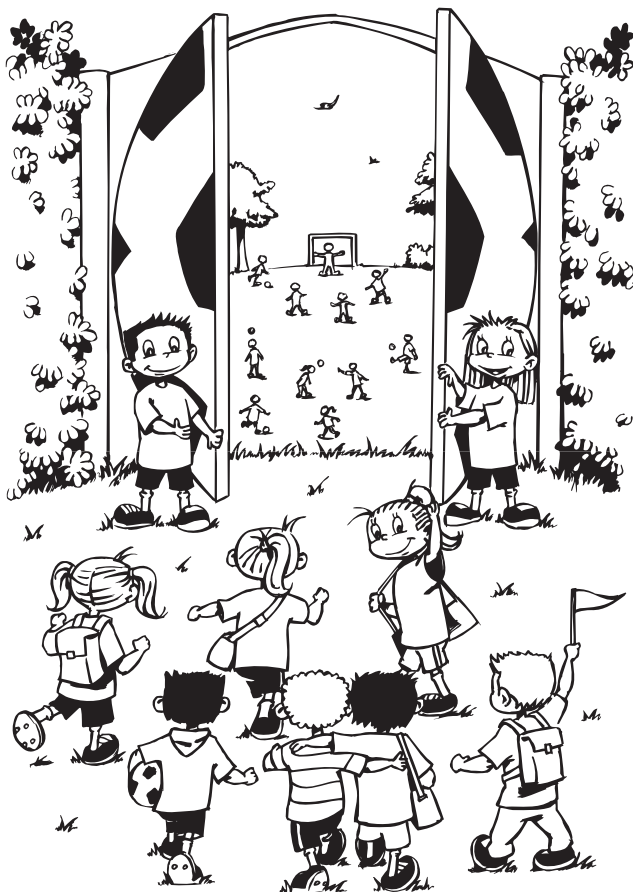




JOCURI ȘI EXERCIȚII RECOMANDATE PENTRU ȘCOLILE DESCHISE DE FOTBAL DISTRACTIV



CAIETUL ANTRENORULUI

Chișinău, 2022

Autor: *Patraș Svetlana*

Echipa redacțională:

Ceban Natalia

Chicu Dănuța

Patraș Artur

Mardari Victor

Pogarevici Iana

Romanenco Iuliana

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Patraș, Svetlana.

Jocuri și exerciții recomandate pentru școlile deschise de fotbal distractiv : Caietul antrenorului / Svetlana Patraș. – Chișinău : S. n., 2022 (Tipografia-Sirius). – 38 p. : fig., tab.

Aut. indicați pe vs. f. de tit. – 100 ex.

ISBN 978-9975-57-309-2.

796.332.015

P 44

ȘCOLILE DESCHISE DE FOTBAL DISTRACTIV 2022

În anul 2022, oferim un nou format de organizare a Școlilor Deschise de Fotbal Distractiv.

ȘCOLILE DESCHISE DE FOTBAL DISTRACTIV sunt organizate pentru 96 de copii cu vârsta U7 - U9 timp de 3 zile și 96 copii U10 - U11 pentru următoarele 3 zile. Școlile deschise de fotbal distractiv vor activa în total 6 zile, cu implicarea a 192 de copii, după care se prevăd și activități extracurriculare pe tot parcursul anului.

Sarcina noastră principală este de a permite fiecărui copil să se bucure de **exercițiile și jocurile** descrise în acest manual-caiet. Realizarea acestor obiective va fi posibilă datorită împărțirii terenului de fotbal în 12 stații câte 8 copii la fiecare. În primele două zile, vor fi parcurse toate stațiile (6 stații pe zi, câte **10 minute fiecare**).

La fiecare stație va fi pregătit în prealabil echipamentul sportiv necesar pentru antrenament. Antrenorii asistenți, împreună cu grupul de copii, trec la stația următoare, evitându-se astfel repetarea aceluiași exercițiu într-o zonă. Fiecare antrenor știe din timp ce trebuie să facă la o anumită stație.

Succesul Școlilor Deschise de Fotbal Distractiv depinde, desigur, de organizarea muncii, de condiții, de capacitățile financiare și tehnice. Dar, totuși, cel mai important lucru este ca antrenorul să fie o persoană educată, instruită și atentă, care să utilizeze la maximum experiența sa profesională. Copiii vor fi bucuroși să se antreneze cu un astfel de antrenor, iar după absolvirea Școlii Deschise de Fotbal Distractiv vor avea amintiri calde și bune despre el.



Formatul – Școlilor Deschise de Fotbal Distractiv

Formatul propus: 12 stații – câte 8 copii.

ziua 1 U7 – U9	ziua 2 U7 – U9	ziua 3 U7 – U9	ziua 4 U10 – U11	ziua 5 U10 – U11	ziua 6 U10 – U11
6 stații + fotbal	6 stații + fotbal	Cupa Bon Bon	6 stații + fotbal	6 stații + fotbal	Cupa Bon Bon

În fiecare zi, după ce au trecut 6 stații, copiii trebuie să joace fotbal. (recomandăm 2 reprize x 5 minute).

Teoria și metodologia procesului de antrenament

Ghidul jocului cu capul pentru jucătorii tineri

În cadrul proiectului Școli Deschise de Fotbal Distractiv au fost introduse modificări în metodologia procesului de antrenament al jocului cu capul, și anume: pentru tinerii jucători sub 11 ani, nu se recomandă includerea „Jocului cu capul” în procesul de pregătire.

Potrivit ultimelor cercetări în domeniul fotbalului pentru copii, „Jocul cu capul” pentru grupa de vârstă sub 11 ani s-a dovedit a fi periculos pentru copil.

Intonația și tonalitatea în timpul procesului de antrenament afectează nu numai conștiința, ci și sentimentele copiilor, deoarece dau culoare emoțională cuvintelor și frazelor. **Tonalitatea vocii antrenorului trebuie să fie calmă și încrezătoare pe parcursul întregii sesiuni de antrenament, festival de fotbal sau meci.**



Programul de lucru:









1. Stația – Poliția
2. Conducerea mingii
3. Jocuri și ștafete (conducerea mingii)
4. Fente
5. Jocuri și ștafete (fente)
6. Cel mai bun portar
7. Consolidarea echipei
8. Jocuri și ștafete (coordonare)
9. Pasarea și primirea mingii
10. Jocuri și ștafete (pasarea și primirea mingii)
11. Șuturi la poartă
12. Jocuri în componență redusă (4x4)

Cerințe față de desfășurarea evenimentelor:

- Pauză de 2 minute între stații
- La fiecare stație este prezent un antrenor și un antrenor asistent
- Prezența unui medic și a unei mașini de gardă
- Apă potabilă suficientă
- La fiecare stație sunt 8 copii

La **Școlile Deschise de Fotbal Distractiv 2022** se utilizează echipamentul oferit de proiect. Clubul de fotbal, școala sportivă și instituția de învățământ general asigură, de asemenea, echipamente sportive pentru eveniment.

Semne convenționale:

 *minge*,  *conuri*,  *jaloane*,  *veste de antrenament*,
 *bariera*,  *scărița*,  *cercuri coordonare*,  *portite*.



ÎNVIORAREA pentru toți participanții (96 copii)

COMPLEXUL DE EXERCIȚII GENERALE DE DEZVOLTARE PE FUNDAL DE MUZICĂ

Copiii sunt aranjați în model de șah. Fiecare copil are o minge în mâini. Fiecare exercițiu este efectuat de 8-10 ori.

- ✓ P. i. mâinile sunt întinse în față. Mersul pe loc.
- ✓ P. i. picioarele îndepărtate la lățimea umerilor, mingea în mâini deasupra capului. Înclinări spre stânga și spre dreapta.
- ✓ P. i. mâinile sunt întinse în față. Întoarcerea cu o înclinare spre dreapta, spre stânga cu brațele întinse.
- ✓ P. i. picioarele îndepărtate la lățimea umerilor, brațele cu mingea deasupra capului. Înclinare pe rând spre piciorul drept și stâng.
- ✓ P. i. picioarele sunt îndepărtate la o lățime mai mare decât a umerilor. Copiii țin mâinile jos, apoi rostogolesc mingea pe pământ în jurul picioarelor, desenăm cifra 8.
- ✓ P. i. picioarele îndepărtate la lățimea umerilor, mâinile cu mingea la nivelul taliei. Se îndeplinesc așezări, concomitent cu ridicarea mingii deasupra capului.

Echipament:  pentru fiecare copil.



FUN GAMES – <http://ccpaclubhouse.eu/games/>



Stația N° 1

POLIȚIA

Programul **Sport + Școală + Poliție** face parte din cadrul proiectului Școli Deschise de Fotbal Distractiv (Open Fun Football Schools) și este implementat în țara noastră de către Federația Moldovenească de Fotbal, în parteneriat cu Inspectoratul General de Poliție, din anul 2015, sub conducerea organizației neguvernamentale Cross Cultures Project Association din Copenhaga, Danemarca.

Sport + Școală + Poliție formează ideea generală că măsurile eficiente de prevenire a criminalității nu sunt doar o misiune a poliției.

Programul SSP (Sport + Școală + Poliție) își propune să completeze și să îmbunătățească inițiativele și activitățile pentru copii și tineri, care se desfășoară separat de poliție, sectorul școlar și cluburile sportive.

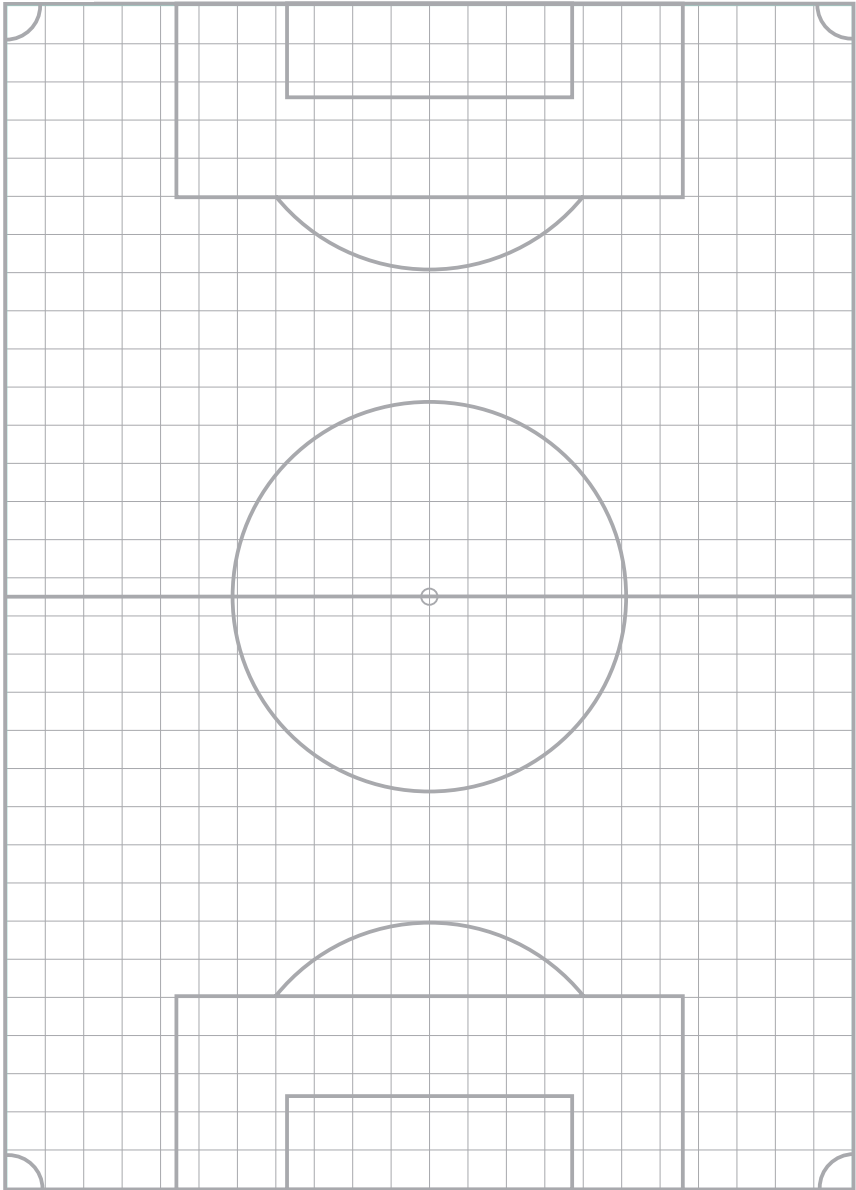
Inițiativa SSP promovează convergența eforturilor de colaborare la nivel local în prevenirea delincvenței juvenile, cu accent pe resocializarea copiilor delincvenți prin implicarea acestora în activități culturale și sportive.

<https://ccpa.eu/sport-school-police-ssp/>





Notițe:



Stația N° 2

CONDUCEREA MINGII

1. Copiii sunt împărțiți în două echipe câte 4 persoane. Fiecare echipă se mișcă haotic pe jumătatea sa de teren, conducând mingea cu picioarele.

La semnalul antrenorului trebuie:

- să oprească mingea cu talpa,
- să oprească mingea și să pună genunchiul pe minge,
- să se oprească și să se așeze pe minge.

Echipa în care toți copiii au finalizat sarcina mai repede primește un punct.

2. Fiecare copil conduce mingea în moduri diferite (cu interiorul piciorului, cu exteriorul, cu șiretul plin). Stația are 8 porți marcate cu jaloane de diferite culori. La semnalul antrenorului, când acesta arată (sau numește) una dintre culori, jucătorii trebuie să treacă mingea prin poarta de culoarea respectivă.



<http://ccpaclubhouse.eu/dribbling-drills/>

3. Fiecare copil are o minge. La stație sunt marcate patru colțuri, în fiecare



colț fiind un con cu numărul 1.2.3.4. Jucătorii încep să conducă mingea. Când antrenorul pronunță unul dintre numere, toți jucătorii trebuie să conducă mingea în colțul cu acel număr. Dimensiunea terenului este de 10 m x 10 m.



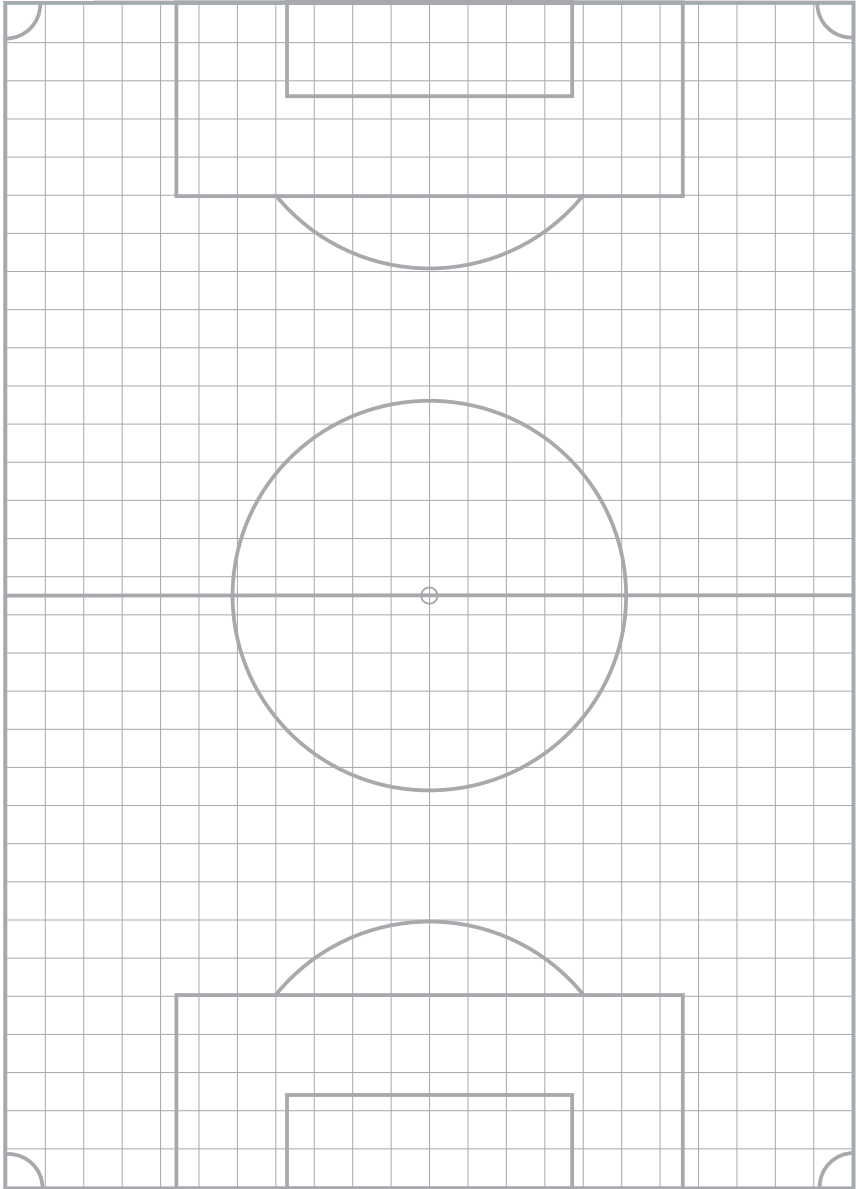
[drills/http://ccpaclubhouse.eu/dribbling-drills/](http://ccpaclubhouse.eu/dribbling-drills/)

Inventar:  8,  8,  4.





Notițe:



Stația № 3

CONDUCEREA MINGII

1. Deposedarea adversarului de minge

Toți jucătorii conduc mingile cu picioarele pe un teren de 15 m x 15 m. Un jucător este lăsat fără minge (vânătorul) și are voie să deposedeze ceilalți jucători de mingi. Jucătorul care dribleză încearcă să se apere și să mențină mingea în posesia sa. Dacă vânătorul reușește să lovească una dintre mingi, el își obține propria minge și continuă jocul cu mingea, sau poate continua să atace alți jucători până va vâna toate mingile. Ultimul jucător care rămâne în posesia mingii, devine cel mai bun dribleur, în timp ce jucătorul care reușește să îndepărteze toate mingile în cel mai scurt timp posibil devine cel mai bun „vânător”.



<http://ccpaclubhouse.eu/traditional-games/>

2. Jocul în spațiu limitat

Opt jucători conduc mingea pe un teren de 15 m x 15 m, folosind diferite tehnici, fără a se atinge sau a se ciocni unul de altul. În absența contactului după un minut, zona de joc se îngustează. Jucătorii care se ating între ei ies din joc. Ultimul rămas este câștigătorul.

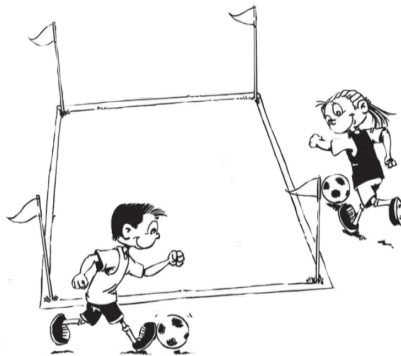




<http://ccpaclubhouse.eu/dribbling-drills/>

3. Pisica și Șoarecele

Este marcat un patrat de 1 sau 2 metri lățime. Dimensiunea pătratului se modifică în funcție de vârsta jucătorilor. Fiecare jucător are o minge. Un jucător (pisica) încearcă să-l prindă pe altul (șoarecele). Ambii jucători trebuie să alerge și să conducă mingea fără să intre sau să traverseze pătratul. Dacă jucătorul (pisica) prinde șoarecele (alergător), ei trebuie să se schimbe cu rolurile. Fiecare pereche joacă 1 minut, apoi joacă următoarea pereche.



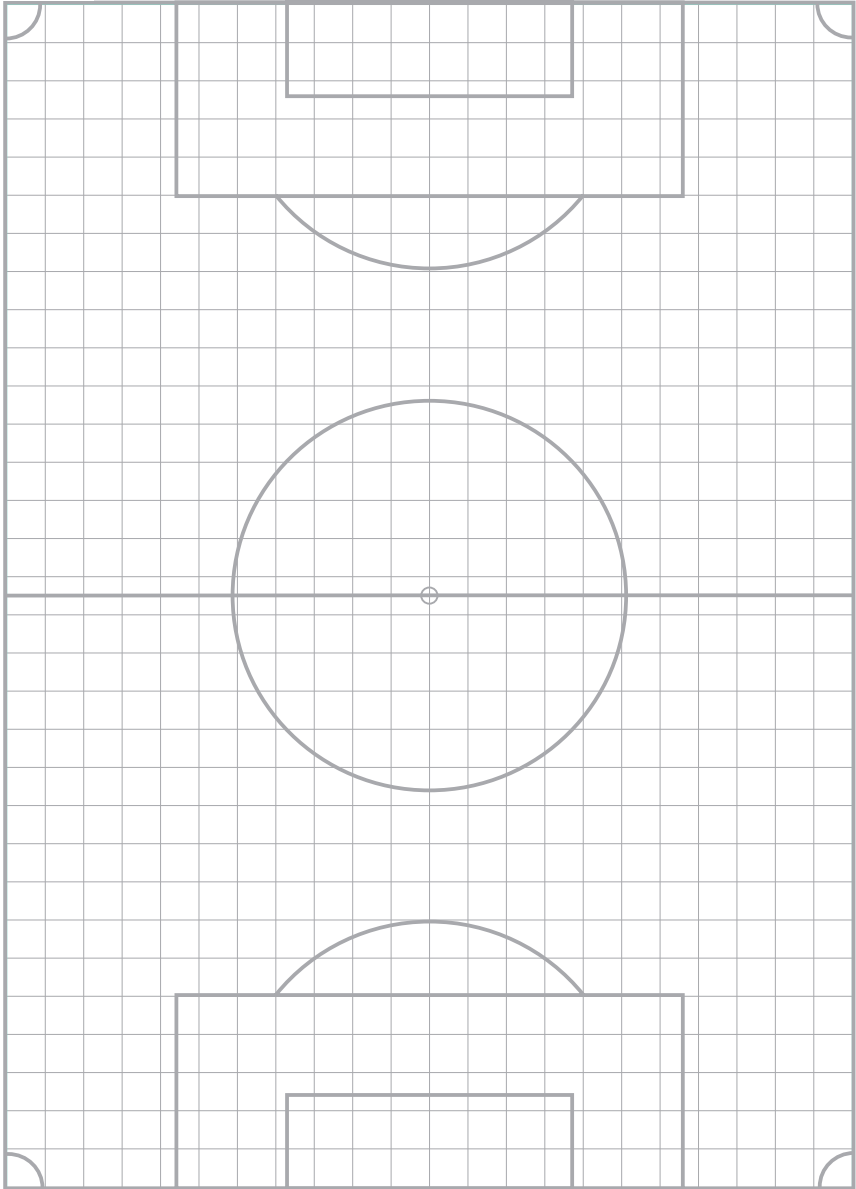
<http://ccpaclubhouse.eu/dribbling-drills/>

Inventar:  8,  8.





Notițe:



Stația № 4

FENTE

1. Jucătorii lucrează în perechi, fiecare are câte o minge. Un jucător din fiecare pereche dribleză cu mingea în direcții diferite, efectuând diverse mișcări sau fente înșelătoare, al doilea jucător trebuie să repete exact acțiunile partenerului său. La semnalul antrenorului, copiii se schimbă cu locul.



<http://ccpaclubhouse.eu/dribbling-drills/>

2. Conducerea mingii prin zona centrală

Terenul este împărțit în trei zone, așa cum se arată în imagine. Zona centrală este marcată cu o lățime de 10 metri (râu). Zonele laterale sunt zone de mal. Doi jucători stau în zona centrală și toți ceilalți jucători încep să dribleze din zonele de mal.

- Jucătorii trebuie să ducă mingea peste râu de pe un mal pe altul.
- Ambii jucători din zona centrală încearcă să blocheze trecerea și să ia mingea.
- Câștigători sunt copiii care au reușit să treacă râul de cele mai multe ori într-un anumit interval de timp. În râu pot fi trei sau mai mulți jucători - crocodili. Dacă jucătorul (crocodilul) reușește să recupereze mingea, el se poate schimba cu rolurile cu jucătorul care a pierdut mingea.



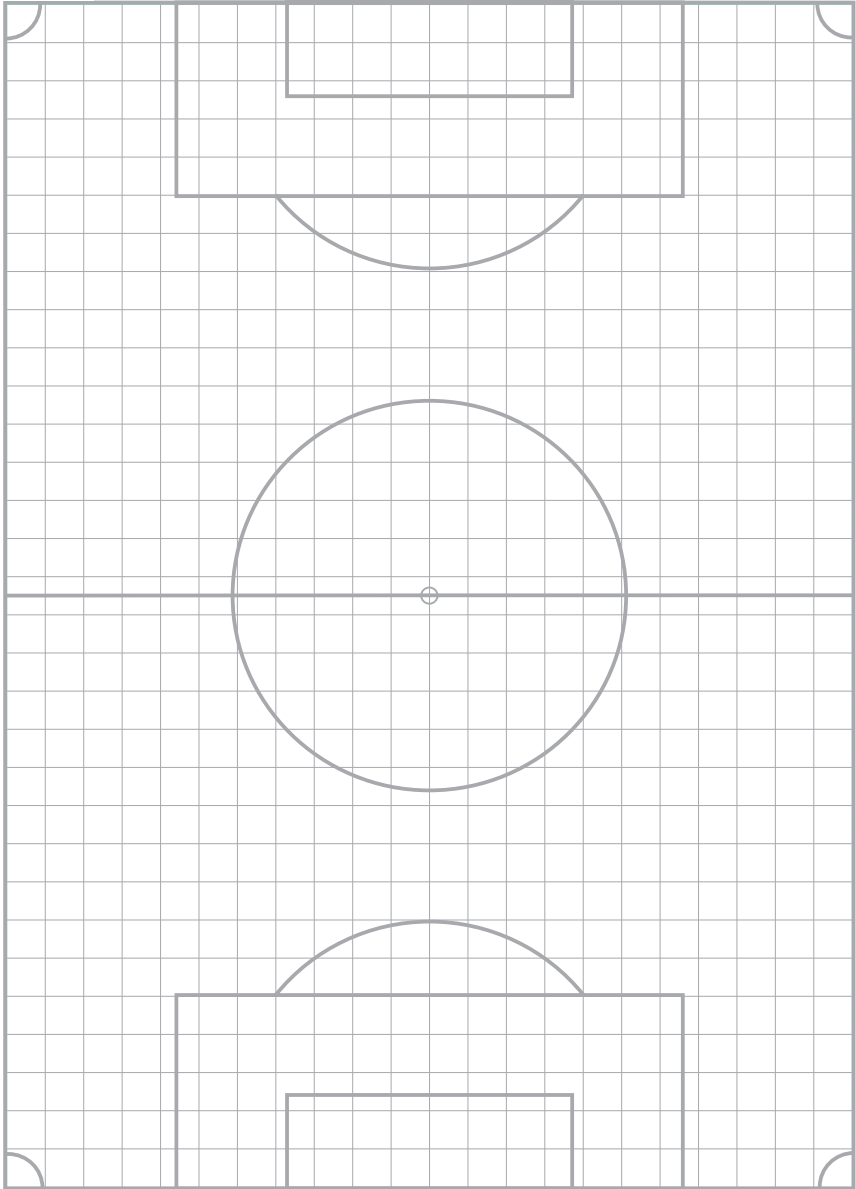
<http://ccpaclubhouse.eu/dribbling-drills/>

Inventar Inventar:  8,  6.





Notiçe:



Stația № 5

JOCURI ȘI ȘTAFETE (FENTE)

1. Copiii stau în cerc, fiecare are o minge la picioare. Efectuează sarcinile propuse de antrenor:

- să rostogolească mingea înainte și înapoi cu talpa;
- să rostogolească mingea în stânga și în dreapta cu talpa;
- sărind, atinge pe rând mingea cu talpa piciorului drept/stâng;
- să facă un cerc peste minge cu piciorul drept la dreapta, cu piciorul stâng la stânga;
- să rostogolească mingea cu interiorul piciorului de la dreapta la stânga și invers.



2. „Apărarea cetății”

Copiii stau în cerc, având o minge. În centrul cercului este amplasat un con (cetate), un jucător (apărător) stă în fața cetății. Sarcina jucătorilor este să nu se apropie de cetate, dar să lovească mingea în con în timp ce folosesc fente și pasează mingea unul altuia. Apărătorul respinge mingile, protejând conul (cetatea). Jucătorul care nimerește în cetate își schimbă locul cu apărătorul, iar jocul continuă.

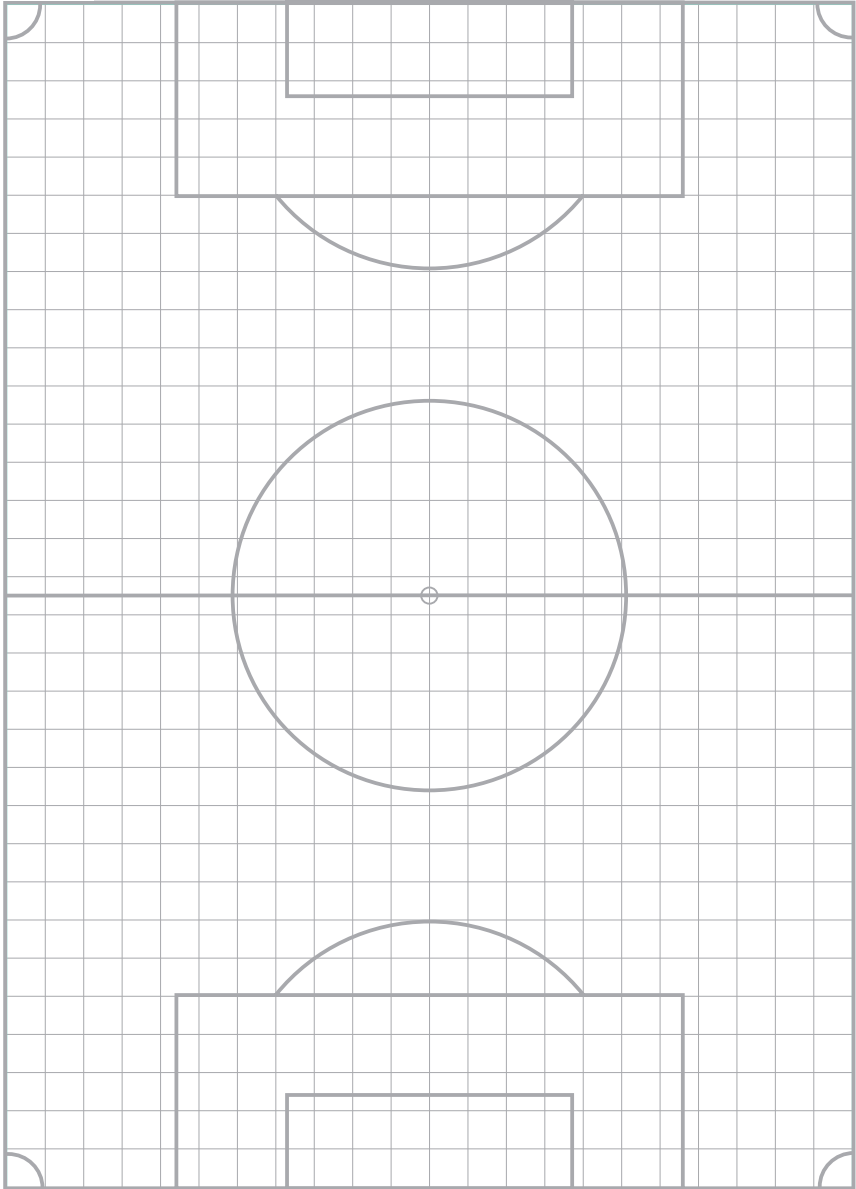


Inventar:  8, , .





Notițe:



Stația N° 6

CEL MAI BUN PORTAR

Scopul: însușirea competențelor de prindere corectă a mingii.

1. Copiii sunt așezați în perechi unul față de celălalt la o distanță de 1,5 - 2 m. O minge pentru doi:

- rostogolesc mingea unul spre altul pe pământ, o prind și o strâng la piept
- aruncă mingea unul altuia și prinzând-o o strâng la piept
- aruncă mingea deasupra capului și o prind
- o arunca deasupra capului la dreapta sau la stânga, o prinde strângând-o la piept.



2. Portarul stă așezat pe iarbă cu picioarele depărtate, un partener stă în picioare sau așezat în fața lui la o distanță de 2-3 metri, care aruncă mingea cu mâinile sau o lovește cu picioarele, portarul prinde mingea.

- portarul stă așezat pe iarbă cu picioarele depărtate, partenerul transmite mingea deasupra capului și lateral deasupra capului. Portarul prinde mingea și o fixează în brațele îndoite.
- portarul stă în genunchi, partenerul transmite mingea pe jos la dreapta, apoi la stânga. Portarul prinde mingea.



Aici este necesar să se acorde atenție faptului că în timpul căderii mâinile portarului să nu fie mai jos decât corpul. În funcție de vârsta copiilor, mingea se transmite fie cu mâinile, fie cu picioarele.



<http://ccpaclubhouse.eu/goalkeepers/>

3. Jocul „Cel mai îndemânat”

Un copil se plasează în poartă, ceilalți de la distanță mică lovesc pe rând mingea în poartă, apoi următorul jucător se plasează în poartă și prinde mingile. Câștigă jucătorul care a scăpat mai puține goluri.



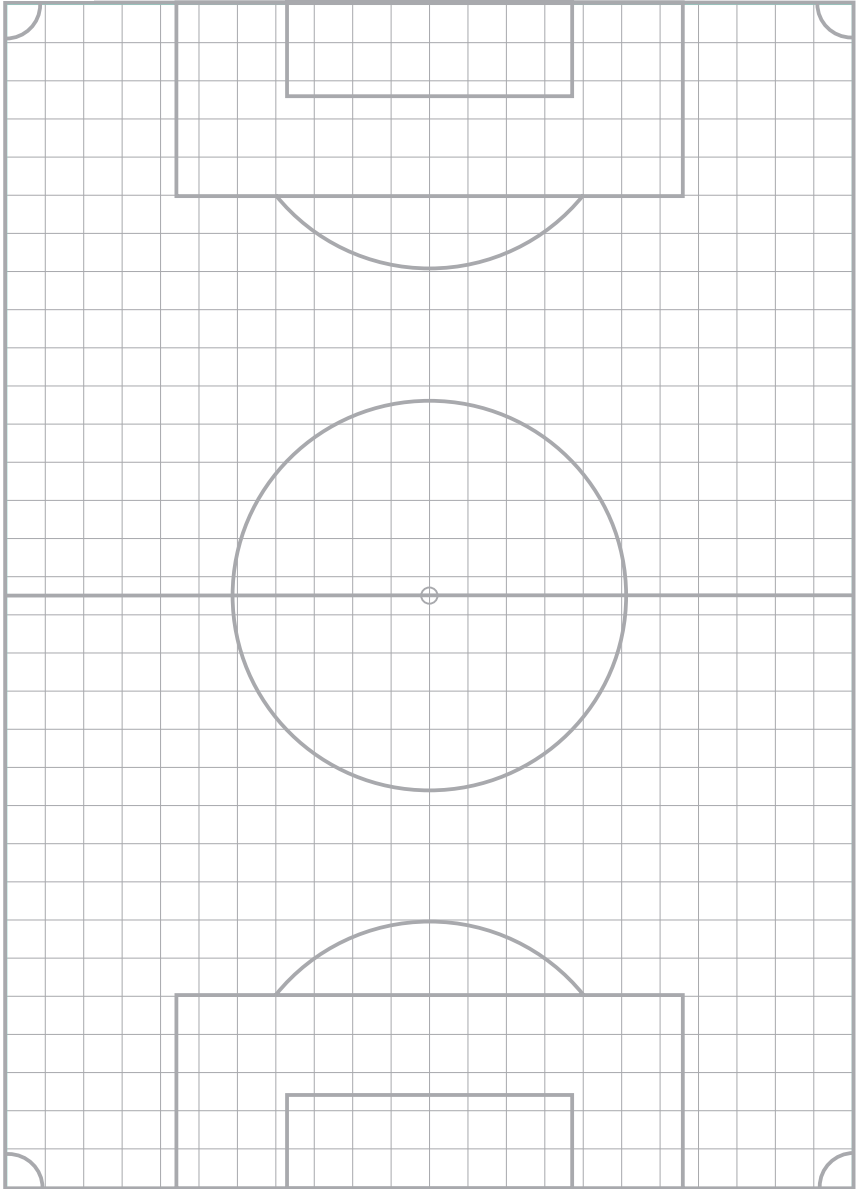
<http://ccpaclubhouse.eu/goalkeepers/>

Inventar:  8, mănuși pentru portari, poarta sau conuri.





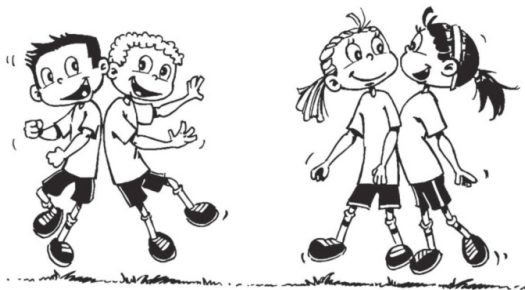
Notițe:



Stația № 7

CONSOLIDAREA ECHIPEI

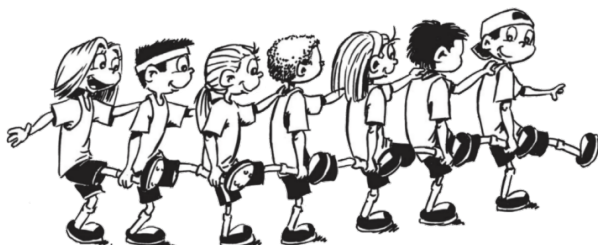
1. Copiii se deplasează haotic pe teren când se apropie unul de altul, se salută în diferite moduri (bat palma, etc.) și își spun prenumele.



<http://ccpaclubhouse.eu/cooperation-games/>

2. Trenulețul

Copiii stau unul în spatele celuilalt, ținându-se de talia celui din față. La îndrumarea antrenorului, trenulețul începe să se deplaseze înainte, apoi face genuflexiuni, sare pe un picior, trece peste obstacole (acestea pot fi jaloane, conuri cu bară transversală, mingi, cercuri etc.). Sarcina principală a jucătorilor este să nu rupă „lanțul” unic, să păstreze trenulețul întreg.



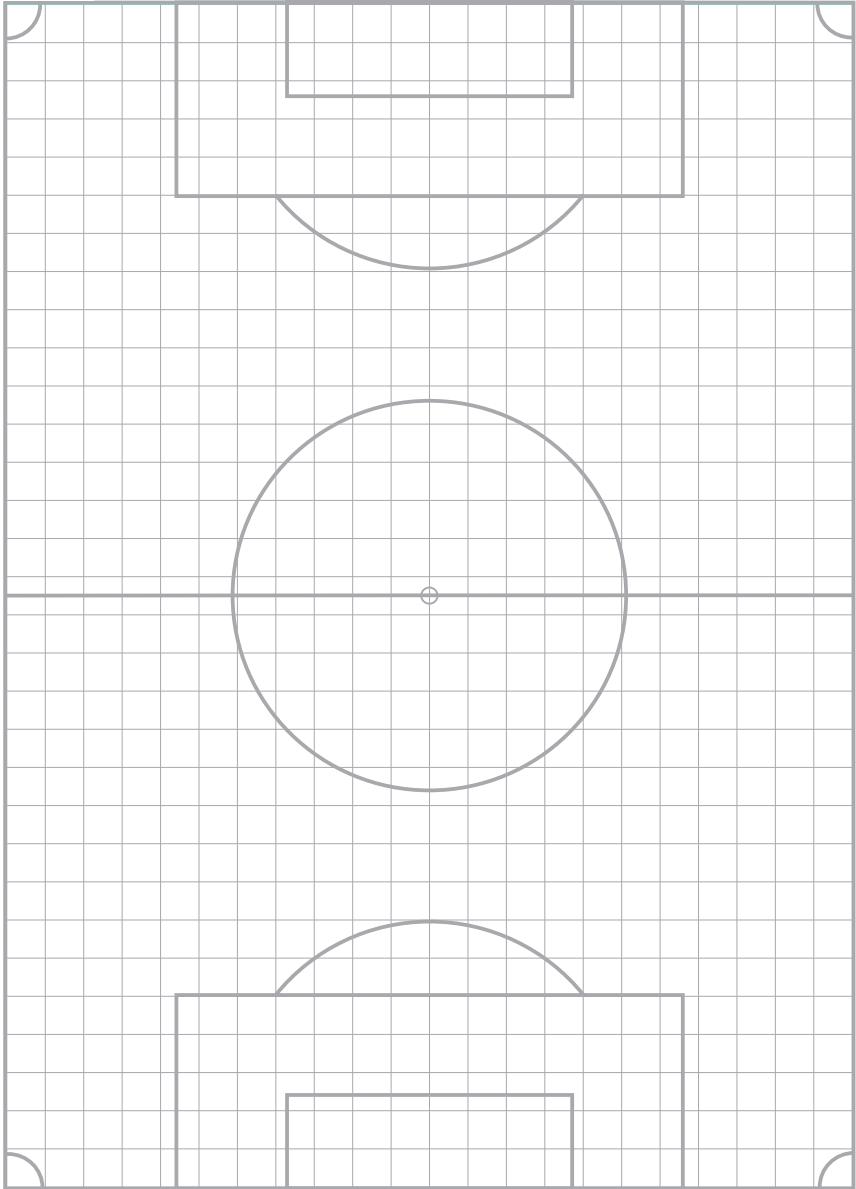
<http://ccpaclubhouse.eu/relay-games>

Inventar: ◐ 2, ⚽ , 4 bastoane de gimnastica.





Notiçe:

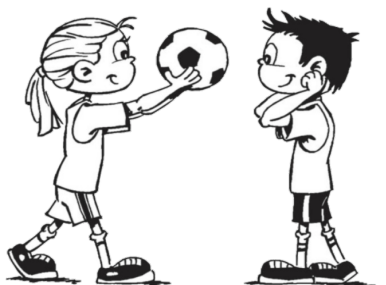


Stația N° 8

COORDONAREA

1. Prinde mingea

Jucătorii stau față în față, în perechi. Un jucător se ține de urechi cu mâinile, celălalt jucător ține mingea la nivelul pieptului și o lasă să cadă fără niciun semnal. Jucătorul care se ține de urechi trebuie să reacționeze rapid și să prindă mingea înainte ca ea să ajungă la pământ.



<http://ccpaclubhouse.eu/coordination-games/>

2. Jucătorii sunt împărțiți în două grupuri câte 4 copii și se aliniază în două coloane. În fața fiecărei coloane, există o scăriță de coordonare, se poate de folosit și cercuri de coordonare. Fiecare copil la rândul său efectuează diverse exerciții propuse de antrenor.

- Alergarea înainte – scăriță (frecvența picioarelor)
- Sărituri cu piciorul stâng
- Sărituri cu piciorul drept
- Sărituri pe ambele picioare
- Alergare laterală cu pași adăugați dreapta/stânga
- Sărituri ca în „șotron” etc.

<https://fmf.md/cdn/docs/>

3. Crearea valurilor.

Doi jucători țin strâns sfoara la o înălțime de 20 de centimetri de la sol, alergând și întorcând-o spre copii cu intenția de a prinde pe cineva la acea



înălțime. Alți jucători trebuie să sară pentru a se salva. Cei care sunt prinși îi înlocuiesc pe jucătorii care au ținut anterior sfoara.



<http://ccpaclubhouse.eu/rope-games/>

4. Exerciții cu mingea

- Jucătorii, cum se arată în imagine, țin mingea și efectuează diverse exerciții:
- Aruncă mingea în sus și apoi o prind;
- Aruncă mingea în sus, bat din palme o dată sau de mai multe ori și o prind;
- Aruncă mingea în sus, ating umerii și o prind;
- Aruncă mingea sub genunchiul drept, stâng;
- Aruncă mingea peste cap dintr-o mână în cealaltă, atât de pe loc, cât și în mișcare.
- Aruncarea ritmică a mingii dintr-o mână în cealaltă.



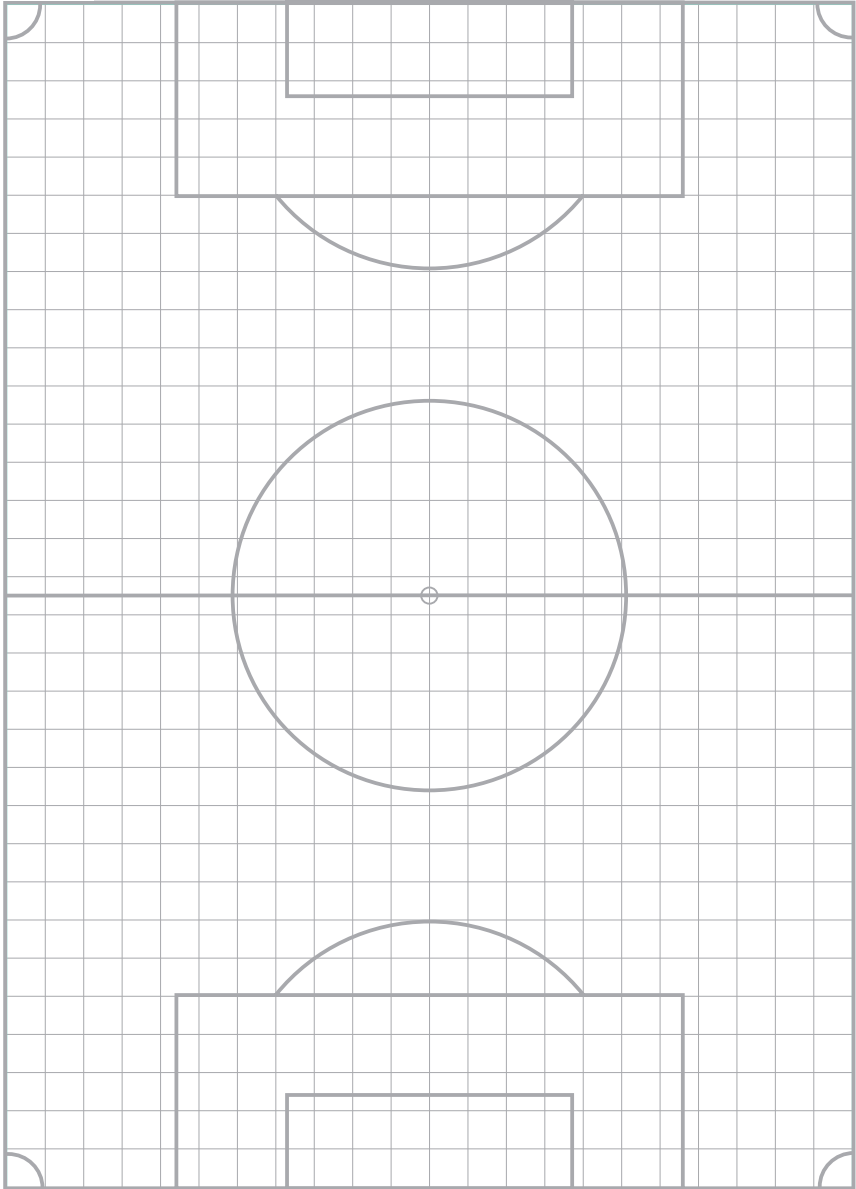
<http://ccpaclubhouse.eu/coordination-games/>

Inventar:  ,  8, sfoară, cercuri.





Notițe:



Stația № 9

PRIMIREA ȘI PASAREA MINGII

1. Ciocârlia

6 jucători formează un cerc, iar 2 în interiorul cercului.

Sarcină: Jucătorii care formează cercul, trebuie să transmită mingea unul altuia pentru ca cei care se află în interiorul cercului să nu ia mingea de la ei. În cazul deposedării de minge, jucătorul care a luat mingea se schimbă cu copilul care a pasat-o fără succes. În funcție de vârsta copiilor, antrenorul poate modifica condițiile:

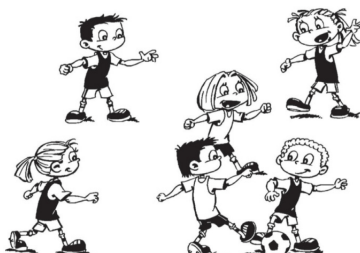
- numărul de atingeri de minge
- numărul de jucători din centru etc.

<http://ccpaclubhouse.eu/passing-and-receiving/>

2. Cursa de mingi

Copiii sunt împărțiți în două echipe, își aleg căpitanii și se aranjează în cerc. Căpitanii încep să arunce mingea coechipierilor, iar jucătorii o pasează mai departe în jurul cercului. Câștigă echipa al cărei căpitan primește primul mingea.

Se poate complica jocul: căpitanii de echipă aleargă o dată în jurul cercului și abia apoi pasează mingea următorului jucător. Câștigă echipa ai cărei jucători termină primii să alerge. Puteți juca de mai multe ori, pasând mingea cu mâinile, apoi încercați să transmiteți mingea cu picioarele.



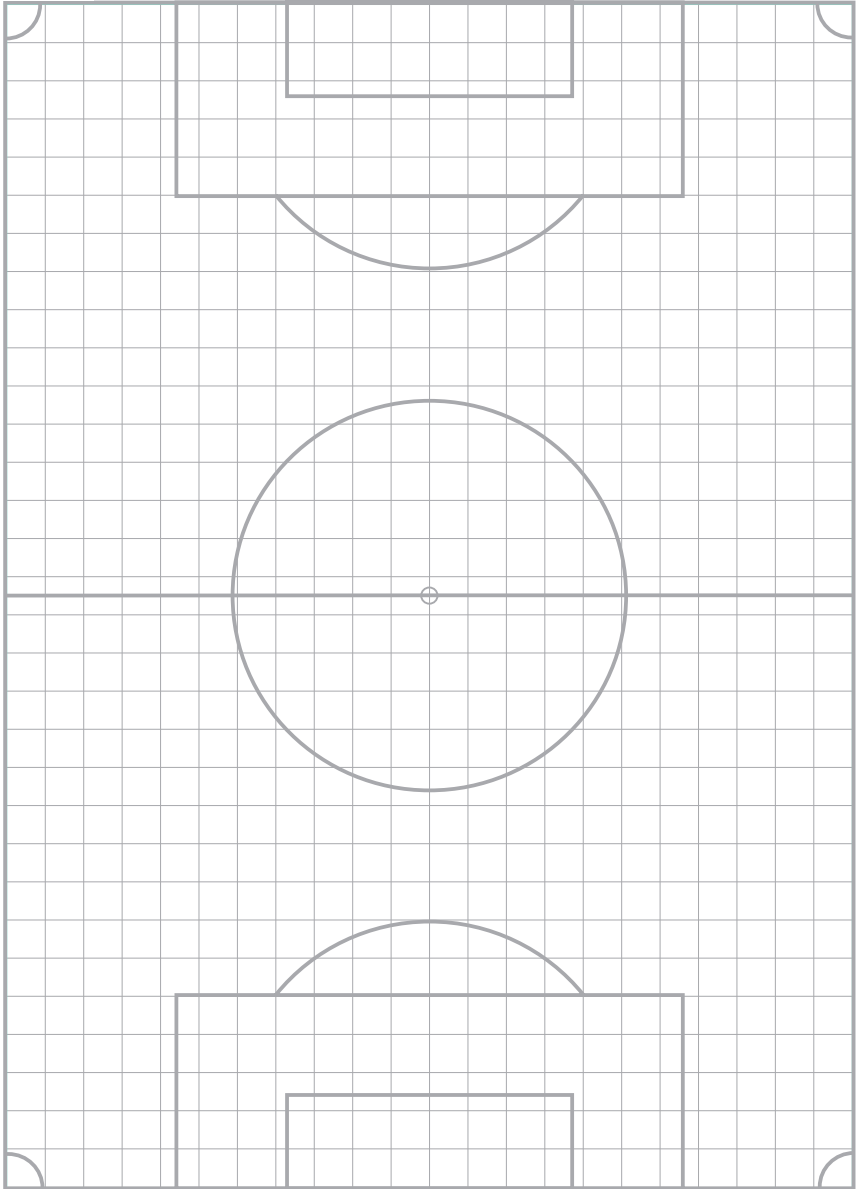
<http://ccpaclubhouse.eu/passing-and-receiving/>

Inventar:  8,  4.





Notițe:



Stația № 10

PRIMIREA ȘI PASAREA MINGII

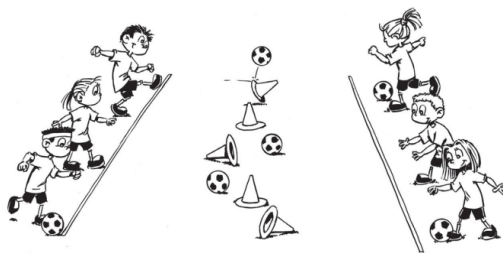
1. Toți jucătorii conduc haotic mingea cu picioarele, în stație. Antrenorul stă cu picioarele larg depărtate. Copiii trebuie să dea mingea printre picioarele antrenorului, în timp ce antrenorul își schimbă periodic poziția pentru a complica jocul. Câștigător este cel care reușește să dea mingea printre picioarele antrenorului.






<http://ccpaclubhouse.eu/passing-and-receiving/>

2. Jocul „Bowling”

Jucătorii sunt așezați în perechi la o distanță de 8 - 10 m, la mijlocul distanței se află un con. La semnalul antrenorului, jucătorii trebuie să lovească conul, pasând către partener. Jucătorul care lovește cel mai des conul este câștigătorul.



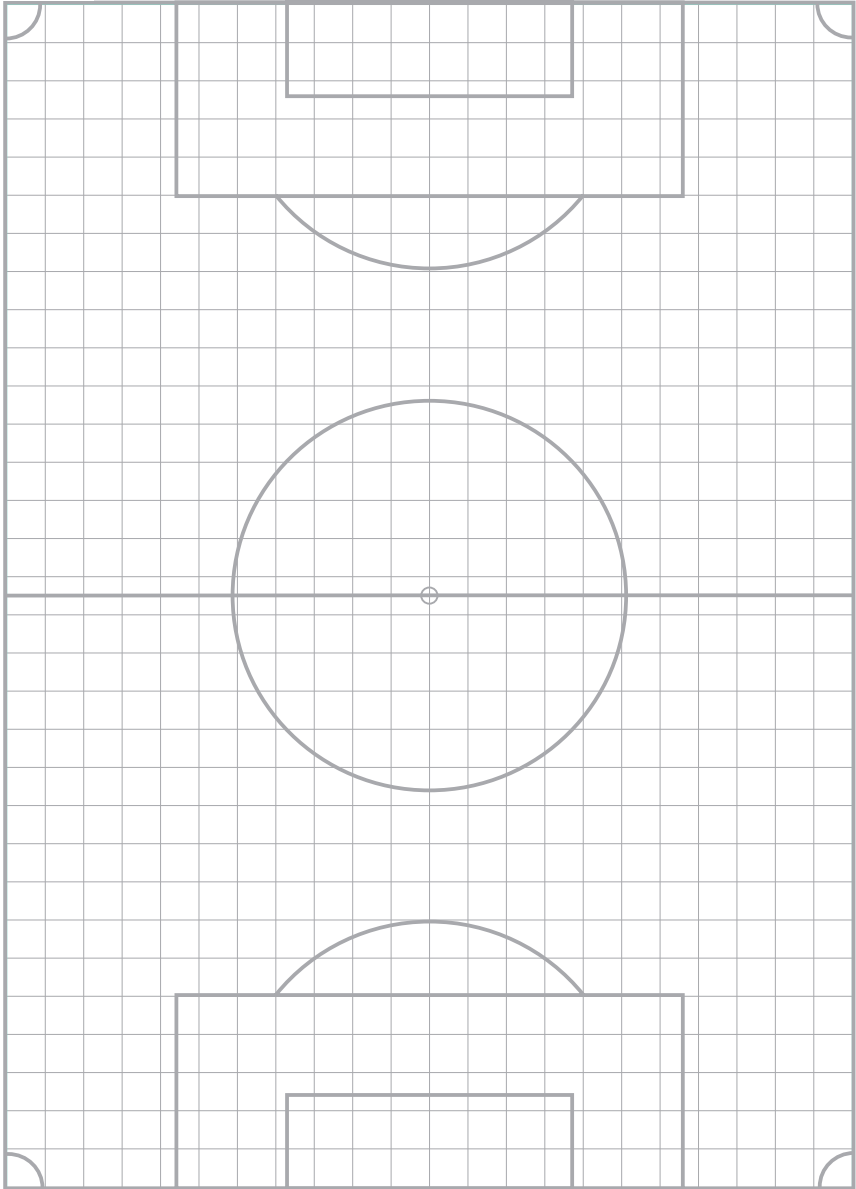
<http://ccpaclubhouse.eu/kicks/>

Inventar:  8,  4,  6.





Notiçe:



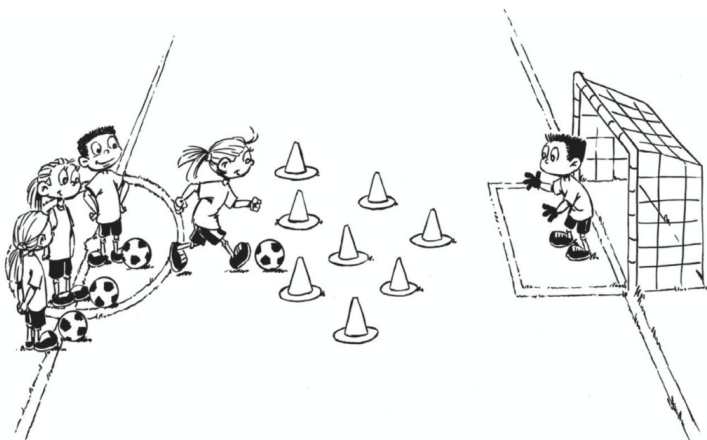
Stația № 11

ȘUTURI LA POARTĂ

1. Copiii sunt împărțiți în două echipe câte 4 persoane. Fiecare echipă este plasată într-o linie la dreapta și la stânga antrenorului, care se află cu fața la poartă la o distanță de 9 metri de ea. Fiecare jucător are propriul său număr (1,2,3,4). La o distanță de 4 metri de poarta sunt situate două mingi în centru. Antrenorul pronunță numărul, jucătorii cu acest număr trebuie să alerge până la minge (fiecare spre propria minge) și să tragă la poartă. Jucătorul care a alergat mai repede aduce echipei un punct, pentru marcarea golului se mai adaugă un punct.

2. Tragerea la poartă.

Conurile sunt plasate cum se arată în imagine. În poartă stă portarul. Primul jucător conduce mingea în jurul conurilor și încheie jocul cu un șut la poartă. Odată ce primul jucător a efectuat un șut la poartă, următorul jucător poate începe.

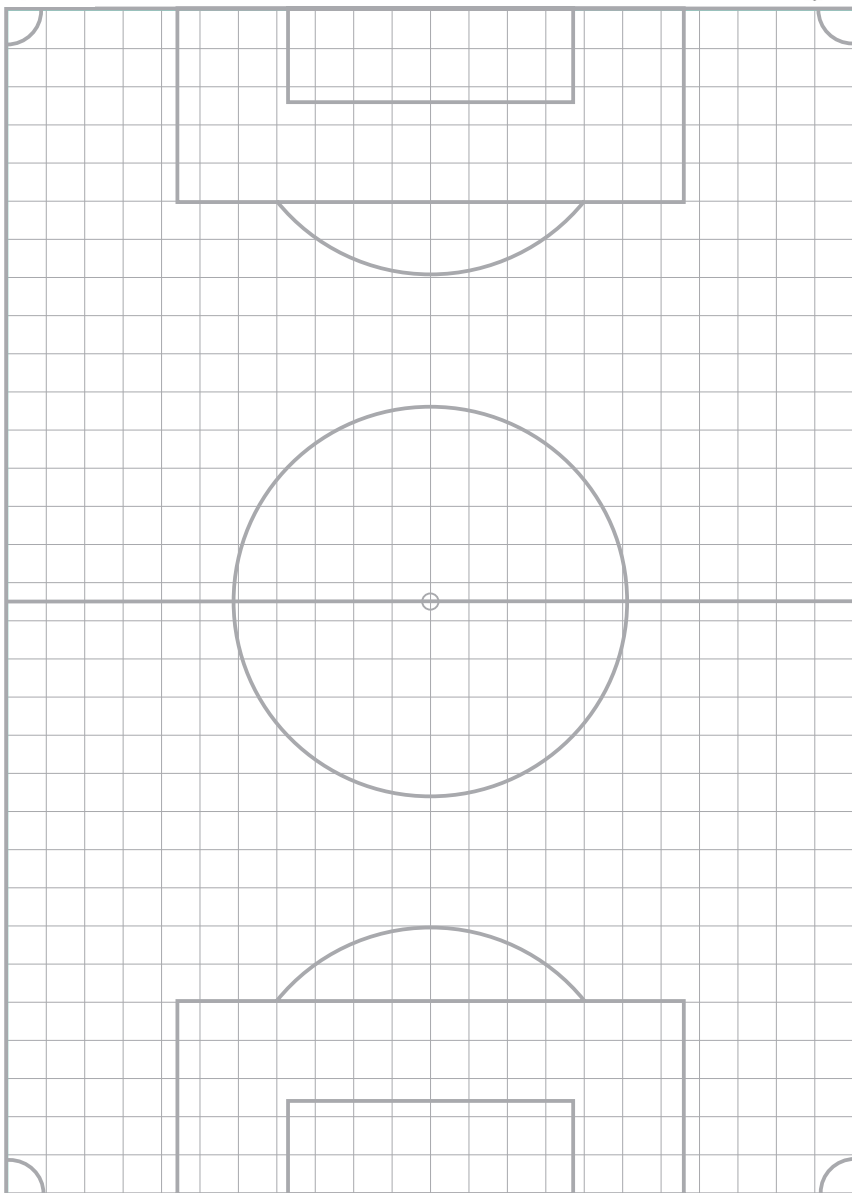


Inventar:  4,  sau  8, .





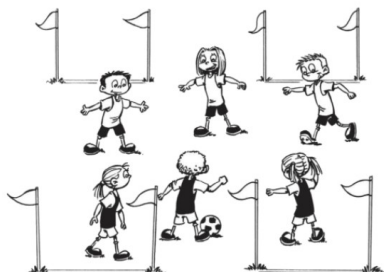
Notițe:



Stația № 12

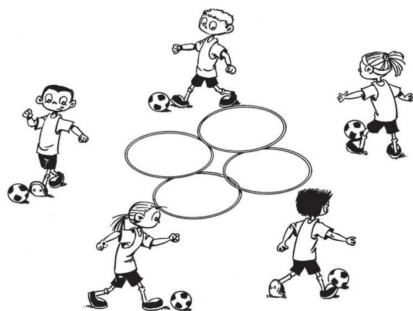
JOCURI ÎN COMPONENTĂ NUMERICĂ REDUSĂ 2x2, 4x4

1. Fotbal 4 x 4 cu 4 porți din conuri sau jaloane. Fiecare echipă are două porți de apărare și două porți de atac. Fiecare echipă are 4 jucători.



<http://ccpaclubhouse.eu/ball-games/>

2. Copiii, conduc mingea cu picioarele în jurul terenului în care au fost amplasate cercurile. Cercurile sunt întotdeauna cu unul mai puțin decât jucătorii. După semnal, participanții cu mingi în picioare încearcă să alerge într-unul din cercuri. Jucătorul rămas fără cerc este eliminat. Jucătorul care câștigă ultimul cerc disponibil este câștigătorul.



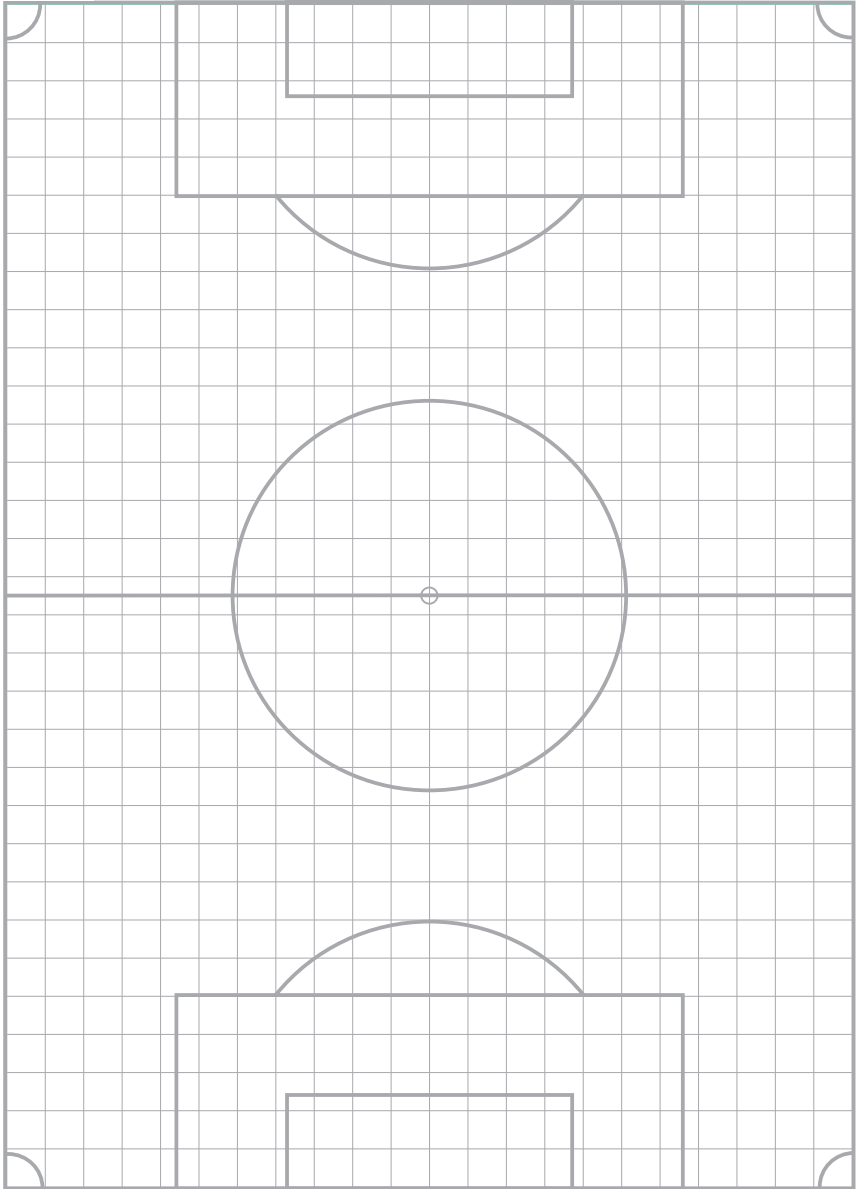
<http://ccpaclubhouse.eu/hula-hoop/>

Inventar:  8,  sau  8, cercuri.





Notiçe:



CUPA BON - BON

Descrierea jocului

Echipele sunt formate din **12, 18, 24** jucători. Fiecărui jucător i se atribuie un număr, cu o anumită secvență de litere din tabel. De exemplu, **nr. 7-A, C, E, A, C**.

Jocul se desfășoară pe trei mini - terenuri, în total se joacă 5 runde. În prima rundă, toți jucătorii a căror prima literă este **A** crează o echipă, jucătorii a căror prima literă este **B** sunt o altă echipă și așa mai departe.

În acest fel se formează echipele, o echipă cu litera A joacă împotriva unei echipe cu litera **B, C - D, E - F**. În runda a doua, copiii se uită la a doua literă și se deplasează la locul cu litera indicată, formând din nou echipe.

A - B, C - D, E - F.

Scorul se înregistrează din toate cele trei mini-terenuri după fiecare rundă și la final se numără punctele pentru toate cele cinci runde. Câștigă jucătorul cu cele mai multe puncte.

Cupa Bon - Bon se joacă în a treia zi a Școlii Deschise de Fotbal Distractiv. Unul dintre antrenori, care este organizatorul, are tabelele pregătite în prealabil, în care sunt înscrise numele și prenumele copiilor, precum și rezultatele jocurilor.

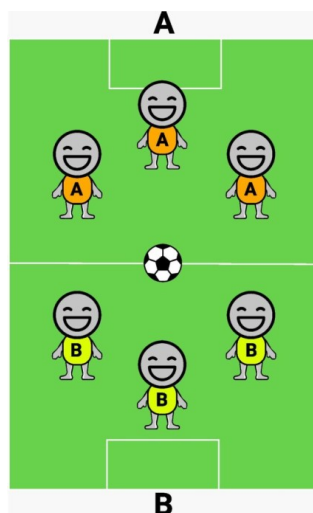
Dimensiunile de teren recomandate

18 jucători 4 x 4: Dimensiuni teren 30 x 20 m.

18 jucători 3 x 3: Dimensiuni teren 20 x 15 m.

12 jucători 2 x 2: Dimensiuni teren 15 x 10 m.

Distanța dintre terenurile de joc este de 3 m.



<http://ccpaclubhouse.eu/fun-football-tournaments/>



REGULILE JOCULUI

Mai jos sunt expuse regulile recomandate pentru CUPA BON - BON

START:	Începe echipa îmbrăcată în veste
RELUAREA JOCULUI:	După ce a fost marcat un gol, jocul poate fi reluat imediat prin conducere sau pasând mingea de la poarta.
INTRODUCEREA PRIN LOVITURA:	Mingea trebuie să fie introdusă în joc cu piciorul, nu cu mâinile.
LOVITURA DE POARTĂ:	Se execută de la poartă.
LOVITURI LIBERE:	Toate loviturile libere și loviturile de început sunt indirecte și pot fi executate cu piciorul. Toți adversarii trebuie să fie la cel puțin 4 m, distanță.
LOVITURILE DE PEDEAPSĂ:	Sunt directe, sunt executate de la propria poartă, toți jucătorii sunt în spatele mingii. Se execută o lovitură fără portar.
ACCIDENTARE:	În cazul unei accidentări, jocul este oprit până când jucătorul părăsește terenul sau până va putea continua jocul.
DURATA JOCULUI:	Până la 5 minute, în funcție de: condițiile meteo, numărul de copii, vârsta copiilor.
FAIR PLAY	Până la un minut în afara terenului pentru o infracțiune gravă. Echipele trebuie să dea mâna după fiecare meci.
FĂRĂ POZIȚIA AFARĂ DIN JOC: (OFFSIDE)	
FĂRĂ PORTARI.	

* Toate regulile de mai sus pot varia în funcție de vârsta copiilor.



PĂRȚILE POZITIVE ALE CUPEI BON – BON

- Toți copiii joacă concomitent, nimeni nu e nevoit să aștepte
- Componentele echipelor se schimbă frecvent
- Toți au șansa de a câștiga
- Jucătorii au timp să se recreze și să-și refacă puterile

Tabelul pentru formarea echipelor

Orașul

Școala

№	Nume	1	2	3	4	5	Puncte	Locul
1		A	B	C	D	E		
2		B	C	D	E	F		
3		C	D	E	F	A		
4		D	E	F	A	B		
5		E	F	A	B	C		
6		F	A	B	C	D		
7		A	C	E	A	C		
8		B	D	F	B	D		
9		C	E	A	C	E		
10		D	F	B	D	F		
11		E	A	C	E	A		
12		F	B	D	F	B		
13		A	D	A	E	B		
14		B	E	B	F	C		
15		C	F	C	A	D		
16		D	A	D	B	E		
17		E	B	E	C	F		
18		F	C	F	D	A		
19		A	F	D	C	A		
20		B	A	E	D	B		
21		C	B	F	E	C		
22		D	C	A	F	D		
23		E	D	B	A	E		
24		F	E	C	B	F		



PUNCTAJ

Tabel pentru fixarea rezultatelor jocurilor.

Cupa "OFFS"

orașul			
școala			
Turul	Meciul	Rezultatul	Punctele
1	A-B	:	A _____ B _____
	C-D	:	C _____ D _____
	E-F	:	E _____ F _____
2	A-B	:	A _____ B _____
	C-D	:	C _____ D _____
	E-F	:	E _____ F _____
3	A-B	:	A _____ B _____
	C-D	:	C _____ D _____
	E-F	:	E _____ F _____
4	A-B	:	A _____ B _____
	C-D	:	C _____ D _____
	E-F	:	E _____ F _____
5	A-B	:	A _____ B _____
	C-D	:	C _____ D _____
	E-F	:	E _____ F _____

Victoria **20 de puncte**
Remiză **10 puncte**
Înfrângere **0 puncte**
Gol marcat **+ 1 punct**



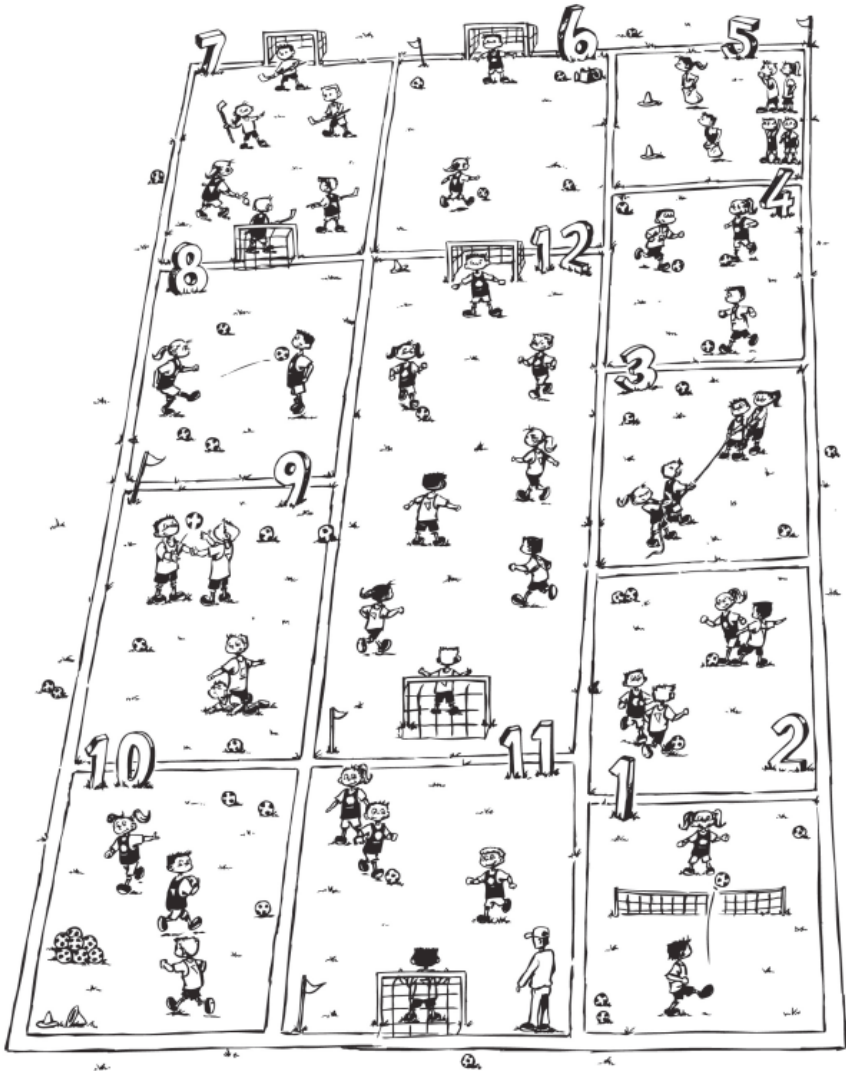


Adresa: str. Tricolorului 39,
MD-2012 Chişinău, Moldova
E-mail: offs@fmf.md
www.fmf.md / www.ccpa.eu



<http://ccpaclubhouse.eu/>

“Tipografia-Sirius” SRL
Tel./fax: (022) 23-23-52



Playing for Peace and a Sustainable future!