controlăm jocul adversarului	<ol style="list-style-type: none"> Controlul zonei de construcție a adversarului Presiune pe minge (defensivă activă) 	<ol style="list-style-type: none"> Poziție corectă, orientarea pe teren Interceptarea și deposedarea mingii Nu ne aruncăm
	6. Directionarea adversarului	<ol style="list-style-type: none"> Organizare defensivă compactă Echilibrul Blocarea zonei centrale Directionarea atacului advers 	<ol style="list-style-type: none"> Distanța Plasamentul Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	<ol style="list-style-type: none"> Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări Apărăm spațiul din spatele fundașilor Triunghiul defensiv Positionare compactă W 	<ol style="list-style-type: none"> Tatonarea Controlul propriei zone Nu ne intersectăm Dublarea



ANTRENAMENT



STRUCTURARE



STRUCTURĂ MODEL

WARM UP

- Activități pentru pregătirea fizică (ORDER) și psihică a jucătorilor pentru viitoarea sesiune.
- Acolo unde este posibil, tema sesiunii ar trebui încorporată.

SESIUNE TEHNICO-TACTICĂ

- Activitate cu adversitate pasivă și semi-activă în care lucrează la tehnică în legătură cu tema sesiunii.
- Jocuri în componentă numerică redusă asigură o mulțime de atingeri și "izolarea" elementul tehnico-tactic.

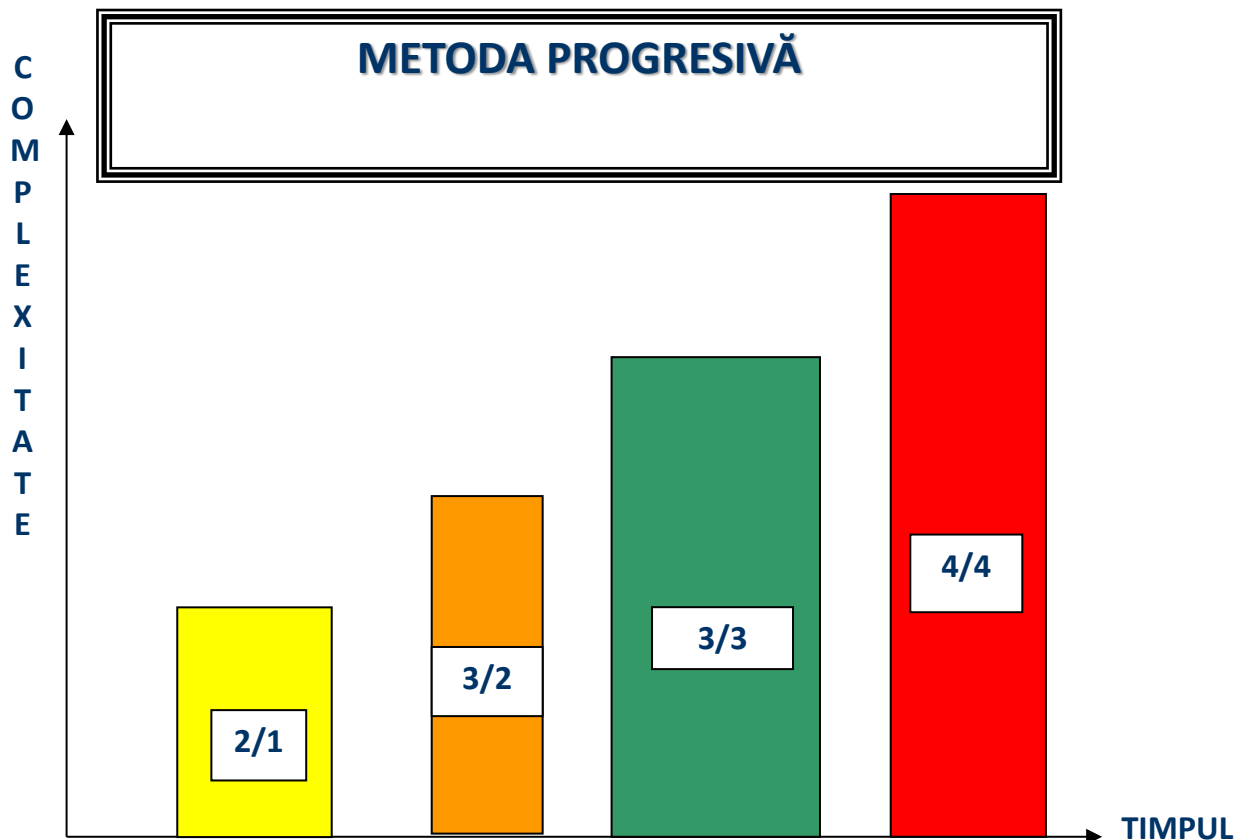
SESIUNE FORMARE ABILITĂȚI/AUTOMATISME

- Activitate cu adversitate semi-activă și total activă.
- Practica care oferă scenarii în care jucătorii trebuie să decidă cum și când să aplice tehnica exersată anterior.

FORME DE JOC

- Situații cu jocuri în condiții reale
 - Modelarea scenariilor de joc

STRUCTURARE



La început: cea mai simplă formă de potrivire (de ex. 2 vs. 1), după care se formează forme mai complexe și progresie și se termină cu cea mai complexă formă de adversitate (4 vs. 4).