



ASOCIATIA SPORTIVA FOTBAL CLUB PUCIOASA

Orar Pucioasa, Strada Zorele, Bloc 18, apartamen 22, parter, judet Dambovita, CP 135400 C.U.I.
33460269, Certificat de identitate Sportiva DB/A2/00028/2015, Registrul Special al Asociatiilor si
Fundatiilor NR. 21/I/A/03.07.2014, IBAN:RO46BTRLRONCRT0256037701 - Banca Transilvania
Targoviste, e-mail mitreacristian16@gmail.com , tel 0721236733

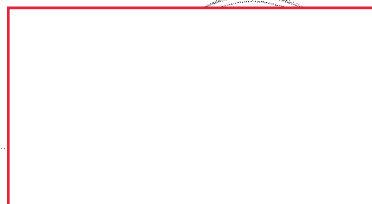
Nr. 581/11.09.2023

Art. 14

APROBAT

Presedinte,

Mitrea George Cristian



PROGRAMUL DE DEZVOLTARE

a activitatii de pregatire a juniorilor

OBIECTIVELE SI STRATEGIA DE DEZVOLTARE

Perioada:01.07.2023-30.06.2030

❖ OBIECTIV NR.1

Formarea de jucatori competitivi pentru fotbalul de performanta la nivel de seniori

- **Obiectiv specific 1.1.**

Promovarea jucatorilor juniori la echipa de seniori a clubului,dar si la alte echipe din ligile nationale:

-6-8 jucatori promovati la echipa de seniori a clubului

-5 jucatori promovati la echipe de seniori din ligile nationale(liga I,liga II),in aceeasi perioada de timp.

- **Plan de actiune:**

1. Elaborarea propriei filosofii de joc si de formare a jucatorilor juniori
2. Programe individualizate de pregatire pentru sportivii de perspectiva;
3. Valorificarea regulei privind obligativitatea utilizarii jucatorilor juniori in competitiiile echipelor de seniori din ligile nationale;
4. Realizarea de parteneriate cu cluburile de juniori din judetul Dambovita (CSS Targoviste),dar si alte cluburi cu activitate exclusiva de juniori,care sa permita selectia celor mai talentati jucatori ;
5. Participarea jucatorilor de perspectiva la competitii adresate grupelor de varsta superioara .

- **Obiectiv specific 1.2.**

Cresterea nivelului de performanta a grupelor de juniori,apartinand AS FC PUCIOASA,care sa permita participarea cu succes a acestora la competitii

- **Plan de actiune:**

1. Identificarea la o varsta cat mai mica a copiilor cu potential sportiv pentru fotbal;
2. Marirea ariei de selectie la zone mai indepartate de Pucioasa;
3. Implementarea programului de dezvoltare a jucatorilor juniori,organizat pe varste ,faze de invatare,folosind metode moderne de antrenament,continut ,formatii si sisteme adaptate varstei jucatorilor;
4. Asigurarea de stagii de pregatire centralizata, in intersezon;
5. Asigurarea unei pregatiri specifice pentru portari prin antrenori calificati;
6. Implicarea parintilor, in calitate de parteneri,in procesul de formare a copiilor lor,acestia fiind factorul cel mai important in asigurarea unui program corect de alimentatie,odihna,educatie scolara si viata sociala

❖ OBIECTIV NR.2

Cresterea calitatii procesului de formare in vederea sporirii performantelor

- **Obiectiv specific 2.1.**

Organizarea eficienta a procesului instructiv-educativ si de pregatire sportiva

- **Plan de actiune:**

1. Pregătirea metodică pentru lecțiile de antrenament, reflectată în proiectarea didactică pe mezocicluri (de acomodare, de bază, pregătitoare, precompetițională, competițională și refacere),microcicluri sau schițe de proiect de lecție de antrenament pentru toti antrenorii, indiferent de nivelul licenței UEFA detinute sau vechime.
2. Proiectarea diferențiată a demersului didactic: programe de individualizare pentru sportivii de lot național și de perspectivă;

3. Elaborarea normelor și criteriilor de selecție și evaluare pe nivel de pregătire începători/avansați/performanți

- **Obiectiv specific 2.2.**

- Monitorizarea progresului în procesul formare**

- **Plan de acțiune**

1. Monitorizarea calității activității desfășurate și realizarea de rapoarte de activitate pentru verificarea atingerii obiectivelor;
2. Verificarea aplicării formelor de evaluare stabilite (probe de control, alte forme de evaluare particularizate)
3. Informarea conducerii clubului prin rapoarte de analiză despre progresul sportivilor și al echipelor precum și performanțele acestora la finele fiecărei etape de pregătire.

- **Obiectiv specific 2.3.**

- Formarea și perfecționarea continuă a antrenorilor**

- **Plan de acțiune**

1. Perfecționarea prin cursuri de perfecționare metodică și în specialitate (**SCOALA FEDERALA DE ANTRENORI**)
2. Perfecționarea personalului prin studiu individual.

- **Obiectiv specific 2.4.**

- Asigurarea mijloacelor materiale și financiare necesare participării în competiții**

- **Plan de acțiune**

1. Elaborarea și aprobarea Proiectului de buget .
2. Întocmirea necesarului financiar pentru participarea în competiții oficiale și amicale de către fiecare antrenor și seful centrului de copii și juniori (săptămânal);
3. Întocmirea necesarului de materiale sportive și echipament pentru participarea în competiții oficiale și amicale de către fiecare antrenor împreună cu seful centrului de copii și juniori;
4. Atragerea de fonduri extrabugetare

❖ **OBIECTIV NR.3**

Asigurarea condițiilor optime de pregătire și participare în competiții, precum și de siguranță, necesare desfășurării unui proces instructiv-educativ și de pregătire sportivă de calitate

- **Obiectiv specific 3.1.**

- Proiectarea și organizarea activității**

- **Plan de acțiune**

1. Realizarea și transmiterea în timp util a programului de antrenamente și a planurilor de pregătire, după ce au fost vizate de seful centrului de copii și juniori;
2. Proiectarea și aplicarea testărilor inițiale și proiectarea demersurilor în funcție de rezultate
3. Planificarea și organizarea pregătirii individualizate pentru sportivii grupelor de performanță și a celor selecționați la loturile naționale.

- **Obiectiv specific 3.2.**

- Crearea unui climat de siguranță fizică și psihică pentru sportivi**

- **Plan de acțiune**

1. Instruirea tuturor sportivilor în legătură cu normele de securitate și sănătate a muncii pe terenurile de antrenament și competiții și Sali de sport și semnarea de către aceștia a proceselor verbale
2. Informarea și instruirea sportivilor și părinților cu privire la prevederile R.I. și a procedurilor de acces în salile de sport, terenuri, vestiare, bazin, sauna.

3. Asigurarea respectării normelor de igienă școlară, de protecție civilă și P.S.I.;
4. Stabilirea legăturilor cu familia pentru prevenirea și combaterea absenteismului, și a abandonului activității sportive;
5. Informarea și instruirea sportivilor prin asigurarea de programe de instruire vizând Legile jocului, antidoping, integritate și combaterea rasismului.

❖ **OBIECTIV NR.4**

Construirea unei culturi organizaționale care să devină suport pentru performanța sportivă.

• **Obiectiv specific 3.1.**

Îmbunătățirea calității profesionale și dobândirea calităților de lucru în echipă

➤ **Plan de acțiune**

1. Întalniri de lucru săptămânale- conlucrare în cadrul grupurilor de lucru;
2. Întalniri cu jucatori din cadrul echipei de seniori a clubului și alte personalități din sportul de performanță în care să se discute noțiunile de toleranță, fair-play și etică sportivă, profesionalism ,etc

• **Obiectiv specific 3.2.**

Crearea sentimentului de apartenență și responsabilitate față de structura și valorile

clubului

➤ **Plan de acțiune**

1. Afisarea, la bazele de antrenament folosite, a însemnelor și culorilor clubului, a viziunii și misiunii clubului, a rezultatelor reprezentative.
2. Stabilirea celui mai bun sportiv/cea mai buna echipa a lunii / a anului Concursul "Simply the best".
3. Achiziționarea de echipamente de prezentare pentru toți sportivii clubului

❖ **OBIECTIV NR.5**

Creșterea vizibilității și atractivității fotbalului de performanță juvenil

• **Obiectiv specific 5.1.**

.Creșterea vizibilitatii activității desfășurate în cadrul Centrului de Cupii și Juniori a clubului AFC CHINDIA TARGOVISTE

➤ **Plan de acțiune**

1. Realizarea de acțiuni de selecție în școlile din oraș și județ
2. Asigurarea promovării activității Centrului de Copii și Juniori a AS FC PUCIOASA (website, conferințe de presă, etc.)

RASPUNDE:

SEF PROGRAM DE DEZVOLTARE JUNIORI

BARDES VASILE



PRESEDINTE,

AS FC PUCIOASA

MITREA CRISTIAN





ASOCIATIA SPORTIVA FOTBAL CLUB PUCIOASA

Orar Pucioasa, Strada Zorele, Bloc 18, apartamen 22, parter, judet Dambovita, CP 135400 C.U.I. 33460269, Certificat de identitate Sportiva DB/A2/00028/2015, Registrul Special al Asociatiilor si Fundatiilor NR. 21/I/A/03.07.2014, IBAN:RO46BTRLRONCRT0256037701 - Banca Transilvania Targoviste, e-mail mitreacristian16@gmail.com , tel 0721236733

Nr. ⁵⁹...../11.09.2023

Art. 20

PROGRAMUL DE APLICARE A STRATEGIEI U.E.F.A.

privind

PROMOVAREA SI COMBATEREA EGALITATII RASIALE

PROCES VERBAL

Incheiat astazi 11.09.2023 cu ocazia participari persoanelor reprezentative ale clubului la evenimentul - sesiune de instruire , cu privire la practicarea egalitatii rasiale, avand ca tema

“ Planul U.E.F.A. in 10 puncte „.

Sesiunea a avut loc la Consiliul Local Pucioasa - sala de sedinte si a fost moderata de catre Presedintele Clubului – d-l Mitrea George Cristian si Responsabilul de Ordine si Siguranta al ASCF PUCIOASA - d-l TOMESCU CONSTANTIN.

Au fost de asemenea invitati de catre club reprezentanti din partea Oficiului de Imigran Dambovita si Societatea de Paza si Protectie SC MUNICIPAL SECURITY SRL, care asigura ordinea si siguranta spectatorilor la meciurile oficiale in stadionul „DUMITRU TICA POPESCU” din Pucioasa, precum si reprezentanti ai Gruparii Mobile de Jandarmi Dambovita, ce asigura ordinea publica in zona stadionului, DUMITRU TICA POPESCU » din Pucioasa.

Din partea ASF PUCIOASA au participat urmatoarele persoane :

Nr. Crt.	Nume si Prenume	Funcția	Semnatura
1	MITREA GEORGE CRISTIAN	PRESEDINTE CONSILIUL DIRECTOR	
2	TOMESCU CONSTANTIN	RESPONSABIL DE ORDINE SI SIGURANTA	
3	PAUNESCU MIHAI ANDREI	DIRECTOR SC MUNICIPAL SECURITY SRL	
4	ROTARU ALEXANDRU	OFICIALUL DE IMIGRARI DAMBOVITA	
5	BECHEANU HARALAMBIE	ANTRENOR PRINCIPAL LOT SENIORI	
6	BIRDES VASILE	ANTRENOR JUNIOR	
7	DR. MITREA DANIELA	MEDIC CLUB(ACREDITAT FRF)	
8	MARINA NARCIS	JUCATOR ATACANT-CAPITANUL ECHIPEI	
9	CROITORU ROBERT	JUCATOR ATACANT	
10	DITA GEORGIAN	JUCATOR FUNDASI	
11	SIMION RADU	JUCATOR FUNDASI	
12	DRAGNEA GABI	JUCATOR MIJLOCASI	

Cei doi prezentatori ai sesiuni au subliniat necesitatea colaborari jucatorilor, antrenorilor si ceilalti membri participanti la desfasurarea meciurilor de fotbal pentru a preveni eventuale evenimente cu tenta rasista sau declaratii xenofobe la adresa unora din anturajul clubului sau adversari competitionali.

Au fost prezentate prin proiectie video cateva exemple de pe stadioanele unde se destasurau meciurile respective cu scandari rasiale ale grupurilor organizate de suporteri unde acestea au degenerat in acte de violenta atat in tribune cat si in imediata vecinatate a stadionului . De asemenea au fost prezentate masurile disciplinare luate de catre organizatori ai competitiei sportive cat si ai meciului propriu zis, de oficiali, impotriva persoanelor care s-au dat la acte de violenta atat verbala cat si fizica.

A fost discutat subiectul pentru intreprinderea de actiuni in vederea prevenirii vanzarii de literatura rasista in interiorul sau in jurul clubului sau stadionului, de actiuni disciplinare impotriva jucatorilor si tehnicienilor imolicati in acte de rasism astfel acestia vor fi aspru pedepsiti disciplinar sau pecuniar de catre club .

Incurajarea de catre toti factorii clubului a unei strategii comune a agentilor de ordine prezenti la meciuri precum si a celorlalte institutii implicate, jandarmerie, politie, etc, in vederea combaterii actelor de rasism in tribune de care spectatorii prezenti.

Cooperarea cu toate grupurile si agentile cum ar fi sindicatul jucatorilor, suporteri, scolile, organizatiile voluntare, cluburile de tineret, sponsori, companiile locale politia si alte autoritati publice in vederea dezvoltarii unor programe proactive si a sporirii gradului de constientizare in ceea ce priveste eliminarea actelor de rasism si a discriminarii .

Reprezentantul Oficiului de Imigrari, d-1 ROTARU ALEXANDRU a expus punctul de vedere in relationarea conform legilor internationale a ancaiarilor de sportivi straini din comunitatea europeana si din afara comunitatii, a documentelor necesare pentru fiecare angajat in functie de varsta (pana la majorat si dupa) si tara de provinienta.

De asemenea a fost prezentat ultimele reguli internationale implementate in programele pentru persoanele straine.

Reprezentantul Grupari Mobile de Jandarmi si-a expus punctul de vedere in ceea ce priveste asigurarea sigurantei spectatorilor pe stadioanele de fotbal conform Legii 04/2008 si Legii 10/2012 , colaborarea intr-un mod corect si profesional cu membrii clubului de fotbal in vederea aplicari prezentelor legi si regulamente . Astfel au fost prezentate pasaje cu obligatile cluburilor in organizarea corecta a meciurilor oficiale de fotbal precum si supravegherea impreuna cu societatea de paza a obligatilor spectatorilor - Astfel s-a pus accent pe o supraveghere atenta a scandarilor xenofobe sau rasiste din tribune la meciurile de fotbal sau intre membrii cluburilor (jucatori, antrenori, conducatori, etc.)

Raspunde: Responsabil Ordine si Siguranta Club

~~Tomesu~~ Constantin



ASOCIATIA SPORTIVA FOTBAL CLUB PUCIOASA

Presedinte,

MITREA GEORGE CRISTIAN



PROGRAMUL DE PREGATIRE FOTBALISTICA

PE DIFERITE GRUPE DE VARSTA

Programul de dezvoltare a jucatorilor juniori din cadrul Centrului de Copii si Juniori AS FC PUCIOASA are la baza dezvoltarea propriei filosofii de joc si filosofii de formare

FILOSOFIA DE JOC A AFC CHINDIA TARGOVISTE-CENTRUL DE COPII SI JUNIORI

Filosofia noastra de joc are la baza trei aspecte: impunem jocul nostru, dictam ritmul jocului si controlam jocul adversarului.

STILUL DE JOC

Faza ofensiva:

Joc bazat pe inteligenta ,creativitatea si calitatile tehnice ale fiecarui jucator.

Initierea atacului se face prin actiuni bine definite, jucand intre/ocolind liniile adversarului, cu participarea activa a portarului si avand ca scop depasirea liniilor de presiune adverse.

In zona de progresie a atacului posesia mingii trebuie facuta cu rabdare, prin schimbari ale directiei de atac si a ritmului de joc sau cautand spatiile libere in profunzime.

Finalizarea atacului se realizeaza prin actiuni rapide, surprinzatoare, bazate pe creativitatea si calitatea tehnica a jucatorilor.

Tranzitia ofensiva

Trebuie sa fie rapida si eficienta ,pentru a asigura o buna trecere in organizare ofensiva: contraatac, atac rapid sau atac pozitional, in functie de forma de atac pe care jocul o cere.

Faza defensiva

Joc defensiv bazat pe aparare in zona ,cu o foarte buna organizare pozitionala, cu un duel 1vs 1 foarte bun, pentru recastigarea rapida a posesiei mingiei si evitarea primirii golului .

Joc dezvoltat prin jucatori capabili de decizii rapide si corecte, rapizi in deplasare si puternici, disciplinati tactic si cu spirit de echipa (respect, responsabilitate, sustinere), permanent adaptabili la cerintele jocului.

Tranzitia defensiva

Trebuie sa fie rapida pentru a asigura o trecere rapida in organizare defensiva, cu presiune pe mingea si reorganizare rapida si eficienta indiferent de zona terenului.

Faze fixe:

- **Ofensiv:** folosirea de variante diverse, adaptate în funcție de adversarul direct
- **Defensiv:** apărare mixtă, zonă și om la om, cu om în zonă pe 6m, prima bară și central și cu marcaj individual la cei mai periculoși adversari.

MODELUL DE JOC

Modelul de joc folosit de echipele din cadrul centrului de copii și juniori este caracterizat de următoarele aspecte:

- Echilibrat; să țină cont de ambele faze ale jocului;
- Rational: să țină cont de calitățile și caracteristicile jucătorilor pentru a maximiza randamentul acestora;
- Elastic: să se poată adapta la orice alt sistem de joc folosit de adversar;
- Permite crearea individualităților în cadrul echipei: prin crearea condițiilor de exprimare a jucătorilor și de interacțiune cu coechipierii în scopul obținerii randamentului maxim de la fiecare jucător.

ORGANIZAREA STRUCTURALĂ (asezarea inițială: sistem principal de joc și sisteme alternative)

Sistemul de joc folosit de echipele de juniori este 1-4-4-2 (1-4-4-1-1)

Sisteme alternative: 1-4-2-3-1, 1-4-1-4-1

În alegerea sistemelor de joc folosite de către echipele din cadrul centrului de copii și juniori s-a ținut seama de două aspecte:

1. Sistemul / sistemele de joc folosite de către echipa de seniori a clubului
2. Caracteristicile jucătorilor din cadrul centrului de copii și juniori

ORGANIZAREA FUNCTIONALĂ (mod de funcționare: principii de joc pentru fiecare moment al jocului)

Însușirea modelului de joc în cadrul procesului de pregătire al copiilor și juniorilor din centrul de copii și juniori se face diferențiat în funcție de categoria de vârstă. Astfel, la grupele mici se însușesc aspectele ce țin de jocul individual (sub-sub-principii), apoi se trece la aspecte ce țin de interacțiunea cu alți jucători, în grupuri mici/compartiment (sub-principii), urmând ca apoi să se învețe jocul de echipă (principii)

FILOSOFIA DE FORMARE

Plecând de la filosofia de joc, pe care AS FC PUCIOASA și-a propus-o și respectând etapele de dezvoltare ale jucătorului copil/junior, procesul de formare al jucătorilor se desfășoară în două mari etape:

- **Etapa 1:** învățarea de competențe individuale (psiho-social, tehnic, tactic), necesare pentru funcționarea jucătorului în cadrul unei echipe, oricare ar fi conceptul acestuia de joc;

- **Etapa 2:** baza de acțiuni organizate și coordonate (psiho-social, tehnic, tactic, fizic), bazate pe competențele individuale învățate în prima etapă, necesare jucătorului pentru a funcționa și performa în jocul 11vs11, oricare ar fi conceptul sau de joc.

ETAPE DE ÎNVĂȚARE

STRUCTURA ȘI OBIECTIVE

ETAPA 1 :5-13 ANI

DEZVOLTARE INDIVIDUALĂ

Formarea bazei de competențe individuale (psiho-social, tehnic, tactic), necesare pentru funcționarea optimă a jucătorului într-o echipă.

Faza 1: ÎNITIARE (introducere și implicare)

Invațăm să ne jucăm împreună

- **Varsta: 5-7 ani (U6, U7)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Atragerea și implicarea copiilor în practicarea fotbalului cu focus pe educație, sănătate și socializare;
- Dezvoltarea dragostei pentru fotbal și cultivarea gustului pentru mișcare
- Dezvoltarea motricității generale
- Favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare armonioasă

Faza 2: ÎNVĂȚARE (integrare și adaptare)

Invațăm să ne jucăm împreună

- **Varsta: 7-10 ani (U8, U9, U10)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Atragerea în continuare a copiilor dornici de a practica fotbalul
- Integrarea într-o formă mai mult sau mai puțin organizată de practicare a fotbalului în echipă;
- Dezvoltarea motricității generale și specifice;
- Educație, sănătate și integrare socială.

Faza 3: SPECIFICITATE (tranzitia spre nivelul de elită printr-o pregătire sistematică)

Invațăm să ne antrenăm împreună

- **Varsta: 10-13 ani (U11, U12, U13)**

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Dezvoltarea capacității de performanță și participarea la un sistem competițional organizat;
- Optimizarea deprinderilor tehnice

- Dezvoltarea capacitatii functionale si de adaptare la diferite tipuri de efort;
- Mentinerea sanatatii

ETAPA 2 :13-19 ANI

DEZVOLTARE ECHIPA

Formarea bazei de actiuni organizate si coordonate (psiho-social,tactic,tehnic,fizic),bazate pe competentele individuale invatate,necesare unui jucator pentru a functiona si performa intr-o formatie de 11,oricare ar fi conceptul sau de joc (stil,faze,principii,sisteme).

Faza 4: SPECIALIZARE (Validarea evolutiei in activitatea fotbalistica de performanta)

- *Invatam sa functionam impreuna*
- *Varsta 13-16 ani (U14,U15,U16)*

OBIECTIV PRINCIPAL:

- ◆ *Aplicarea notiunilor deprinse in fotbalul de elita si maximizarea capacitatii de performanta*

Faza 5: PERFECTIONARE

- *Invatam sa castigam impreuna*
- *Varsta 16-19 ani (U17,U18,U19)*

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- ◆ *Perfectionarea jocului de echipa in competitii ;*
- ◆ *Pregatit pentru a juca la seniori.*

In elaborarea programului de dezvoltare s-au urmarit urmatoarele aspecte :

1. Cine este jucatorul ;
2. Cum formam jucatorul pentru a juca ceea ce ne-am propus.

PROGRAM DE PREGATIRE PE VARSTE

VARSTA 10-13 ANI

PERIOADA COORDONARII SI INSUSIRII TEHNICII CORECTE

Faza 3: SPECIFICITATE (tranzitia spre nivelul de elita printr-o pregatire sistematica)

- Invatam sa ne antrenam impreuna
- Varsta: 10-13 ani (U11,U12,U13)

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- Dezvoltarea capacitatii de performanta si participarea la un sistem competitionat organizat;
- Optimizarea deprinderilor tehnice
- Dezvoltarea capacitatii functionale si de adaptare la diferite tipuri de efort;
- Mentinerea sanatatii

ASPECTE GENERALE

ESTE CONSIDERATA „VARSTA DE AUR” IN FOTBAL CA SI PREMISA DE DEZVOLTARE, DE ACHIZITIE, DE IMBUNATATIRE

SE FACE TRECEREA DE LA POT SA JOC FOTBAL-LA STIU SA JOC FOTBAL

SCOPUL FUNDAMENTAL AL ANTRENAMENTULUI ESTE FORMAREA JUCATORULUI SI NU CASTIGAREA COMPETITIEI

FOARTE IMPORTANT:

- ✓ Cea mai buna perioada pentru dezvoltarea abilitatilor tehnice;
- ✓ Invatarea aspectelor de tactica individuala;
- ✓ Colaborare cu grupuri restranse de jucatori;
- ✓ **Varsta biologica nu este neaparat aceeaasi cu varsta cronologica;**

I. JUCATORUL 10-13 ANI

CARACTERISTICI	NEVOI
* Perioada cea mai buna pentru dezvoltarea abilitatilor de coordonare; * Incep sa-si inteleaga rolul in echipa; * Incep sa inteleaga importanta jocului fara mingea; * Incep sa fie constienti de ceilalti coechipieri si sa se compare cu ei; * Isi gasesc idoli si isi doresc sa se asemeze cu ei, uneori ii imita;	* Nevoia de socializare-participa la activitati scolare; * Nevoia de sustinere si incurajare in activitatea fotbalistica;
10-12 ANI Caracteristici generale	
❖ Perioada biologica de pubertate ❖ Efectul lunii nasterii, ritm neuniform de crestere si dezvoltare somatica, intre copii de aceeaasi varsta ❖ Etapa propice pregatirii tehnice si coordonarii ❖ Examen de trecere din invatamantul primar in cel gimnazial	
Fizice	
* Musculatura scheletica se dezvolta prin alungire, forta relativa nu inregistreaza cresteri evidente; * Accelerarea cresterii taliei rezulta in special din dezvoltarea in lungime a membrilor fata de trunchi; * Motricitatea devine o modalitate complexa de adaptare si de stapanire a propriului corp; * Mobilitatea articulara inregistreaza valori in crestere	* Au nevoie de jocuri din ce in ce mai complexe; * Inca nu au control asupra efortului depus; * Au nevoie de lucruri noi transmise de cei mai mari si de adulti

Psihice si de comportament	
*Capacitatea de concentrare creste, emotivitatea devine mai echilibrata *Emotivitatea oscileaza intre extreme, toata gama de stari afective negative: anxietatea, teama, timiditatea. *Intelegerea principiilor tactice *Cea mai buna perioada pentru dezvoltarea coordonarii	*Incepe să fie interesat să aparțină unui grup și să fie acceptat de către echipă. *În această perioadă, copilul poate fi nepolitic și să nu vrea să asculte de sfaturile antrenorului. *Are nevoie de consiliere, parinti, profesori, antrenori
12-13 ANI	
*Diferentele in dezvoltarea fizica sunt vizibile,dar sunt si diferente psiho-sociale; *Dezvoltarea gandirii; *Observarea atenta,exprimarea in mod desfasurat a ideilor,imaginatia.	*Nevoia de comunicare,cunoastere si informare; *Nevoia de a fi respectati ,pentru a li se dezvolta o imagine pozitiva de sine; *Spirit de concurenta in grupurile din care fac parte; *Are nevoie de stari creative,inventive si sa se ridice pe o scara superioara fata de colegi si lumea inconjuratoare.

II.ANTRENAMENTUL

❖ CONTINUTUL ANTRENAMENTULUI

- U11:10-11 ANI
- U12:11-12 ANI

OBIECTIVE	TEMA	SARCINI	JOCURI
➤ Duelul 1 vs1 Stabilizare,fixare duel ➤ Jucatorul sa fie capabil sa controleze mingea prin procedeele specifice in duel 1vs1,2vs1,2vs2	*Imbunatatirea tehnicii individuale-sub forma de situatii de joc : -in egalitati numerice: 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4 -in inegalitati numerice: 2vs1 3vs1 3vs2	*Lovirea,preluarea,conducere, oprire, schimbări de direcție și întoarcere *Fenta și driblingul *Pasarea *Demarcarea în triunghi	-1vs1 cu portite; -1vs1 cu zone tinta; -2vs2 (P+1vs1+P) -3vs3 (P+2vs2+P) -4vs4 (P+3vs3+P) -1vs1 la 2 porti +2P
➤ Formare triunghiurilor și romburilor în joc (continuare): -Învățare poziționare în triunghi și romb; -Tehnică individuală -Informare-decizie-execuție	*Alegerea soluțiilor optime; *Citirea jocului-decizia; *Așezarea în triunghi și romb.	*Triunghi și romb mic: -demarcare,pasa,preluare,sut *Jocuri: -cu tema; -situaționale (unidirectional) -jocuri pentru posesie (multidirectional) -jocuri pentru tranziție; *Defensiv:replierea sub linia mingii	*3vs0-triunghi *4vs0-romb *2vs2,3vs3,4vs4 *2vs1,3vs2, 4vs3 *Construcții de la portar-finalizare: 3vs0,triunghi 4vs0,romb P+2vs2,P+3vs2/3 P+4vs4 *2vs1+P, 3v1/2+P, 4vs3+P-tranziție

			*Element: 3vs0,4v0 *Procedeu: 3v1,4v2
--	--	--	--

❖ **CONTINUTUL ANTRENAMENTULUI**

• **U13:12-13 ANI**

OBIECTIVE	TEMA	SARCINI	JOCURI
➤ Îmbunătățirea tehnicii ofensive individuale în 1vs1,2vs1,2vs2,3vs3,4 v4 ➤ Inițierea în înțelegerea aspectelor de bază ale jocului de colaborare	*Continuare Tehnică individuale-sub formă de situații de joc : -in egalități numerice: 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4 5vs5 -in inegalități numerice: 2vs1 3vs1 3vs2 4vs3 5vs4 Direcția de joc-orientare	*Fixare Lovirea, preluarea, conducere, oprire, schimbări de direcție și întoarcere *Fenta și driblingul *Pasarea *Demarcarea în triunghi *Demarcarea în romb	-2vs2 (P+1vs1+P) -3vs3 (P+2vs2+P) -4vs4 (P+3vs3+P) -5vs5 (P+4vs4+P)

❖ **DEZVOLTARE FIZICĂ**

CALITATE MOTRICĂ	10-11 ani	11-12 ani	12-13 ani
Viteza	Accentuare-Tot sezonul	Accentuare-Tot sezonul	Accentuare-Tot sezonul
Forță (din volumul de antrenament)	Introducere (de regulă în returul sezonului)	Tot sezonul	Tot sezonul
Rezistență aerobă (capacitate) (din volumul de antrenament)	Introducere (de la începutul sezonului)	Tot sezonul Accentuare în returul sezonului	Tot sezonul
Rezistență aerobă (Putere)			Introducere (de regulă în returul sezonului)
Coordonare	Tot sezonul Accentuare în returul sezonului	Tot sezonul	Tot sezonul
Suplete	Tot sezonul Accentuare în returul sezonului	Tot sezonul	Tot sezonul

❖ **OBIECTIVE ȘI CONTINUT PREGĂTIRE FIZICĂ**

OBIECTIVE	CALITĂȚI MOTRICE	MIJLOACE	OBSERVAȚII
-----------	------------------	----------	------------

▪ Dezvoltare fizica armonioasa; ▪ Dezvoltarea motricitatii generale si specifice ▪ Dezvoltarea capacitatii functionale si de adaptare la diferite tipuri de efort;	▪ Viteza -sub toate formele ei; ▪ Coordonare-foarte buna perioada de dezvoltare; ▪ Echilibru; ▪ Mobilitate-suplete ▪ Rezistenta aeroba(capacitate) ▪ Forta principalelor grupe musculare:incarcatura redusa,posibilitatile fiind reduse	Viteza -Jocuri de miscare; -Stafete; -Sprinturi 10-20m. Coordonare -Schimbări de direcție, porniri, opriri, treceri pe sub și peste obstacole, sarituri combinate, etc. Jocuri de miscare; -Parcursuri aplicative; Echilibru - mers pe o linie, stat într-un picior, menținerea echilibrului pe diverse înălțimi, combinarea acestor exerciții cu manevrarea mingii cu mâna sau piciorul. Rezistenta aeroba -Jocuri de miscare; -Joc bilateral Forta-tonifiere musculara -Exercitii cu greutatea proprie -Jocuri sau exerciții sub formă de joc care să implice schimbări de direcție, împingeri, trageri, luptă umăr la umăr, transport Mobilitate -Gimnastica articulara	*Postura corecta (atentie acordata posturii corecte) *Locomotie corecta -Mers corect; -Alergare corecta; -Sarituri corecte.
--	--	---	---

❖ **LECTIA DE ANTRENAMENT 10-11 ANI (U11) SI 11-12 ANI (U12)**

- Durata: 75-90 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 4+joc ;
-

❖ **LECTIA DE ANTRENAMENT 12-13 ANI (U13)**

- Durata: 80-90 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 4+joc ;

❖ **METODE DE INSTRUIRE:**

- Analitic-exersare tehnica (fara adversar);
- Practica multidirectionala-exersarea componentelor (cu adversar in superioritate numerica 2vs1,egalitate numerica 1vs1/2vs2,inferioritate numerica 1vs2)
- Global -exersarea in conditii de meci (jocuri bazate pe realitate)
- **Metoda:** G.A.G. (global-analitic-global), Analitic-Global

ANTRENAMENT:METODA GAG

INCALZIRE	PARTEA PRINCIPALA				REVENIRE
Fiziologic (cresterea ritmului respirator si cardiac)	Global	Analitic 1	Analitic 2	Joc	Cool down
	Joc simplificat cu	Exercitii legate	Exercitii legate	Joc liber	Sub forma

▪ Tehnic-tactic (exercitii cu mingea) ▪ Mental (exercitii de captarea atentiei, ridicarea starii emotionale)	reguli specifice (de obicei inegalitati numerice)	de joc cu variatii (tipuri de exercitii specifice unor situatii de joc)	de joc cu variatii (tipuri de exercitii specifice unor situatii de joc)		de joc (fiziologic si emotional)
		Tehnic-tactic	Tehnic-tactic		
15-20 min	10-15min	10-15 min	10-15 min	15-20 min	5min

Varianta: doar analitic 1 sau analitic 2

Varianta: analitic 1 si analitic 2

❖ **METODE DE TRANSMITERE A INFORMATIEI:**

- **Demonstratia** (antrenorul demonstreaza)
- **Cum furnizez informatia:**-explicatii simple si scurte;
-accent pe aspectele importante (cheie)
-implicarea jucatorului.

❖ **PRINCIPII GENERALE DE JOC:**

ATAC	APARARE
• Profunzime • Amplitudine • Mobilitate • Sprijin • Imprevizibilitate	• Adancime • Presiune • Densitate • Echilibru • Control

❖ **EVALUARE**

- Prin observare:-executii tehnice (abilitati)
-joc
-atitudine

❖ **RECOMANDARI METODICE**

- ✓ Corectati greselile (depistati greseala cea mai mare)
- ✓ Observatiile prezentate constructiv
- ✓ Adaptati mijloacele de antrenament la posibilitatile copiilor-feedback
- ✓ Fara planificarea unui volum mare de lucru intr-un timp scurt. De preferat mai putin, dar bine insusit
- ✓ Libertate data jucatorilor pentru a gasi solutii creative
- ✓ Nu limitati numarul de atingeri
- ✓ Atentie acordata jocului fara mingea

III. MEDIUL DE INVATARE

SELECTIA	▪ Constituirea grupei: -actiuni de selectie; -colaborare cu profesorii de educatie fizica. ▪ Criterii de constituire: - acelasi an de nastere; -nivel fotbalistic; -nivel de dezvoltare fizica (U11/U12)
	▪ Medicina sportiva la 6 luni

EVALUAREA STĂRII DE SANATATE	- Verificarea stării de sănătate înainte fiecărui antrenament; - Gestionarea stării de sănătate în timpul antrenamentului;
ANTRENAMENT CREAREA MEDIULUI DE ÎNVĂȚARE	- Regula de bază: INFORMARE-DECIZIE-EXECUTIE (și nu doar atunci când jucătorul are mingea) ÎNVĂȚAREA PRIN DESCOPERIRE - Asigurarea unui număr cât mai mare de atingeri; - Adaptarea la situații în condiții de joc și la o infinitate de situații; - Încredere și controlul asupra stărilor emotionale -antrenorul trebuie să se abțină de la indicații, iar părinții de la orice formă de manifestare; -antrenorul supraveghează mai mult, nu intervine foarte des în timpul antrenamentului (el stabilește antrenamentul) IMPORTANT ✓ Însușirea tehnicii în condițiile unui antrenament care să asigure în paralel: - Dezvoltarea fizică armonioasă; - Dezvoltarea calităților psihice (atenție, memorie, informare, decizie, etc.) - Formarea atitudinii corecte despre antrenament, joc și comportament social.
COMPONENTA SOCIALĂ	- Stabilită regulii: urmărit dacă le respectă; - Cum reacționează în diferite situații: colaborează, se integrează repede, altruism, egoism, etc.
SOLICITĂRI ȘCOLARE ȘI EXTRASCOLARE	- Colaborarea cu părinții și cu școala: -programul de antrenament este stabilit fără a afecta evoluția școlară: relația antrenor-părinte-școală; -activitățile suplimentare de acasă trebuie gestionate împreună cu părinții; -atenție mare să nu supraincarcam copiii !!!!

IV. MECIUL: 10-11 ANI (U11)

- U 11: JOACA 6+1, cu minge nr.4 ;
- Dimensiuni teren: 60m/40m
- Dimensiune porți: 5m/2m;
- Durata joc : 2x30min
- Toți copiii joacă același număr de minute;
- Fără clasamente
- Jocul orientat spre formare și dezvoltare

IV. MECIUL: 11-12 ANI (U12) ȘI 12-13 ANI (U13)

- U 12/U13: JOACA 8+1, cu minge nr.4 ;
- Dimensiuni teren: 70m/50m
- Dimensiune porți: 5m/2m;
- Durata joc : 2x40min
- Toți copiii joacă același număr de minute;
- Fără clasamente
- Jocul orientat spre formare și dezvoltare

❖ ROLUL COMPETITIEI

- Trebuie să corespundă obiectivelor de instruire:

- Sisteme de joc care sa permita formarea de triunghiuri si romburi in jurul mingiei (ofensiv si defensiv) in dezvoltarea jocului;
- Mijloc de pregatire/mijloc de dezvoltare individuala si mai putin ca rezultat ca echipa
- Mijloc de evaluare -de verificare a cunostintelor dobandite in antrenamente;
- Toti copiii primesc minute egale
- Fara presiunea rezultatului
- Atitudinea antrenorului fata de competitie asigura echilibrul emotional si increderea jucatorului
- ❖ **COACHINGUL LA JOC**
 - **ÎNAINTE DE MECI:**
 - Aspecte privind posturile, lucruri de bază ,dinamica ofensiv,/defensiv, schimbările, entuziasm, obiectivul meciului, atitudinea pentru arbitru, adversar
 - **ÎN TIMPUL MECIULUI:**
 - Atitudine echilibrata (nu ma las influentat de nimeni si nimic);
 - Indicatii scurte, simple (cum pot ajuta cand este nevoie-moment pozitiv/negativ)
 - **ÎN PAUZA MECIULUI:**
 - Timp pentru jucatori,
 - Mergeti impreuna cu copii,coeziune;
 - Puneti intrebari si acordati timp de gandire pentru raspuns;
 - Antrenorul traseaza 2 directii care pot imbunatatii jocul in repriza a 2-a;
 - Incurajarea echipei
 - **DUPĂ MECI:**
 - Fara observatii negative,lungi si obositoare;
 - Fara comentarii negative la adresa participantilor;
 - Formarea unei conduite corecte de dupa joc:**a da mana**
Antrenorul este un exemplu,dand mana cu antrenorul advers,arbitrii,etc

V.ANTRENORUL

- ❖ Determina jucatorii sa respecte programul stabilit;
- ❖ Tanarul jucator nu trebuie sa intre in teren cu perspectiva victoriei sau infrangerii,ci cu placerea de a juca fotbal;
- ❖ Conduce jocul si antrenamentul,fara a exagera in interventii;
- ❖ Anlizeaza cu prudenta,fara sa jigneasca,fara sa ridice tonul;din fiecare joc putem scoate lucruri pozitive;
- ❖ Nu se cearta cu arbitrii si adversarii;
- ❖ Creeaza si mentine o atmosfera motivanta;
- ❖ Stabileste relatii potrivite cu parintii;

REGULI PENTRU PARINTI

- Copiii joaca pentru placerea proprie si nu pentru satisfactia/dorinta parintilor;
- Prioritar suntenti parinti/educatori/exemple pentru proprii copii si apoi spectatori/fani
- Nu dati indicatii,nu sunteti antrenori;
- Ramaneti in tribuna/spatiul destinat spectatorilor;
- Respectati deciziile antrenorilor,arbitrilor,organizatorilor,etc.
- Incurajati decent echipa proprie si respectati adversarul-ei sunt copii,juniori si nu dusmani;
- Nu va certati cu parintii copiilor echipei adverse;

- Nu va certati copilul/jucatorul pentru pierderea meciului sau pentru greseli;
- Felicitati ambele echipe;
- Eradicati orice forma de abuz fizic sau verbal.
-

VARSTA 13-16 ANI

Faza 4: **SPECIALIZARE** (Validarea evolutiei in activitatea fotbalistica de performanta)

- *Invatam sa functionam impreuna*
- *Varsta 13-16 ani (U14,U15,U16)*

OBIECTIV PRINCIPAL:

- ◆ Aplicarea notiunilor deprinse in fotbalul de elita si maximizarea capacitatii de performanta

I.JUCATORUL 13-16 ANI

CARACTERISTICI	NEVOI
● Incepe faza pubertara-perioada de schimbari fizice si psihice; - Puseu de crestere la unii jucatori: -scade coordonarea; -scade forta-muschii se alungesc; -viteza de executie,de deplasare in scadere ● Disproporționalitate corporala; ● Psihic-de multe ori instabil; ● Capacitate crescuta de asimilare; ● Scaderi de forma si stare	■ Aprofundare tactica de grup si compartimente; ■ Jocuri dinamico-tactice; ■ Trebuie lasati sa preia raspunderea ■ Motivati deciziile si regulile; ■ Incercati sa recunoasteti din timp conflictele; ■ Promovati valori precum fair-play,disciplina,comunitate; ■ Trebuie avuta permanent in vedere evolutia individuala a jucatorilor si promovati ca atare; ■ Acordatile libertate si nu-i specializati pe un post anume.

II.ANTRENAMENTUL

OBIECTIVE DE PREGATIRE:

TEHNICO-TACTIC:

Invatarea modelului de joc si a sistemelor de joc folosite de echipele din cadrul Centrului de copii si juniori ale clubului:

DEFENSIV:

- Invatare presiune pressing;
- Invatarea miscarii de translatie si inchiderea culoarelor de pasa;
- Invatarea formarii blocului defensiv compact cu distante mici intre linii si compartimente.

TRANZITIE POZITIVA:

- Invatare comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc in care se va castiga mingea:iesirea din presiunea creata de adversar,jucand direct sau cu sprijin si dezvoltand actiuni de contraatac ,atac direct sau atac pozitional)

OFENSIV:

- Invatarea constructiei atacului(de la portar):
 - Initierea atacului (zona 1)
 - Progresia atacului (zona 2)
 - Finalizarea atacului (zona 3)
- Invatarea miscarilor de baza pentru jocul in profunzime,amplitudine si pentru mobilitate;

TRANZITIE NEGATIVA:

- Invatare comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc in care se va pierde mingea:
 - Cel mai apropiat jucator face presiune pe purtatorul de balon;
 - Refacerea blocului defensiv compact.

FAZE FIXE:

❖ **DEFENSIV:**

- invatarea marcajului om la om ;
- consolidare marcaj in zona;
- consolidare marcaj mixt

❖ **OFENSIV:**

- Invatare combinatii pentru lovituri libere,cornere si aruncari de la margine

FIZIC:

OBIECTIVE	CALITATI MOTRICE	MIJLOACE
Dezvoltarea capacitatii functionale si adaptarea la diferite tipuri de efort cu precadere cele de rezistenta(capacitate aeroba si putere aeroba)	◆ Viteza sub toate formele ◆ Coordonare; ◆ Mobilitate; ◆ Capacitate aeroba ◆ Putere aeroba ◆ Forta principalelor grupe musculare:incarcatura medie,posibilitatile fiind reduse ◆ Se initiaza antrenamentul de forta exploziva si forta rezistenta Rezistenta aeroba-perioada de maxima importanta pentru dezvoltare De evitat: • Efoturi anaerob-lactacide	Viteza: -sprinturi; -stafete; -jocuri de miscare; -joc bilateral Coordonare : -intoarceri,schimbari de directie, opriri,porniri,sarituri combinate -jocuri de miscare Rezistenta: -jocuri cu nr.redus dejucatori -alergari; Forta: -exercitii cu invingerea greutatii proprii; -exercitii cu mingii medicinale,cu gantere mici; -jocuri de miscare Mobilitate:

	• Forta cu incarcatura mare	-exercitii de gimnastica articulara; -stretching
--	---	---

❖ **LECTIA DE ANTRENAMENT 13-16 ANI**

- Durata: 90 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 5+joc ;

METODE SI MIJLOACE

- Analitic-global
- Global-analitic-global
 - Mijloace:
 - integrate/globale/jocuri cu nr.redus de jucatori;
 - tactica general/principii generale de atac si aparare;
 - antrenament pe compartimente/pe zone de teren;
 - antrenament individualizat;
 - specializarea pe posturi:2 posturi

METODE DE INVATARE:

- Descoperirea ghidata
- Rezolvarea de probleme

III.MECIUL

- Se trece la jocul 11vs11
- Teren :dimensiuni ale terenului si ale portii normale(la fel ca la seniori)
- Se trece la mingea nr.5
- Durata joc:-U14/U15:2x35min
-U16:2X40min
- Se efectueaza doar 5 schimburi

Creste rolul competitiei,dar suntem,inca la formare.

Rezultatul nu trebuie sa fie un scop in sine,ci rodul unui proces sanatos de formare

VARSTA 16-19 ANI

Faza 5: PERFECTIONARE

- *Invatam sa castigam impreuna*
- *Varsta 16-19 ani (U17,U18,U19)*

OBIECTIVE PRINCIPALE:

- ◆ *Perfectionarea jocului de echipa in competitii ;*
- ◆ *Pregatit pentru a juca la seniori.*

I.JUCATORUL 16-19 ANI

CARACTERISTICI	NEVOI
• Adolescenta-perioada de mari transformari fizice si psihice:	■ Aprofundare tactica de grup/compartimente/echipa;

◆ Etapa a dezvoltării personalității umane; ◆ Musculatura bine reprezentată; ◆ Bună coordonare neuromotorie și capacitate crescută de învățare, asimilare, fixare; ◆ Echilibru proporțiilor corpului; ◆ Parametrii biologici și funcționali la nivel de adult; ◆ Accent pe intensitate și volum în pregătire; ◆ Perioada de perfecționare a tehnicii și de dobândire a tuturor calităților fizice specifice fotbalului; ◆ A doua vârstă de aur a învățării;	■ Jocuri dinamico-tactice; ■ Trebuie lăsați să preia răspunderea ■ Motivati deciziile și regulile; ■ Promovați valori precum fair-play, disciplină, comunitate; ■ Trebuie avută permanent în vedere evoluția individuală a jucătorilor și promovați ca atare; ■ Acordată libertate de exprimare în joc
--	---

II. ANTRENAMENTUL

OBIECTIVE DE PREGĂTIRE

TEHNICO-TACTIC

U17-U18	U19
APROFUNDAREA MODELULUI DE JOC	PERFECTIONAREA MODELULUI DE JOC
DEFENSIV	DEFENSIV
➤ Consolidare presiune pressing; ➤ Consolidarea miscării de translație și închiderea culoarelor de pasă; ➤ Consolidarea formării blocului defensiv compact cu distanțe mici între linii și compartimente.	➤ Perfecționare presiune pressing; ➤ Perfecționarea miscării de translație și închiderea culoarelor de pasă; ➤ Perfecționarea blocului defensiv compact cu distanțe mici între linii și compartimente; ➤ Echilibru defensiv; ➤ Apararea propriei porți/recastigarea mingiei/mingea a doua
TRANZITIE POZITIVA	TRANZITIE POZITIVA
➤ Consolidarea momentelor de joc în care se va castiga mingea (contraatac, atac rapid, joc în profunzime)	➤ Perfecționarea momentelor de joc în care se va castiga mingea (contraatac, atac rapid, joc în profunzime)
OFENSIV	OFENSIV
➤ consolidarea construcției atacului (de la portar): • Inițierea atacului (zona 1) • Progresia atacului (zona 2) • Finalizarea atacului (zona 3) ➤ Consolidarea mișcărilor de bază pentru jocul în profunzime, amplitudine și pentru mobilitate;	➤ Perfecționarea construcției atacului (de la portar): • Inițierea atacului (zona 1) • Progresia atacului (zona 2) • Finalizarea atacului (zona 3) ➤ Perfecționarea mișcărilor de bază pentru jocul în profunzime, amplitudine și pentru mobilitate; ➤ Viteza de joc.
TRANZITIE NEGATIVA	TRANZITIE NEGATIVA
➤ Consolidarea comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc în care se va pierde mingea: • Cel mai apropiat jucător face	➤ Perfecționarea comportamentului tehnic-tactic corect pentru momentul de joc în care se va pierde mingea: • Cel mai apropiat jucător face

presiune pe purtatorul de balon; Refacerea blocului defensiv compact.	presiune pe purtatorul de balon; Refacerea blocului defensiv compact.
FAZE FIXE	FAZE FIXE
DEFENSIV	DEFENSIV
- Consolidarea marajului om la om ; - Consolidare marajului in zona; - Consolidare marajului mixt	- Perfectionarea marajului om la om ; - Perfectionarea marajului in zona; - Perfectionarea marajului mixt
OFENSIV	OFENSIV
consolidarea combinatiilor la lovituri libere, cornere si aruncari de la margine	Perfectionarea combinatiilor la lovituri libere, cornere si aruncari de la margine

FIZIC:

OBIECTIVE	CALITATI MOTRICE	MIJLOACE
- Dezvoltarea capacitatilor fizice pentru a face fata solicitarilor impuse la nivel de seniori (antrenament si joc) - Obtinerea formei sportive	- Viteza sub toate formele - Rezistenta aeroba si anaeroba; - Forta : -dezvoltarea masei musculare; -forta in regim de viteza si rezistenta - Coordonare; - Echilibru ; - Mobilitate;	- Global: integrarea factorului fizic cu cel tehnico-tactic si mental pentru a obtine un ritm ridicat de joc - Izolant pentru dezvoltarea calitatilor individuale

❖ LECTIA DE ANTRENAMENT 16-19 ANI

- Durata: 90-120 min;
- Numar de antrenamente pe saptamana: 5/6+joc ;

METODE SI MIJLOACE

- Integrat
- Analitic-global
- Global-analitic-global
 - Mijloace:
 - integrate/globale/jocuri cu nr. redus, mediu, mare de jucatori;
 - tactica general/principii generale de atac si aparare;
 - antrenament pe compartimente/echipa pe zone de teren;
 - antrenament individualizat;
 - strategii de joc;
 - alternarea sistemelor de joc

METODE DE INVATARE:

- Descoperirea ghidata
- Rezolvarea de probleme

III.MECIUL

- Se joaca 11vs11
- Teren -dimensiuni normale
- Portii normale: 7,32m/2,44m
- Durata joc: 2x45min

- Se efectueaza 5 schimbări

La finalul procesului de formare jucătorul trebuie să stăpânească o serie de competențe, conform cu **modelul jucătorului**, pe care ni l-am propus:

❖ Din punct de vedere fizic:

- Coordonare
- Viteza
- Agilitate
- Forță-putere
- Rezistență la eforturi intense
- Flexibilitate: mobilitate articulară, elasticitate musculară)

❖ Din punct de vedere tehnic:

- Dribling în 1 vs 1
- Fenta de corp
- Depășire în viteză
- Preluare (control orientat)
- Pasa cu ambele picioare (scurtă, medie, lungă)
- Conducerea mingii
- Joc de cap foarte bun
- Sut
- Abilități de întoarcere cu mingea
- Deposare
- Anticipare
- Interceptie

❖ Din punct de vedere tactic:

- Poziționare în teren
- Flexibilitate tactică (citesc situațiile de joc și iau deciziile cele mai bune, cunoscând rolurile din diverse sisteme de joc și adaptându-mă la ele)
- Demarcare
- Presiune
- Dublaj
- Marcaj om la om/zona
- Marcaj dublu
- Schimbare de poziții

❖ Din punct de vedere mental:

- Inteligență
- Creativitate
- Stima de sine
- Autocontrol
- Determinare
- Angajament
- Încredere

❖ Din punct de vedere social:

- Responsabilitate
- Respect

- Comunicare
- Abilitati de lucru in echipa

RASPUNDE:

SEF PROGRAM DE DEZVOLTARE JUNIORI

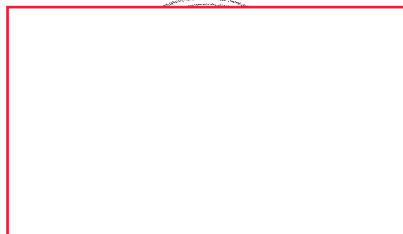
BARDES VASILE



PRESEDINTE,

AS FC PUCIOASA

MITREA CRISTIAN



PROCEDURA DE EVALUAREA REZULTATELOR

SI INDEPLINIREA OBIECTIVELOR

La AS FC PUCIOASA ,activitatea de evaluare a gradului de atingere a obiectivelor propuse este un proces continuu , desfasurat sub doua forme:

- a. Evaluarea formativa ;
 - b. Evaluarea sumativa.
- a. Evaluarea formativa se desfasoara permanent,dupa cum urmeaza:
- Zilnic, pentru a evalua nivelul de realizare a obiectivelor propuse in antrenament(antrenori/grupa)
 - Saptamanal-prin intocmirea „**Raportului de joc**”, de catre antrenori, in urma desfasurarii jocului de campionat/pregatire.(antrenori/grupa)
 - Saptamanal -prin analiza activitatii echipelor de copii si juniori, in saptamana recent incheiata ,si desfasurata in cadrul sedintei saptamanale cu antrenorii centrului de copii si juniori(seful centrului de copii si juniori si antrenorii)

- b. Evaluarea sumativa realizata prin :

PE PLAN SPORTIV

1. Analiza bianuala a gradului de atingere a obiectivelor privind:
 - Instruirea;
 - Performanta.
2. Analiza rezultatelor obtinute la teste si probe de control (2/an)
 - Fizice**:flexii trunchi;detenta in lungime;tractiuni;naveta 4x10m; viteza 30m
 - Tehnice**:sut din unghiuri diferite;conducere,dribbling;jonglarea mingiei; frecventa pas-precizie;pasa lunga;sut-precizie.
3. Fise de observatie/evaluare jucatori:
 - pentru a evalua nivelul/progresul jucatorilor din punct de vedere fizic,tehnic,tactic si mental,raportat la modelul jucatorului /varste pe care ni l-am propus

SOCIAL

- a. A fost conceput un sistem de monitorizare a comportamentului jucatorilor prin obtinerea de date in timp real din scoala ,antrenament .
- b. Analizarea si prezentarea de catre persoana autorizata profesional cu relatia scoala –Club , a datelor obtinute de la scolile la care isi desfasoara activitatea jucatorii Clubului.

APRECIERI ASUPRA INDEPLINIRII SARCINILOR SI OBIECTIVELOR DE INSTRUIRE

In urma analizei evolutiilor in competitii si antrenamente, a rezultatelor obtinute la probele de control reies o serie de concluzii/grupe care se constituie in prioritati in pregatirea care va urma si prezentate la modul general:

● TEHNIC

- ✓ Un nivel tehnic bun {control,pasa,sut},dar cu deficiente pentru piciorul mai putin indemanatic;

- **TACTIC**

- ✓ Interpretare corectă a situațiilor de inferioritate și egalitate numerică, conform cu modelul de joc
- ✓ O îmbunătățire a jocului în dueluri 1vs1 ofensiv, dar cu minusuri în duelurile defensive;
- ✓ O îmbunătățire a jocului combinativ;
- ✓ Tranzitii ofensiv/defensiv -se înregistrează progres evident;

- **FIZIC**

- ✓ Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice specifice
- ✓ Dezvoltarea forței generale și a capacității aerobe (grupa U13) trebuie să devină prioritate în proiectarea antrenamentelor în perioada următoare.

- **PSIHO-SOCIAL**

- ✓ Calități psiho-sociale (atitudine, personalitate, curaj, echilibru psihic) bune, care ne dau speranțe pentru activitatea următoare.

APRECIERI ASUPRA ÎNDEPLINIRII SARCINILOR ȘI OBIECTIVELOR DE PERFORMANȚĂ

Grupele de juniorii U13, U11 participă la campionatul organizat de Asociația Județeană de Fotbal Dambovită având ca obiective, astfel:

Rezultatele obținute și comportamentul jucătorilor în joc ne dau încredere în posibilitatea atingerii obiectivelor stabilite.

Cel puțin doi componente ai grupelor să poată fi convocați la loturile județene U13 și U11 care participă la Etapa Interjudețeană a competițiilor respective.

RĂSPUNDE:

SEF PROGRAM DE DEZVOLTARE JUNIORI

Bardes Vasile



PRESEDINTE,

AS FC PUCIOASA

MITREA CRISTIAN



VALABILITATEA PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A FOTBALULUI JUVENIL

Pentru perioada 01.07.2023 - 30.06.2030

Programul de dezvoltare a fotbalului juvenil este conceput pentru o perioada de sapte sezoane competitionale, 01.07.2023 - 30.06.2030

Clubul nostru isi ne propunem urmatoarele obiective la nivel de juniori si anume:

- invatarea de competente individuale(psiho-social,tehnice,tactice),necesare pentru functionarea jucatorului in cadrul unei echipe,oricare ar fi conceptul acesteia de joc
- promovarea a cel putin 6-8 jucatori , la echipa de seniori a clubului nostru.

Obiective pe grupe de varsta:

- **Juniori U13** – Participarea in Campionatul Judetean si asigurarea unui numar de minim 4 jucatori selectionatei judetene la aceasta categorie de varsta.
- selectionatei judetene la aceasta categorie de varsta
- **Juniori U11** - Participarea in Campionatul Judetean si asigurarea unui numar de minim 3 jucatori selectionatei judetene la aceasta categorie de varsta

De asemenea se acorda o deosebita atentie, prin sprijinirea juniorilor, la pregatirea scolara prin contacte dese cu reprezentantii scolilor sau liceelor la care acestia sunt inscrisi pentru cursuri scolare , o evidenta cat mai stricta a situatiilor scolare a tuturor juniorilor din centrul de copii si juniori ai AS FC PUCIOASA , evidente tinute de catre antrenorii grupelor de varsta , de coordonatorul departamentului educational si de invatamant si de catre reprezentantii oficiali ai clubului .

Intocmit :

Responsabil Program de Dezvoltare a Fotbalului Juvenil

Bardes Vasile



APROBAT,
AS FC PUCIOASA
Presedinte,
MITREA CRISTIAN

