

# Continutul activitatilor „SVPF”





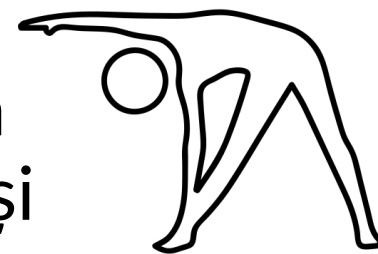
# Încălzirea de dinaintea activităților



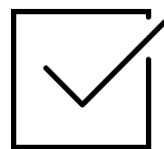
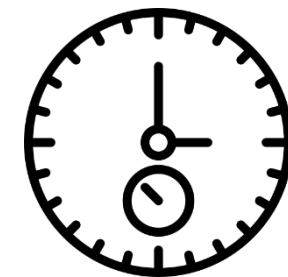
# PRINCIPII:



Încălzirea înaintea oricărei activități fizice este o **etapă obligatorie** de tranziție între repaus și efort, necesară pentru a pregăti progresiv organismul, atât articulațiile și muschii, cât și sistemul cardio-respirator și psihicul.



**Efectul principal** al încălzirii este creșterea temperaturii mușchilor, care vor fi solicitați în timpul activității sportive.



Încălzirea asigură cele mai bune condiții pentru a depune **maximum** de efort și favorizează **creșterea** performanței sportive și scăderea riscului de accidentare

8-10 min



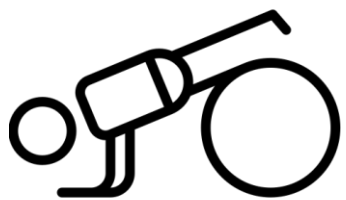
# Jocuri și ștafete pentru fitness specific



# PRINCIPII:



## FITNESS PENTRU COPII



coordonare



viteză



rapiditate





# Jocuri și ștafete cu elemente tehnice



# PRINCIPII:



## TEHNICA PENTRU COPII



pase



dribling/fente



oprirea/atingerea



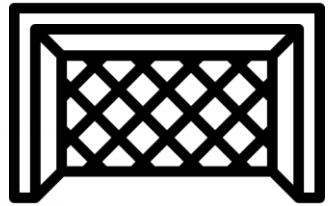


# Șuturi la poartă





# PRINCIPII:



**În ce constă? Ce se află la baza acesteia?**

**Care este rolul porții?**

**Fonul emoțional al copilului.**

**Scopul (pentru adulți)**

**Ce s-ar întâmpla dacă în loc de poartă ar fi fost un coechipier?**

**Pasarea mingii**

**Corecție privind exactitatea**

**Corecție privind puterea**

**loviturii**

# GHIDUL VOLUNTARULUI

FEDERAȚIA MOLDOVENEASCĂ DE FOTBAL



Proiectul „Școala Voluntarului – PRO Fotbal”

## GHIDUL VOLUNTARULUI



### ÎNCĂLZIREA 8 MINUTE

**Exerciții de alergare în cerc + păstrarea mingii**  
**Exercițiile de alergare cu sarcini variate – exercițiile se realizează simultan de către participanți în direcția spre centru.**

Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.

- 3 - 4 tipuri de exerciții de alergare 2 min.
  - Păstrarea mingii în cerc (dintr-o atingere, fetele din 2 atingeri) 2 min.
  - 3 - 4 tipuri de exerciții de alergare 2 min.
  - Păstrarea mingii în cerc (dintr-o atingere) 2 min.
1. Alergare combinată cu exerciții cu sărituri. Alternarea săriturilor pe piciorul drept și stâng cu alergarea.
  2. Exerciții de alergare cu diferite poziții ale mâinilor: la spate, la ceafă etc.
  3. Alergare cu imitarea mișcărilor de lovire cu capul, piciorul.
  4. Alergare cu imitarea mișcărilor înșelătoare (fentelor) în fața fiecărui obstacol.

**EXPLICAȚIE:** După executarea a 3-4 exerciții de alergare (câte două repetări timp de 2 min.), antrenorul numește un jucător care trece în mijlocul cercului, sarcina acestuia fiind de a intra în posesia mingii. Toți ceilalți jucători încearcă să rețină mingea, jucând cu piciorul dintr-o atingere sau două. După ce pând mingea, jucătorii încep din nou să execute exerciții de alergare la semnalul antrenorului. Neapărat are loc demonstrarea exercițiilor de către antrenor.



INVENTAR: 5 jaloane, 2 mingi.

### JOCURI ȘI ȘTAFETE (DRIBLINGUL)

Jucătorii sunt împărțiți în 2 grupuri a câte 8 persoane.

1. Ștafetă: jucătorii formează 2 coloane a câte 4 persoane, unul după altul, iar la semnalul antrenorului primii jucători din fiecare coloană conduc mingea până la jalon și înapoi, pasează mingea, iar exercițiul este efectuat în continuare de următorul jucător din coloană (Variante ale exercițiului: alergare cu mingea în mâini, rostogolirea acesteia pe pământ, conducerea doar cu piciorul drept sau stâng etc.).

2. Ștafetă: aceeași procedură, însă jucătorii trebuie să înconjoare 3 jaloane, iar apoi să aducă mingea până la ultimul jalon și să alerge înapoi.



INVENTAR: 2 mingi, 8 jaloane, 2 conuri, 8 plastroane.

### COORDONARE – FAMILIARIZARE

Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.

1. Alergare liberă pe un sector limitat de teren. Când se întâlnesc, jucătorii își bat în palme unul altuia. Își rostesc numele propriu sau numele celui/alei jucător. ce le place etc.
2. Copiii formează un cerc. Unul dintre jucători își spune numele și aruncă mingea altui jucător. Al doilea își rostește numele și o aruncă celui de-al treilea etc.

**Variante:**

- se folosesc mingi de diferite greutăți și dimensiuni
- se paseze mingea cu piciorul

3. La fel ca în primul joc, dar pasând mingea, jucătorul rostește numele său, ci numele jucătorului, căruia îi pasează mingea.

**Variante:**

- mingea se pasează cu piciorul, mâna.
- se utilizează două mingi concomitent.

4. Jucătorul aflat în mijlocul cercului aruncă mingea în aer și rostește numele jucătorului care trebuie să-o prindă (pentru începători se poate accepta o lovire de pământ).



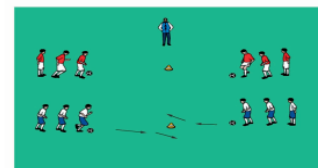
INVENTAR: plastroane 8, mingi 2, conuri 8.

### JOCURI ȘI ȘTAFETE (FENTE)

1. Jucătorii sunt împărțiți în perechi. Fiecare pereche are câte o minge. Copilul cu mingea încearcă, cu ajutorul fentelor, să scape de partener. Partenerul acestuia încearcă să-i ia mingea.

2. Ștafetă: Copiii sunt împărțiți în 4 coloane a câte 4 jucători, fiecare având câte o minge. Antrenorul pasează un jalon în centru. La semnal, jucătorii conduc mingea până la linia stabilită și înapoi, concurând între ei. Jucătorul care ajunge primul înapoi se consideră învingător.

3. Jocul de-a prinslea. Jucătorii cu mingi se mișcă liber, iar unul fără minge încearcă să-i prindă. La semnal, copiii se așează pe mingi. Cel care nu reușește, urmează să prindă.



INVENTAR: 16 jaloane, 16 mingi (dimensiuni diferite), 8 plastroane, 8 conuri.

### DRIBLINGUL

1. a) Mișcarea haotică a jucătorilor pe un sector limitat de teren, cu diferite sarcini (driblingul cu piciorul drept, stâng etc.).  
b) Se pasează în mod haotic conuri, iar jucătorii trebuie să le înconjoare. Aceștia sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.

2. Jucătorii, având fiecare câte o minge, sunt împărțiți în mod egal câte 4 persoane la 1 sau 2 conuri. Sarcină: conducerea mingii până la conul din centru, înconjurul acestuia și alergare înapoi.

3. Jucătorii sunt împărțiți în 4 echipe a câte 4 persoane, una în fața alteia, și conduc mingea în întâmpinare, iar la conul din centru coteșc spre dreapta (sarcina poate fi schimbată).



INVENTAR: 16 mingi, 8 conuri.

### ȘUTURILE LA POARTĂ

Jucătorii se împart în 2 echipe a câte 8 persoane și efectuează exerciții la două porți.

1. Fiecare își aruncă mingea în sus, se întoarce și o trimite în poartă.
2. Se conduce mingea printre conuri și se efectuează șuturi la poartă.
3. Un jucător conduce mingea printre conuri, o pasează partenerului, care, la rândul său, conduce mingea și o trimite în poartă.
4. Mingea este condusă în pereche, după care este trimisă în poartă. Poziția inițială: jucătorii conduc mingea, pasând-o unul altuia. Șuturile sunt efectuate pe rând.
5. Pasarea mingii printre conuri, joc la perete cu antrenorul și șuturi la poartă.
6. Mingea este pasată partenerului, care o trece printre picioare, se întoarce și o trimite în poartă.
7. Participanții se împart în perechi. Antrenorul lovește mingea în direcția porții și primul care ajunge din urmă mingea, o trimite în poartă.



INVENTAR: mingi 8, conuri 8, plastroane 8.

Exemple  
de  
exerciții





FOTBALUL SALVEAZA VIETI!