



CURS DE FORMARE, LICENȚA "A" UEFA, 6/26/2023

Metodologia(coaching) ca instrument de organizare a procesului de antrenament

CITATUL ZILEI



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

**Organizarea
metodologică
RBL**

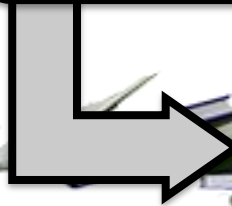
1

**Coaching
Proces de
antrenament**

2

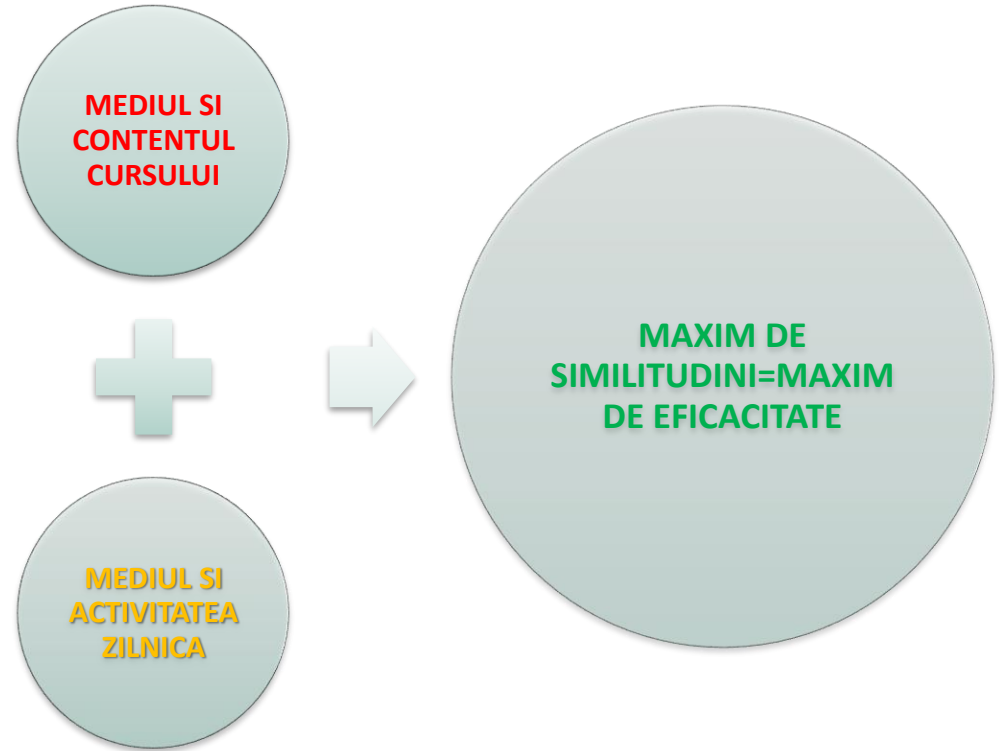
**Metode de
organizare**

3



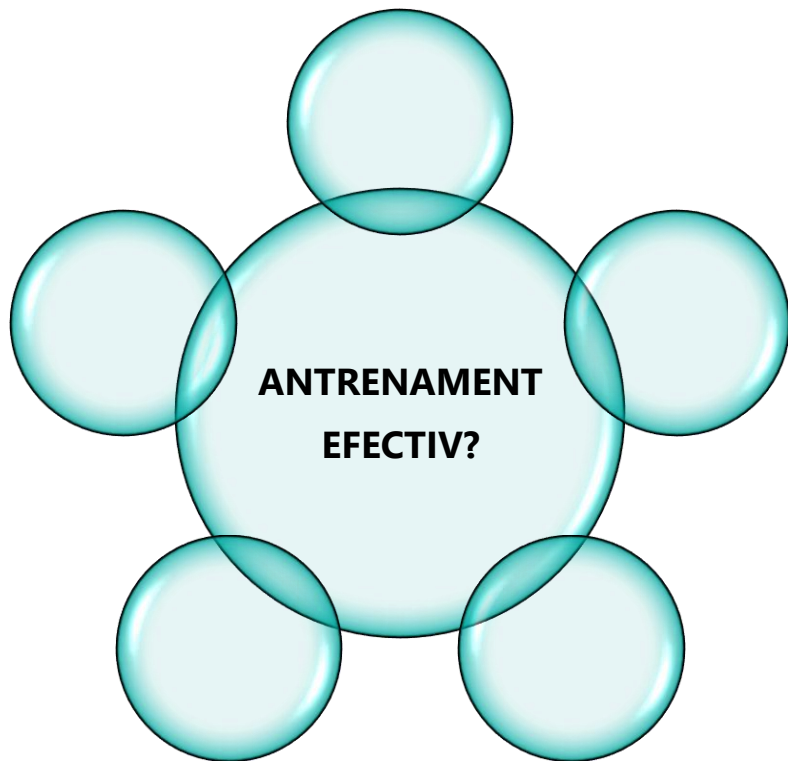
REALITY BASED LEARNING

- ✓ Conexiunea între conținut și mediul real de activitate.
- ✓ Formarea sinergiei de la cunoștințe la abilități și competențe practice.
- ✓ Similitudini ce le regăsim în pregătirea jucătorilor.

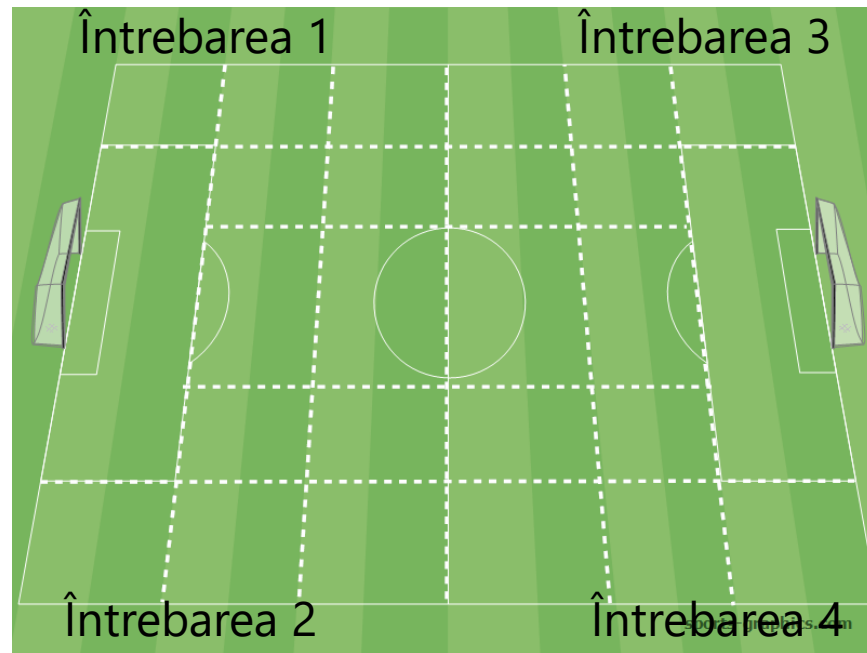


ÎNVĂȚĂTAREA ÎN *BAZA SITUAȚIILOR REALE DE JOC (RBL)*

MECIUL CA INDICATOR PRINCIPAL

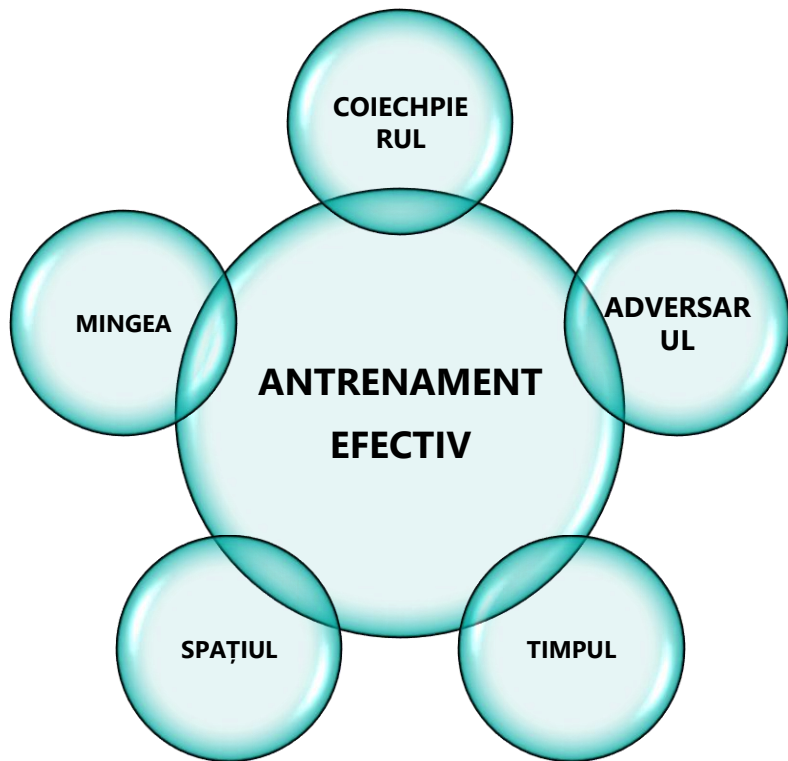


GEOGRAFIA TACTICĂ

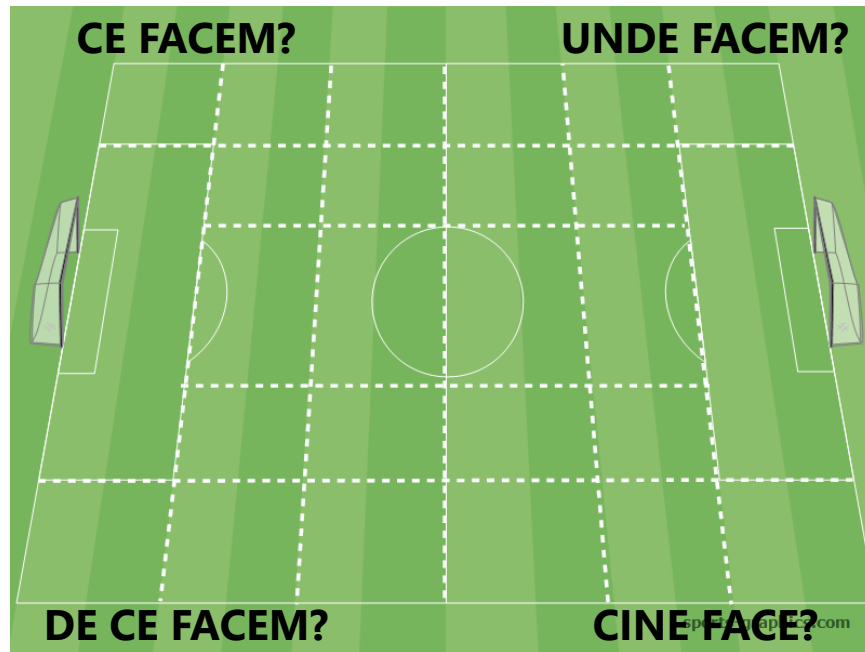


ÎNVĂȚAREA ÎN BAZA SITUAȚIILOR REALE DE JOC (RBL)

MECIUL CA INDICATOR PRINCIPAL



GEOGRAFIA TACTICĂ

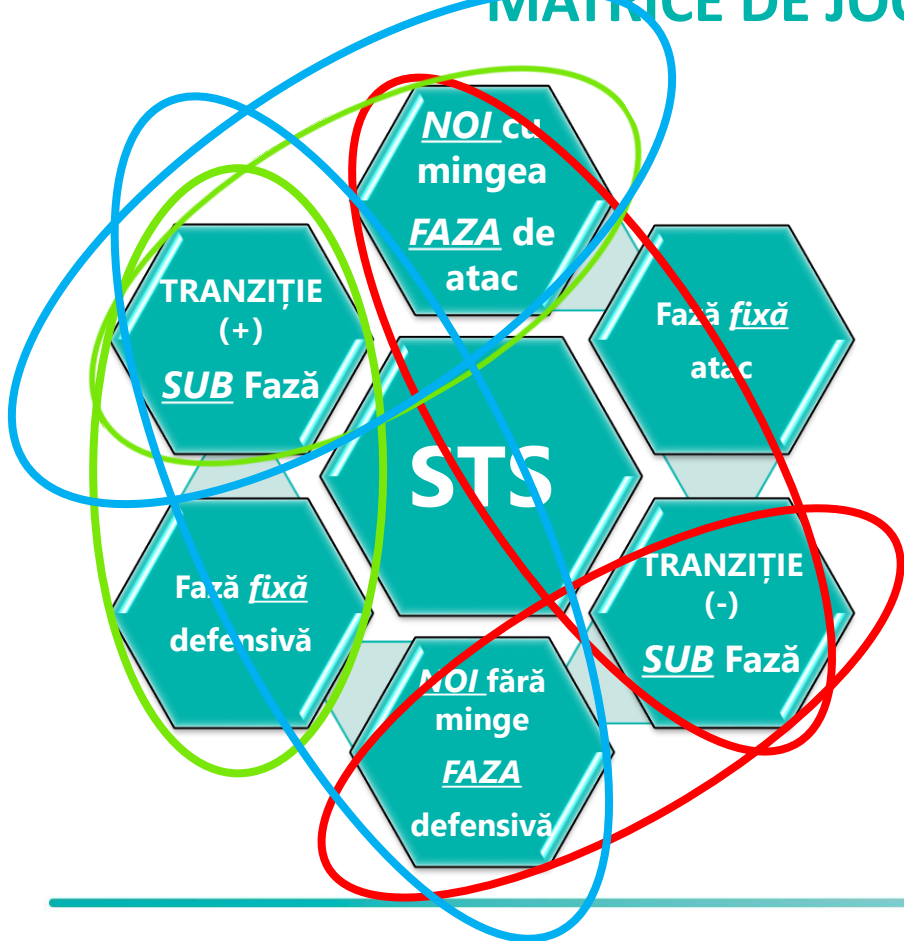


NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea 	<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 cross din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritmul 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

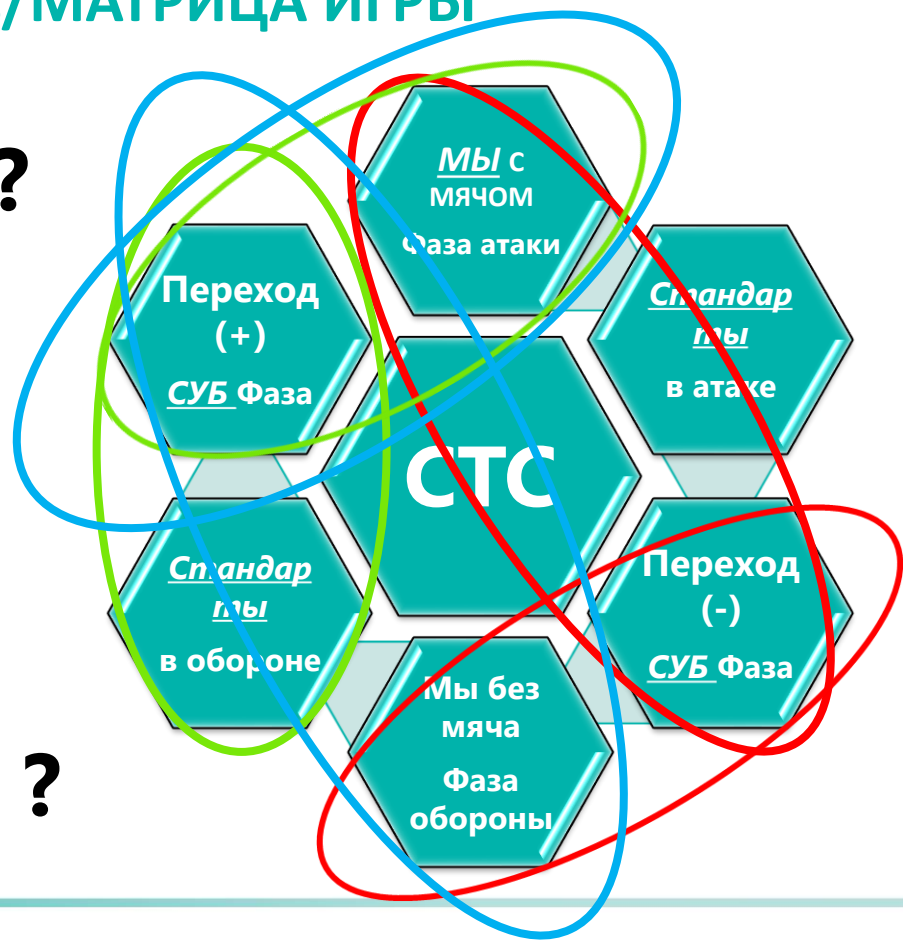
NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.				NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol ca urmare a contraatacurilor noastre	<ol style="list-style-type: 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. Fortăm oponentul să greșească 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 minge (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

MATRICE DE JOS/MАТРИЦА ИГРЫ



?



?

ANTRENAMENT

- SUB SUB PRINCIPII
- SUB PRINCIPII
- PRINCIPII



ANTRENAMENT

- SUB SUB PRINCIPII
- SUB PRINCIPII
- PRINCIPII



ANTRENAMENT

- SUB SUB PRINCIPII
- SUB PRINCIPII
- PRINCIPII

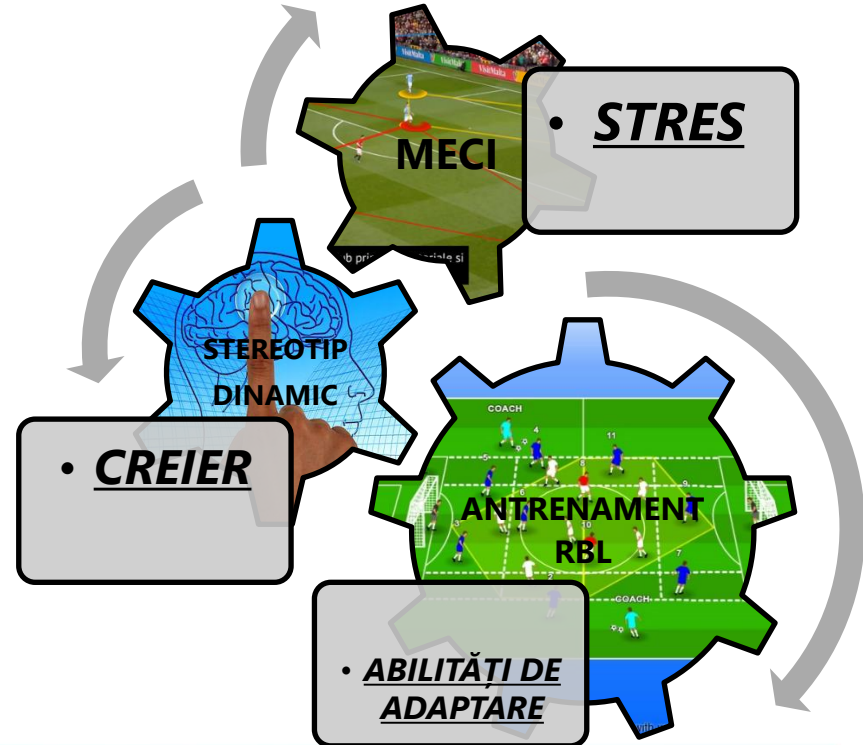
NOI AVEM POSESIA			
GEOGRAFIA TACTICA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Construcție sigură și controlată	1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea	1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener.
	2. Dezvoltarea atacului	6. Scriind o poziție, ostanțe oportune 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	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
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extrem de rapide 13. Centrări în cross din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritmul de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă	12. Pase 13. Joc la al treilea, 14. Un-doi 15. 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
		1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	1. Ocuparea pozițiilor inițiale			Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 1. Fortăm oponentul să greșescă 2. Participăm activ la presing	1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive
	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)	2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.		3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatac adversarului	Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 3. Blocăm liniile de pasare	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			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

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 mingea (defensivă activă)	1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu se angajează
	6. Direcționarea adversarului	4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Direcționarea atenției adversarului	4. Corina 5. Plasamentul 6. Direcționarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W	8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

ALGORITMUL DE FORMARE AL ABILITAȚILOR

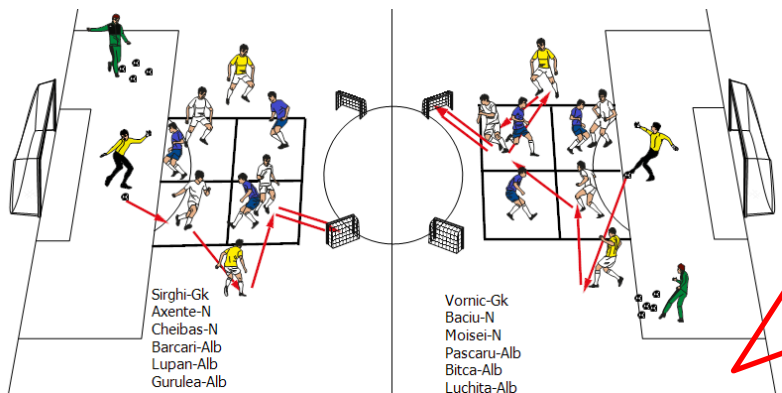
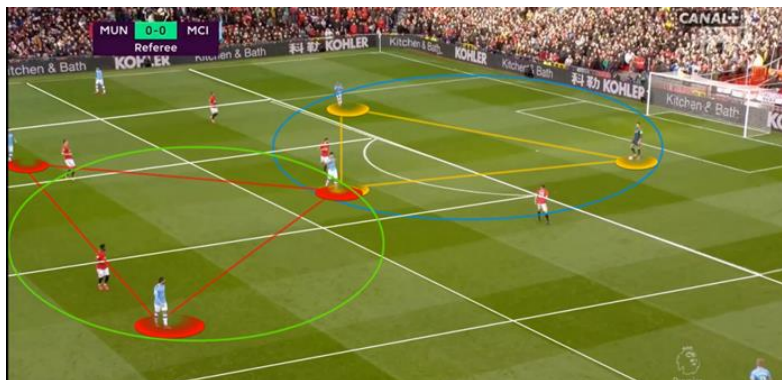
- ✓ **Stereotipul dinamic**-sistem de reflexe condiționate care se formează prin repetarea acțiunii, într-o succesiune determinată (**proces de antrenament**).
- ✓ **Stres**-factori externi (adversar, coechipier minge, timpul, spațiul) influențează stereotipul dinamic.
- ✓ **Abilități de adaptare**-reacții de formare a **stereotipului dinamic**



MECI

MODELARE RBL

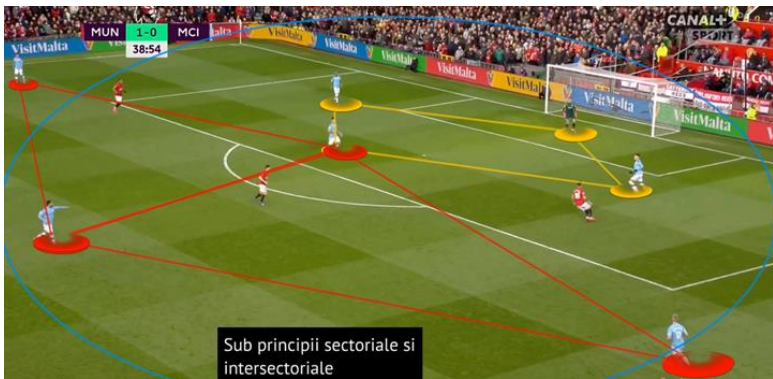
BLANC METODOLOGIE



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 ocuparea 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. Invăluirea 13. Rotajia 14. Pasare
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni generală/semi-extra 13. Centrări în gros din extremă 14. Atacul spațiului liber față porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritmul de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizarea posesiei	15. Joc la ai treilea, 16. Un-doi 17. Redublare la ai treilea
NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	4. Crearea situațiilor de gol ca urmare a contraatacurilor noastre	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. 3. Filtrare și pase filtrante (Contraatac direct și de grup)	1. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive 2. Participăm activ la pressing
		1. După reaparierea pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. 3. Filtrare și pase filtrante (Contraatac direct și de grup)	2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să se deplaseze în spate
		3. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.	3. Blocaj liniile de pasare Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).
NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. 3. Filtrare și pase filtrante (Contraatac direct și de grup)	1. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să se deplaseze în spate
		1. După reaparierea pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. 3. Filtrare și pase filtrante (Contraatac direct și de grup)	2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să se deplaseze în spate
		3. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.	3. Blocaj liniile de pasare Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).
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 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. Distanță 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului
	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări	7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Positionare compactă W	7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea

MODELARE RBL

MECI



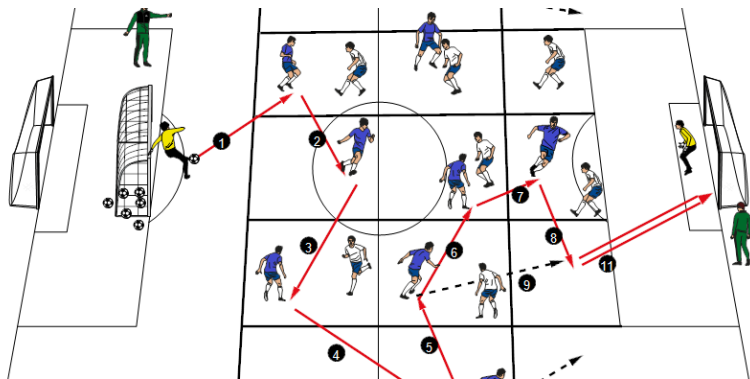
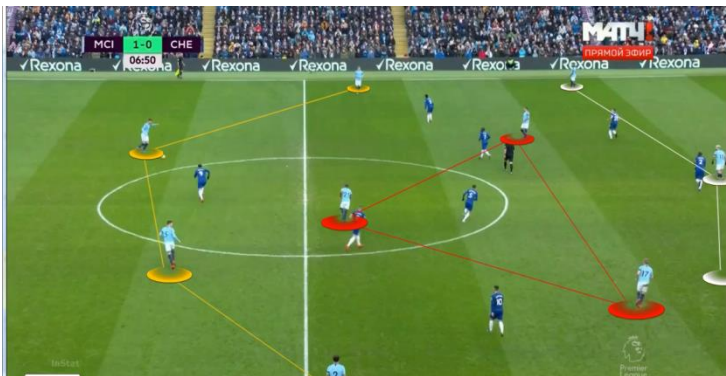
BLANC METODOLOGIE

GEOGRAFIA TACTICA		PRINCIPII	NOI AM PIERDUT POSESIA		
			SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	
	1. Construcție sigură și controlată 2. Dezvoltarea atacului 3. Crearea situațiilor de finalizare	<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 locale a atacului 5. Demarcară 6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și ocuparea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcară 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener 6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcară în spațiile libere 11. Demarcară între linii 12. Invăluirea 13. Rotajia 14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublare la al treilea 		
GEOGRAFIA		PRINCIPII	NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.		
			SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	
Crearea situațiilor de gol cu urmări contratacurilor 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) 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup) 3. Reflex, reacția. Transiția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 1. Fortăm oponentul să gheșască 2. Participăm activ la presing 3. Blocăm liniile de pasare Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflex. Reacția. Transiția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să paseze în spate 	
GEOGRAFIA TACTICA		PRINCIPII	ADVERSARUL ARE POSESIA		
			SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII	
	5. Controlăm jocul adversarului 6. Directionarea adversarului 7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe mingea (defensivă activă) 3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers 7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Positionare compactă W 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Intercepția și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm 4. Distanță 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului 7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea 		

ANTRENAMENT

MODELARE RBL

MECI

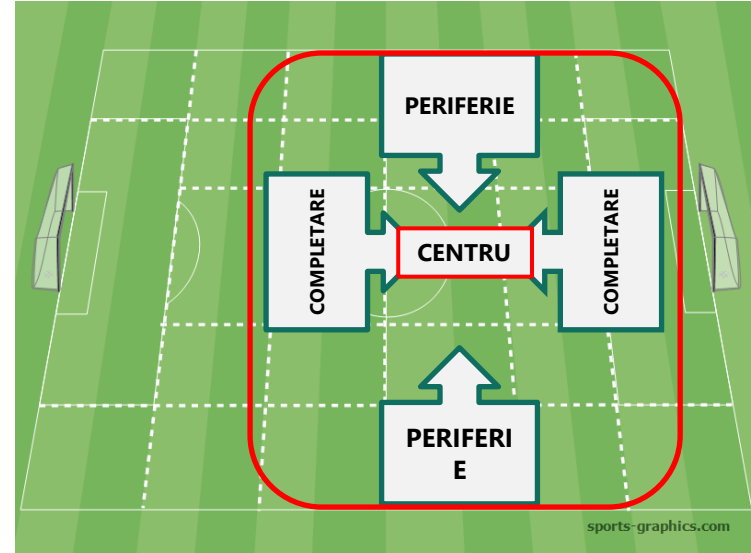
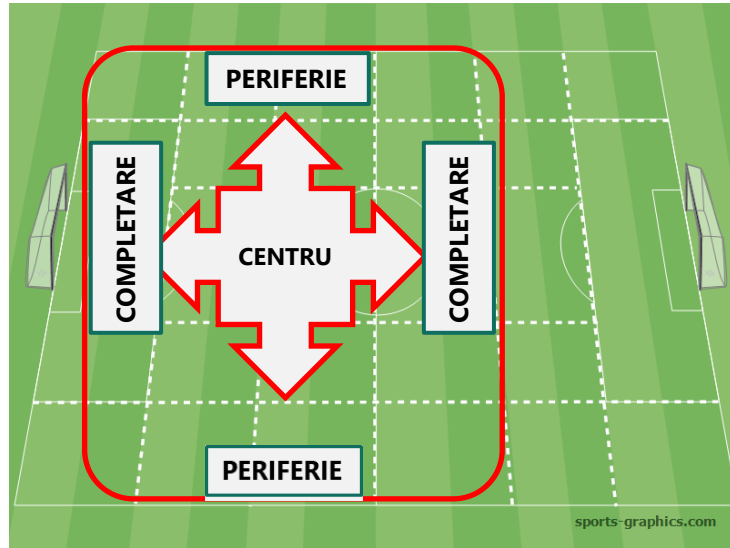


BLANC METODOLOGIE

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 locale 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 cuacerea 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. Invăluirea 13. Bazații
	3. Crearea situațiilor de finalizare	12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în croș 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
NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	1. Crearea situațiilor de gol ca urmare a contraatacurilor noastre	1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup)	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. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.
			3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive.
NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ.			
GEOGRAFIA	PRINCIPII	SUB PRINCIPII	SUB SUB PRINCIPII
	3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului		1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive
			2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea
			3. Impunerea adversarului să paseze în spate
			1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive 2. Participăm activ la presing 3. Blocaj liniile de pasare 4. Reorganizarea în faza defensivă 5. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere).
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 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

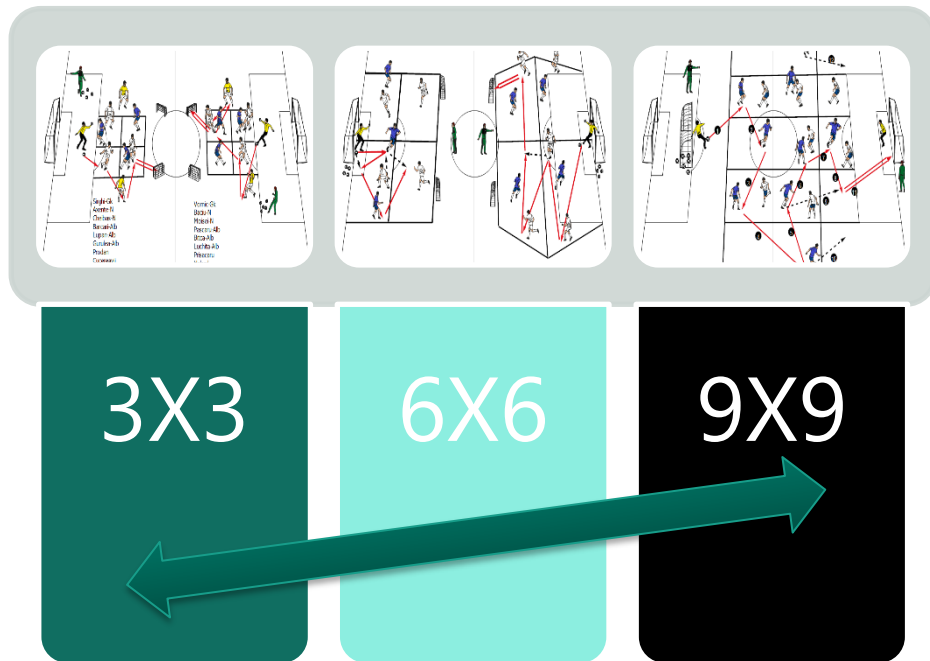
ANTRENAMENT

METODA FORMATARII



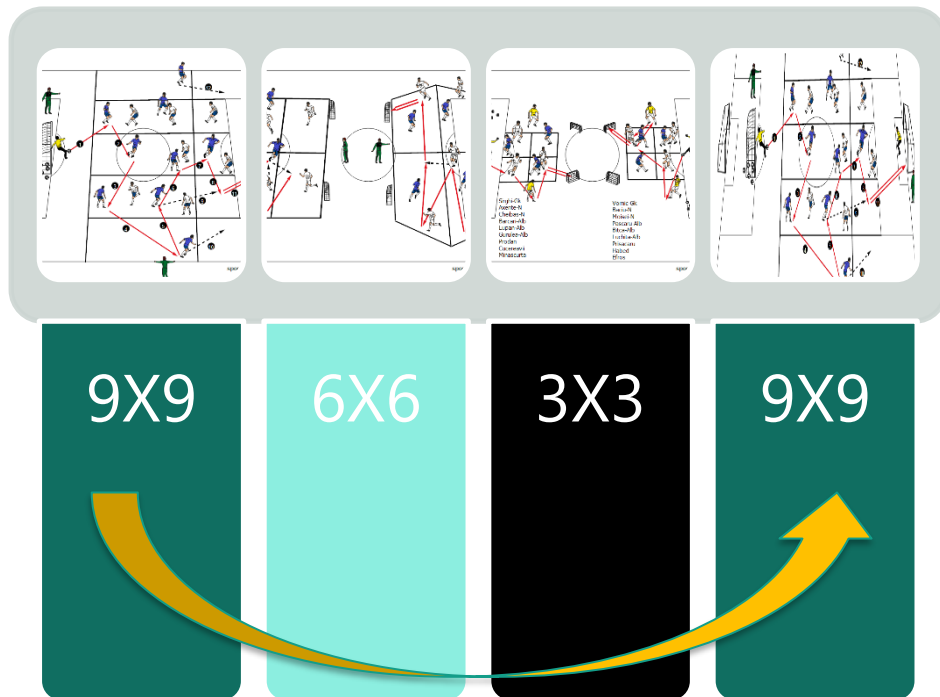
METODA PROGRESIVA

- ✓ **PROGRESIA** are loc intru-un sir de aspecte
- ✓ **NUMERICA**- creste numărul de jucători si interacțiuni.
- ✓ **STRUCTURALA**- evoluția de la sub sub principii la principii.
- ✓ **FUNCTIONALA**- de la tactica individuala spre tactica de grup si colectiva.



METODA PROGRESIVA

- ✓ **Antrenamentul** începe de la interacțiuni de principii, structuri de joc complexe
- ✓ Către **mijlocul antrenamentului** spre sub principii, interacțiuni de grup structuri medii
- ✓ Cu accent a **interacțiunilor cheie "izolate"** in contextul scenariilor de joc.
- ✓ La finalul antrenamentului se revine la principii si **structuri complexe**.



Organizarea Coachingului

Numărul participanților

- ✓ Câți participă la antrenament?
- ✓ Câți implicați în exerciții (*fiecare*)?
- ✓ Acțiuni în perechi/grup?
- ✓ Evitați *implicarea* în practică!
- ✓ Voi, urmăriți și antrenați!



Antrenați situații reale

- ✓ Antrenamentul *reflecție* a jocului
- ✓ Antrenăm situații *reale*
- ✓ Antrenamentul trebuie să *corespundă* intensității jocului.
- ✓ Tempoul *lent*=*echipă* lentă
- ✓ Tempoul *rapid*=*echipă* *explozivă*
- ✓ Utilizați porți *corespunzătoare vârstei* *ca* *mărime*

Instrumentele Coachingului

Startul și pauzele în antrenament

- ✓ Explicăm jucătorilor modalitatea pauzelor
- ✓ Alegeți momentul potrivit
- ✓ Important jucătorii să ramie pe poziții în momentul stopării
- ✓ Punctăm detalii în momentul pauzelor
- ✓ Timpul pauzelor minimal, ca să nu pierdem tempoul.



Jocuri condiționate

- ✓ Jocuri în componentă redusă, cu modelări tematice
- ✓ Scopul-evidențierea unor abilități tehnico-tactice
- ✓ Evitați în aceste forme, lipsa realității
- ✓ În jocurile condiționate e nevoie să modelăm situații reale

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 componență 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 scenariii 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

