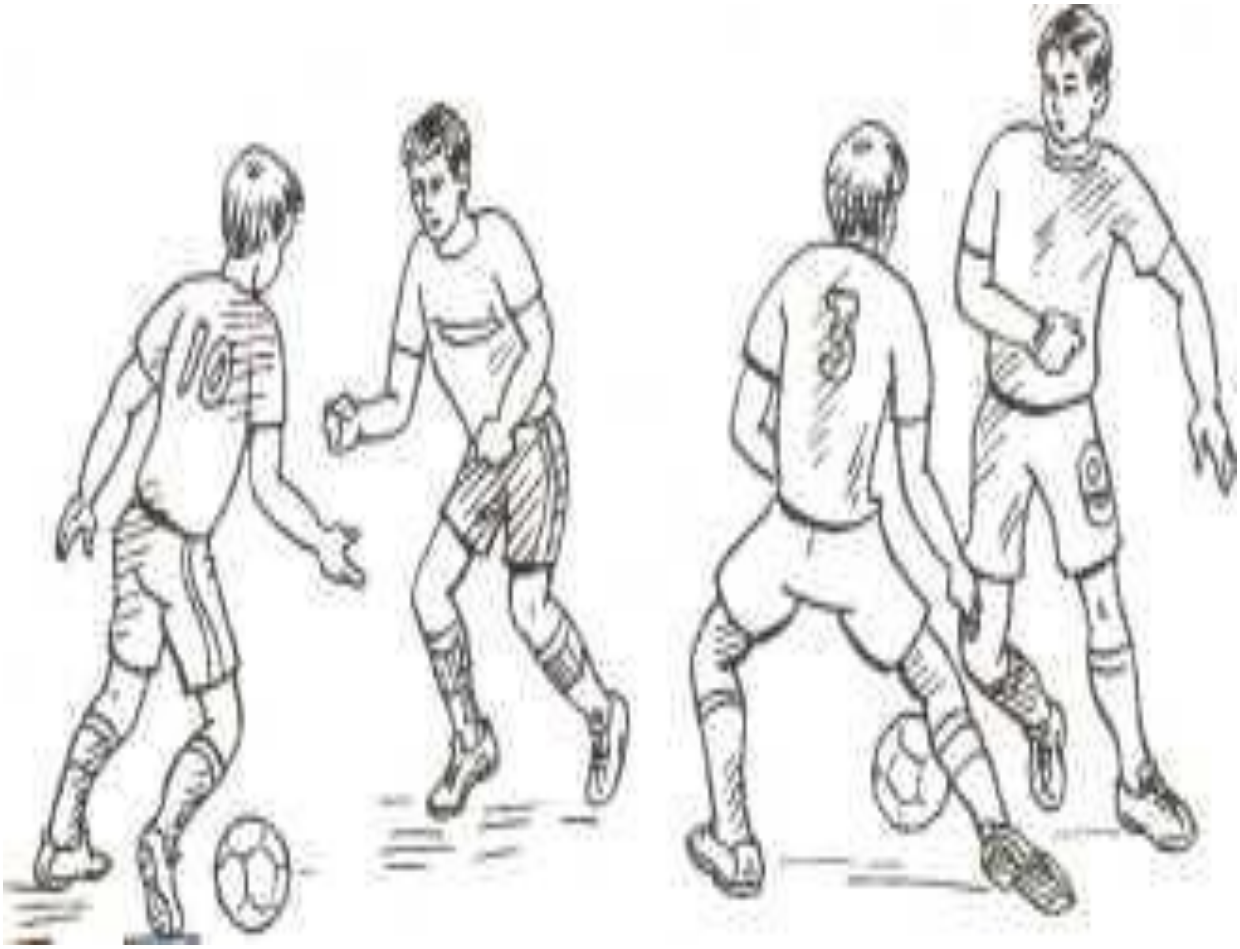


ФОТБАЛ

Методика ши тактика жокулуй

ТИРАСПОЛ 2016

УДК 796.323(072.8)
ББК Ч.556.6,1р30
Б27

Алкэтуитор:
Т.Н. Чебан, лектор супериор; **Гросу Мария**, лектор университар
Референць штиинцифичь:
Л.А. Ротарь, дочентул катедрей теорией ши методичей културий физичей ши спортулуй
М.В. Алексеева, дочентул катедрей де жокурь спортиве

Фотбал. Методика предэрий тактичий жокулуй. Материалул инструктив-методик/ Алк. Т.Н.Чебан, Гросу Мария, лектор университар ла катедра Натацией ши Турисм, Институтул Национал де Едукацие Физикэ ши Спорт дин орашул Кишинэу – Тираспол, 2016. – 55 п.

ЫН гидул методико - штиинцифик есте презентат материалул женерал де студиере а програмей де лукру ла дисчиплина «Фотбал, методика ши тактиика жокулуй» превэзут пе планул де инструире пентру факултатя де културэ физикэ ши спорт. Концине еволуция историкэ, тактикэ ши методика де инструире а жокулуй спортив де фотбал.

Гидул методико–штиинцифик концине материал инструктив – методик ши поате фи елаборат пентру професорь де едукацие физикэ, антренорь ши пентру студенций факултэций де културэ физикэ ши спорт.

УДК 796.323(072.8)
ББК Ч.556.6,1р30
Б27

Апробат де Консилиул методико-штиинцифик ал УСН «Т.Г.Шевченко»

© Алкэтуире: Чебан Т.Н., 2016

ЫНТРОДУЧЕРЕ

Дисчиплина фотбал асигурэ асимиларя корректэ а терминоложией спечифиче жокулуй де фотбал, формаря капачитэций де а експлика ши коректа прочедееле техниче фундаментале де атак ши апэраре превэзуте ын програмэ.

Астэзь, кынд жокул де фотбал е девенит дин че ын че май комплекс, ла нивел де перформанцэ, факторул де прегэтире тактикэ аре о пондере дин че ын че май маре пентру материализаря обьективулуй де жок, адикэ виктория асупра адверсарулуй.

Фотбалул се карактеризязэ суб аспект тактик принтр-о еластичитате а системелор де жок. Тоате ачесте системе де жок се пун ын апликаре прин утилизаря пунктелор форте але проприей екипе ши прин спекуларя пунктелор слабе але адверсарей де конкурс.

Типул де систем де жок ыл импуне Валаря жукэторилор дар ши инверс май алес дакэ жукэторий сунт де о бунэ валоаре фотбалистикэ.

Унитатя де ынвэцаре ышь пропуне сэ кларифиче анумите аспекте теоретиче легате де тактикэ ши сэ класифиче тоате акциуниле тактиче индивидуале ши колективе атыт ын атк кыт ши ын апэраре прекум ши пе челе але мижлоачелор техниче-тактиче.

Курсул диспуне де ун гид методик штиинцифик скрис, супус студиулуй индивидуал ал студенцилор, прекум ши де материал публикат пе Интернет суб формэ де синтезе, тесте де аутоевалуоаре, нечесаре ынтрежерий куноштинцелор практиче ши теоретиче ын домениул студиат. Ын тимпул конвокэрилор, ын презентаря курсулуй сунт фолосите компоненте визуале, методе интерактиве ши практиче де антренаре а студенцилор пентру кончептуализаря ши визуализаря практиче а ноциунилор предате.

КАПИТОЛУЛ I. ОБЬЕКТИВЕ ЖЕНЕРАЛЕ А ТАКТИЧИЙ ЖОКУЛУЙ ЫН ФОТБАЛ

1.1. Консидераций женерале деспре тактикэ ын фотбалул контемпоран

Пентру а сублиния импортанца ши ролул тактичий ын фотбалул модерн ши актуал, се импуне нечеситатя де а арэта каре есте ролул ачестея ын контекстул кончептуал ал ачестуй жок спортив ши рапортул пе каре ыл адуче ын практикаря ши еволуция фотбалулуй.

Фотбалул, ка жок спортив, аре де ла ынфиинцаря са ши пынэ астэзь ун обьектив пречис: «екипа каре ва марка чел май маре нумэр де голурь ва кыштига жокул, яр ын казул ачелуяш нумэр де голурь жокул ва фи декларат егал». Ачест обьектив есте ынсерат ын артиколул X дин, «Регуламентул де жок» ши аре ун карактер женерал ши универсал пентру тоць ачея каре практикэ ачест спорт, яр ын функцие де ачеста, фиекаре царэ ышь елаборязэ о кончепцие проприе де жок ын рапорт ку посибилитэциле, традиция ши партикуларитэциле ей.

Дупэ кум се штие, материализаря ачестей кончепций де жок се реализязэ пе теренул де жок принтр-о серие де елементе – жукэторь, минже, арбитри ши факторий техник, тактик, физик, теоретико-методик ши психоложик – ынсумате ынтр-ун систем де жок кореспунзэтор, пентру организаря ши кондучеря луй ын кондиций кыт май буне, фиекаре елемент авынд о импортанцэ май маре сау май микэ ын кондицииле десфэшурэрий жокулуй, ын рапорт ку черинцеле сале.

Дефиниря ноциуний де тактикэ ын фотбал есте ынсэ фоарте нечесарэ пентру фундаментаря штиинцификэ а организэрий ши кондучерий жокурилор ын кадрул системелор де жок ши май алес ын прочесул де антренамент.

Тактика, ши ын мод спечиал тактика модернэ дин жокул де фотбал актуал, есте уна дин форцеле моторий але прогресулуй жокулуй де фотбал.

Тактика модернэ, каре се референ ла организаря ши кондучеря жокулуй

атыт пе постурь (индивидуал) кыт ши а ынтрежий екипе, ын кондицииле челе май буне, ынсумязэ ултимиле ноутэць ын чея че привеште гындиря методикэ. Астфел, принтр-ун ефорт миним екипа поате реализа ын фаца адверсарулуй о скимбаре а рапортулуй де форце каре сэ дукэ ла максимум де рандамент.

Тотодатэ, ын ансамблул еволуцией факторилор де жок, а жокулуй ынсушь, ын кадрул перманентелор скимбэрь де ориентаре ши акчент, тактика а презентат пе рынд фактор-ефект, ефект ал прегэтирий физиче ши техниче ыналте, ши фактор-каузэ, каузэ а дезволтэрий физиче ши техниче.

ЫНтр-о стрынсэ корелацие ку прегэтиря физикэ ши техникэ, експриматэ ын жок ынтр-ун аместек индивизибил, тактикэ с-а дезволтат прин ачешть факторь, дезволтынду-й, ши, ын ачелаш тимп, с-а дезволтат прин проприиле ей акумулэрь ши иноваций.

Интерпретатэ кэ фиинд о стратежие де пуртаре а акциунилор ын апэраре ши атак, ун мод де а ыншела вижиленца адверсарулуй, ын актуал стадиу ал еволуцией жокулуй, тактика репрезинтэ чева май мулт, май комплекс, май конкрет ши май абстракт ын ачелаш тимп.

Прегэтиря тактикэ репрезинтэуна дин компонентеле челе май динамиче але антренаментулуй, фиинд ын маре мэсурэ детерминатэ де прегэтиря физикэ, техникэ, психоложикэ ши теоретикэ. ЫН кадрул антренаментулуй, ка систем комплекс, тактика спортивэ репрезинтэ ун субсистем ку рол де организаре ши кондучере а челорлалте субсистеме, каре се реглязэ ын консонанцэ ку ачестя.

Есте куноскут фаптул кэ партичипаря спортивилор ын конкурсурь се реализязэ ын конформитате ку ун систем де принчипий ши норме референтоаре ла колабораря динтре коекипиерь, десфэшураря атакулуй ши апэрэрий, абордаря моментелор кейе але конкурсулуй, ши алтеле, каре фак парте дин сфера тактичий. Дин ачест мотив, тактикэ, есте дефинитэ де дифериць ауторь ка: активитате, кончепт, прочес сау систем де мижлоаче.

Пентру а ынцележе май бине вом енумера, ын челе че урмязэ, кытева

дифиниций але тактичий:

Тактика есте активитатя прин каре ун спортив десфэшоарэ тоате посибилитэциле сале техниче, физиче ши психиче пентру а добынди резултателе челе май буне ын кондицииле ши ын фаца унор адверсарь дифериць.

Тоталитатя акциунилорши мижлоачелор дин домениул прегэтирий техниче, физиче, психиче, прекум ши а алтор мэсурь спечифиче селекционате, организате ши коордонате спре а фи фолосите рационал ши опортун ын конкурс пентру обцинеря викторией.

Сиклован И.(1984) консидерэ тактикэ спортивэ, даторитэ компонентей сале интелектуале, ка ун кончепт де абордаре а компетицией каре ынсумязэ ун систем де идей ши, деривынд дин ачестя, ын ансамблу де модалитэць де акционаре делиберате, ын ведеря реализэрий уней престаций супериоаре, ефичиенте пентру обцинеря сукчесулуй ын компетиций.

Тактика есте ун прочес психомотрик комплекс каре ангажязэ факторий когнитивь, афективь, волитивь ши мотричь, адикэ се регэсеск ын ачесте ситуаций проблематиче (се импликэ резолваря), деч ангажаря пленарэ а гындирий, стэрий афективе провокате де ынтречерь каре инфлуенцязэ тот компортаментул ши вяца пентру ынвинжеря обстаколелор провокате де адверсарь сау де амбианца (вынт, плоае, публик).

Тактика есте ун систем де принчипий, идей ши регуль де абордаре а компетициилор де кэтре спортив, прин каре ышь валорификэ тоате капачитэциле техниче, физиче, психоложиче ын ведеря резолвэрий ситуациилор проблематиче (де конкурс) креате де адверсарь, коекипиерь ши амбиансэ пентру обцинеря сукчесулуй.

Анализынд ын континуаре дефинициile презентате, резултэ ынкэ о датэ, комплекситатя тактичий детерминатэ атыт де нумероший факторь импликаць, кыт ши де мултиплеле интерелаций динтре ачестя.

Тактика есте о активитате ын каре се утилизязэ рационал мижлоаче динтре челе май вариате, ын функцие де адверсэрь ши ситуациile де жок, ын

скопул обцинерий викторией.

Дар, цинынд сяма де обьектул лукрэрий де фацэ, консидерэм нечесар сэ амынтим кытева дин дифинициле тактичий жокулуй де фотбал, дифиниций презенте ын литература де спечиалитате а домениулуй:

Прин тактика жокулуй де фотбал ынцележем тоталитатя акциунилор индивидуале ши колективе, организате ши координате унитар ши рационал, атыт ын апэраре кыт ши ын атак, ын лимителе регуламентулуй де жок ши ал етичий спортиве, ын скопул обцинерий викторией, валорификынд калитэциле ши партикуларитэциле жукэторилор проприй прекум ши липсуриле дин прегэтиря адверсарилор.

Ын сфера ноциуний де тактикэ се инклуде деч ынтряга активитате рационалэ а жукэторилор, десфэшуратэ ынтр-о сукчесиуне импусэ де жокул ын сине (фазе де жок), ку ажуторул мижлоачелор де реализаре ши ануме: акциуниле тактиче индивидуале ши колективе, спечифиче атакулуй ши апэрэрий.

Ион В. Ионеску, интерпретязэ тактика ка фиинд о стратежие де пуртаре а акциунилор ын апэраре ши атак, ун мод де а ыншела вижиленца адверсарулуй, дар, ын актуал стадиу ал еволуцией жокулуй де фотбал тактика репрезынтэ чева май мулт, май комплекс, май конкрет ши май абстракт ын ачелаш тимп. Астфел:

- даторитэ карактерулуй тот май оможен, май синхрон ын ансамблул ей, пе каре-л аре астэзь о екипэ де фотбал, тактика есте ын примул рынд ун мод де кореларе ложикэ ши ефичиентэ, прин мижлоаче спечифиче, а челор 11 жукэторь;

- даторитэ ачелеяшь унитэць а екипей, тактика есте ын ал дойля рынд о организаре а ансамблулуй ши тотодатэ а субансамблурилор сале перманенте сау спонтане, а компартиментелор, групелор, блокурилор, а куплурилор, а атакулуй ши апэрэрий;

- даторитэ нечеситэций депэширий адверсарулуй, тактика репрезынтэ ын ал трейля рынд о стратежие де атак ши де апэраре, стратежие апликатэ пе

база унор мижлоаче ынсушите антериор ын антренамент сау а унора креате спонтан ын жок;

- даторитэ концинутулуй сэу абстракт, а мижлоачелор предоминант интелектуале прин каре се експримэ, ка демаркажул, пласаментул, колабораря, ажуторул речипрок, тактика ынсямнэ ын ал патруля рынд атитудине конштиентэ фацэ де жок, фацэ де ситуацииле диверсе ши непревэзуте але ачестуя;

- даторитэ компетиционализэрий крескынде але жокулуй, интенсификэрий доринцей де супремацие, екипей и се чере унитате ши спирит де луптэ, реализате конкрет дин пункт де ведере тактик принтр-о колабораре тот май ридикатэ ынтре жукэторь ши ынтре субсистемеле пе каре ле формязэ; ши ын сфыршит, деши ну ын ултимул рынд, тактика май ынсямнэ дисчиплинэ. Дисчиплина ын апликаря планулуй тактик, ын релацииле ши колабораря ку партнерий, дисчиплина ын респектаря регуламентулуй ши а адверсарулуй.

Тактика репрезинтэ, дупэ пэреря ноастрэ, ун фактор де жок ку ун богат концинут психоложик, реализат прин соличитаря атенцией, репрезентэрий, перчепцией, меморией, имажинацией, каре, ын кадрул еволуцией фотбалулуй актуал ышь ымбогэцеште мереу формеле де експримаре. Тактика дефинитэ ка организаре, кореларе, колабораре, дисчиплинэ, стратежие ши атитудине конштиентэ, аре ла база манифестэрий ей симцул тактик, капачитате – атитудине дар ши капачитате-деприндере, каре ориентязэ жукэторул ын алежеря ши респектаря солуциилор де колабораре, стратежие сау кореларе.

1.2. Симцул тактик

Есте де фапт калитатя каре пермите ачестуя сэ гэсяскэ ын диверситатя фазелор де жок, а мултиплелор солуций посибиле, пе ачея авынд о ефикачитате спортивэ, каре сэ рэспундэ ложичий де жок. Симцул тактик се референ ши ла капачитатя жукэторулуй де а античипа десфэшураря акциунилор, де а ынтреведя реакциile партенерелор ши адверсарилор. ЫИнтр-о манифестаре супериоарэ, пе база ачестуй симц жукэторул креазэ ши

иновязэ тактик жокул, импримынду-й персоналитатя са. Симцул тактик есте соличитат ынтр-ун маре нумэр ши вариетате де ситуаций. С-ар путя спуне кэ ын орькаре дин мишкэриле ши акциуниле сале дин тимпул жокулуй, фотбалистул требуе сэ айбэ симц тактик, адикэ сэ айбэ ложикэ ши рандамент. Тактика, куприндзынд ын женерал ши симцул тактик, ка о компоненцэ психоложикэ а са, деклансязэ актул тактик, унитатя де базэ ши конкретэ прин каре жукэторий интерпретязэ жокул дынду-й резолвэрь физиче ши техниче кореспунзэтоаре.

1.3. Актул тактик

Репрезинтэ ун прочес де маре комплекситате, ку ун концинут психик, физик ши техник богат. Ел поате куприндe калитэць мотриче, ведере ларгэ ши рапидэ периферикэ, капачитате де апречиере психо-моторие, куноштинце ши деприндерь тактиче, витеза де реакцие, атенцие ши кончентраре, воинцэ, спирит де колабораре ши де адверситате, мотивацие. Ачесте компоненте, ши десигур ши алтеле, се експримэ ын жок ынтр-о сукчесиуне каре атинже симултанейтатя прин кытева фазе: перчеперя де кэтре жукэтор а ситуацие, анализа ши интерпретаря ей, гэсиря солуцией ментале.

Актул тактик ши прин ел, тактика ын ансамблу поате репрезента о солуцие ынвэцатэ, антренатэ ла соличитэрь де жок превизибиле, ши ын ачест каз есте де фапт ун акт рефлекс аутоматизат ши реактуализат ла невое, ши май поате репрезента о солуцие спонтанэ ла ситуаций де жок импревизибиле.

Актеле тактиче ынвэцате ши челе спонтане ау о пондере апроксиматив егалэ ын експримаря тактикэ а жукэторулуй ын кадрул унуй жок.

Вариациile кантитативе сунт дате де нивелул техник ал жукэторулуй, каз ын каре жукэторий ку деприндерь техниче ридикате манифестэ о предилекцие пентру спонтанейтатя тактикэ, ын скимб ку липсурь ла акциуниле тактиче аутоматизате, ын тимп че жукэторул ку техника редусэ ышь базязэ жокул пе акте тактиче ынвэцате, фэрэ а путя адуче резолвэрь инспирате ситуациилор дифичиле ши неаштептате але жокулуй, прекум ши де нивелул куноштинцелор теоретиче ши тактиче, каре аратэ кэ жукэторий че

ау ынвэцат ши куноскут теоретик проблемеле тактиче але жокулуй ау о капачитате де а рэспунде спонтан соличитэрилор, супериоарэ челор каре, индиферент де капачитатя техникэ, ау ун фонд редус де асеменя деприндерь.

Де унде конклузия методоложикэ кэ база ларгэ де деприндерь тактиче женерязэ ын континуаре тактикэ.

1.4. Акциуниле тактиче

Акциуниле тактиче сунт инструментеле практиче де реализаре а планулуй тактик ши кончепцией тактиче. Ку алте кувинте, сунт компонентеле конкрете але тактичий. Акциуниле тактиче се презинтэ, ын кадрул жокулуй де фотбал, ка структурь ынлэнцуите денумите комбинаций, схеме ши инициативе индивидуале, ефектуате ын скопурь тактиче бине детерминате.

Акциуниле тактиче се десфэшоарэ пе май мулте фазе, динтре каре, май мулте сунт де натура психоложикэ ши уна мотрикэ, практикэ, конкретэ де резолваре а ситуацией тактиче:

– перчеперя ши анализа ситуацией компетиционале каре фаворизязэ о анумитэ акциуне тактикэ, сау информаря сензориалэ, дупэ каре урмязэ прелукраря дателор кулесе;

– резолваря менталэ прин елабораря уней стратежий адеквате ши луаря уней де дечизий;

– апликаря практикэ, конкретэ а дечизией луат;

Анализа ефектелор акциуний тактиче.

Перчеперя коректэ а унор моменте фаворабиле петру деклансаря акциунилор тактиче аре о импортанцэ хотэрытоаре ын че привеште десфэшураря челорлалте фазе але акциуний тактиче. О бунэ перчепере детерминэ о информацие кларэ, екзактэ че ва фи прелукратэ, анализатэ ши интерпретатэ ефичиент. Калитатя перчеперий деринде де май мулте прочесе, кум сунт: ведеря периферикэ, атенция кончентратэ сау купринзэтоаре, симцуриле спечиализате.

1.5. Характеристичиле тактичий жокулуй де фотбал

Даторитэ дименсиунилор супрафецей де жок, а нумэрулуй маре де жукэторь ши маневрэрий минжий ку пичорул, тактика жокулуй де фотбал аре урмэтоареле характеристичь принчипале:

Рационалитате

Есте рационалэ, деоарече тактика, ын есенцэ, есте консидератэ дрепт ун прочес де гындире диференциат, куноскут суб денумиря де гындире тактикэ, фииндкэ ефичиенца акциунилор индивидуале ши колективе есте детерминатэ де апортул селектив ши креатор ал рациуний.

Дакэ пентру ынсуширя техничий тот май комплексе нечесарэ фотбалулуй де маре перформанцэ, с-а коборыт лимита де вырстэ, ачастэ мэсурэ се доведеште тот атыт де нечесарэ ши пентру прегэтиря тактикэ. Конституинд о адевэратэ, «жимнастикэ а минций» тактика ыл обишнуеште пе екзекутант сэ гындяскэ, ынвэцынду-л каре есте ролул мишкэрилор ши екзекуциилор техниче, кум, кынд ши де че ле фолосеште, каре есте контрибуция гындирий жукэторилор пентру обцинеря унуй резултат фаворабил. Тактика ышь пропуне сэ-й ынвеце пе жукэторь модалитэциле организэрий, прегэтирий ши десфэшурэрий акциунилор де атак ши де апэраре.

Даторитэ гындирий тактиче, прочеселе рапиде де анализэ, компарацие, синтезэ ши дечизие каре ау лок ын скоарта черебралэ, се материализязэ прин флуксул нервос континуу ын екзекутаря челор май потривите ши ефициенте прочедее техниче. Дезволтаря гындирий тактиче се реализязэ прин култиваря ла жукэторь а спиритулуй де античипаре ши селекционаре а ситуациилор ивите ын урма деклансэрий акциунилор тактиче проприй ши але адверсарулуй.

Требуе сэ аминтим кэ ексчептул де гындире ал фиекэрей екзекуций техниче дуче ла ынкэркаря ачестея ку концинут тактик, прочес десфэшурат пе ынтрегул паркурс ал инструирий спортиве, кяр ши дупэ атинжеря мэестрией спортиве.

Интеркондиционаре мултиплэ

Тактика есте карактеризатэ де о интеркондиционаре мултиплэ, деоарече есте дependентэ де прегэтиря физикэ, техникэ, теоретикэ ши психоложикэ.

Чея че веде пе ун терен де жок, ла ун момент дат, о привире неавизатэ есте доар симплэ диспусэ пентру минже прин интермедиул унор прочедее техниче ши о мишкаре апроапе континуэ а жукэторилор, ку тоате кэ, ын реалитате жукэторий се ынкадрязэ ын тактика екипей каре ордонязэ тоате акциуниле ши ле конферэ о сукчесиуне, форме де десфэшураре, системе де жок ши мижлоаче де реализаре, атыт пентру атак кыт ши пентру апэраре.

Ын мод изолат, концинутул тактичий орькыт де софистикат ар фи, ну-шь поате атинже скопул фэрэ супортул челорлалте компоненте але антренаментулуй спортив.

Еластичитате

Тактика есте еластикэ, пентру кэ прин интермедиул ей жукэторий резолвэ де мулте орь спонтан ши ефичиент ситуаций импревизибиле креате де жокул ын сине.

Пентру а не фаче май бине ынцелес вом дескрие кытева ситуаций фреквенте апэруте ын кадрул унуй жок де фотбал, ситуаций а кэрор резолваре сприжинэ афирмация ноастрэ:

- ла ун анумит момент дат, о акциуне тактикэ колективэ а уней екипе поате фи финализатэ принтр-о акциуне индивидуалэ пуртатэ де-а лунгул ынтрегулуй терен, дар карактеристик рэмыне апортул ынтрежий екипе;

- де челе май мулте орь, ын функцие де фактор обьективь сау субьективь, асистэм ла скимбаря тактичий де жок а уней екипе пе паркурсул ачелеяшь партиде, ачест лукру даторынду-се скимбэрилор сурвените ын формеле ши системеле де жок але адверсарулуй, интродучерий унор жукэторь (проприй сау ай адверсарулуй) де маре валоаре сау спечиализаць ши екстрем де ефичиенць пе ун анумит пост сау зона а теренулуй де жок, стэрий теренулуй, анотимпулуй.

Еволутивитате

Тактика есте еволитивэ, деоарече нимень ну поате сусцине кэ екзистэ ундева о тактикэ идеалэ, моделул тактичий уней екипе де фотбал перфекционынду-се континуу ын рапорт ку нивелул практик ши теоретик атинс пе план национал ши интернационал.

ЫН кадрул ачестей карактеристичь а тактичий жокулуй де фотбал, фолосинд ын кадрул прочесулуй де антренамент ши ал жокурилор, гаме ларжь де акциунь тактиче кыт май вариате ши май комплексе се поате стимула инициатива креатоаре а жукэторилор талентаць сау де ексчепцие, жукэторь каре пот контрибуи ла ымбунэтэциря тактичий ын женерал ши а тактичий екипей проприй ын мод спечиал.

Де асеменя, прочедееле техниче ши анумите акциунь тактиче (сау варианте) спечифиче марилор фотбалишть, методеле ши ориентэриле модерне дин кадрул прочесулуй де антренамент прекум ши евентуалеле модификэрь сау пречизэрь ной але регуламентулуй де жок, контрибуе ын перманента ла еволуция тактичий жокулуй де фотбал, респектив ла перфекционаря ачестуй жок спортив.

1.6. Еволуция тактичий жокулуй де фотбал

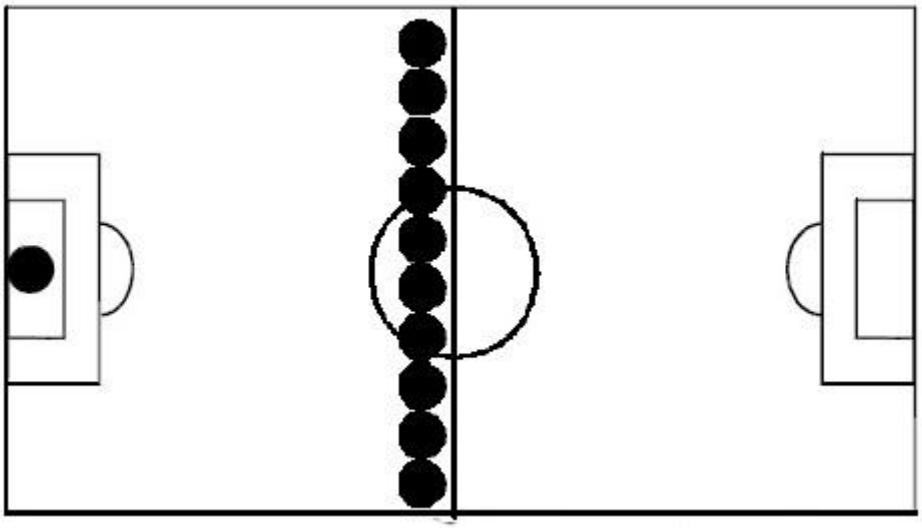
Дин консултаря литературий де спечиалитате а домениулуй се деспринд кытева моменте импортанте але еволуцией тактичий жокулуй де фотбал, сау алтфел спус – а еволуцией системелор де жок.

Авынд ын ведере фаптул кэ ачастэ карте се дореште а фи ун ындрумар фотбалистик пентру тоць юбиторий ачестуй феномен сочиал, вом ынчерка сэ презентэм сукчинт ын пажиниле че урмязэ, моментеле есенциале але еволуцией системелор де жок де-а лунгул анилор.

1.6.1. Системул де жок: 10 жукэторий ын атак ши ун апэрэтор

Пуцинь динтре юбиторий фотбалулуй де астэзь штиу кэ примул систем де жок (1810-1860) фолосит а фост чел пе каре симболик ыл путем нумай 10 жукэторь ын атак ши ун апэрэтор сау 1-10, екипа фиинд компусэ динтр-ун

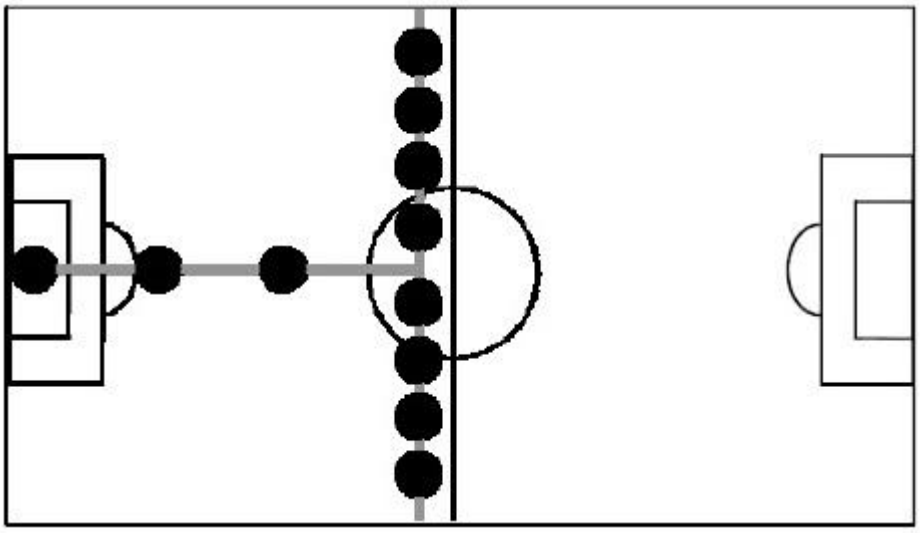
портар ши 10 атаканць че се репезяу ла минже ынчеркынд сэ о кондукэ спре поартэ, спре поартэ адверсэ (Фиг. № 1).



Фигура № 1. Системул де жок: 10 жукэторий ын атак ши ун апэрэтор

1.6.2. Системул де жок 8 жукэторь ын атак (1 – 1 – 1 – 8) сау системул Т

Ачест систем де жок – 8 жукэторь ын атак (1 – 1 – 1 – 8) сау системул Т с-а жукат пентру прима датэ де екипа Англией, ын анул 1872, ла прима ынтылнире официалэ динтре Англия ши Скоция, ла Гласгов, ын презенца а 4.000 де спектаторь (Фиг. № 2).



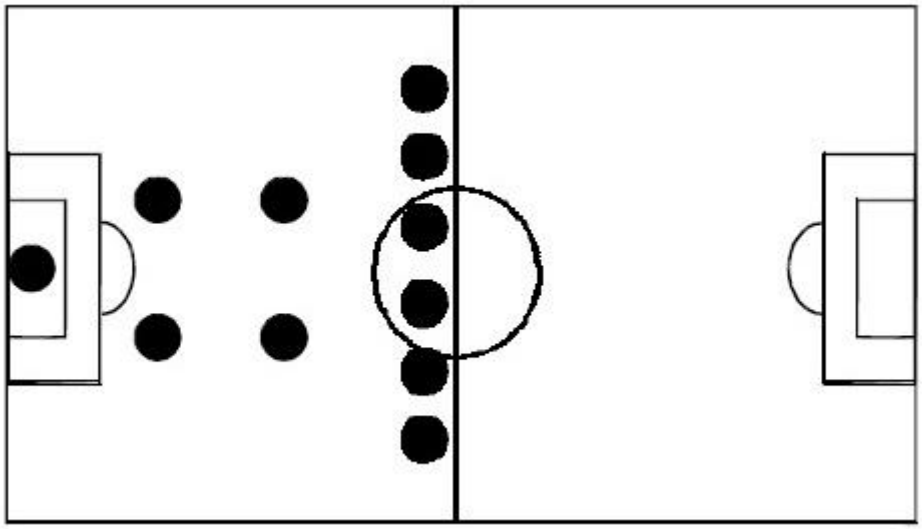
Фигура № 2. Системул де жок 8 жукэторь ын атак (1 – 1 – 1 – 8) сау системул Т

Де астфел, ачастэ иновацие а кондус ла дистрибуиря жукэторилор пе постурь, пентру прима датэ ын история фотбалулуй, ын фаца портарулуй фиинд ашезаць ун апэрэтор, ун мижлокаш ши опт атаканць.

1.6.3. Системул де жок нумай 6 ынаинташь (1 - 2 – 2 – 6) сау формула скоцианэ

Системул де жок формула скоцианэ (1 - 2 – 2 – 6) а дэйнуит апроапе ун дечениу ын инсулеле британиче (Фиг. № 3).

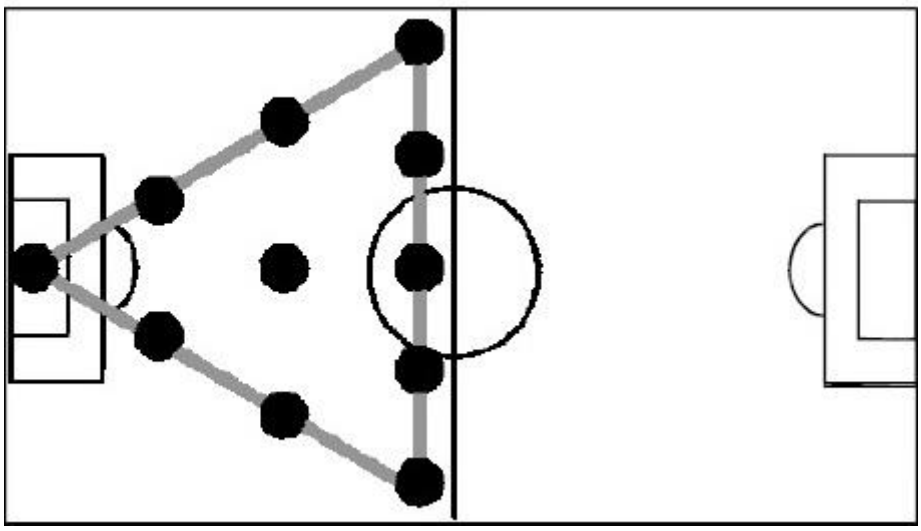
Ачест систем де жок – нумай 6 ынаинташь (1 - 2 – 2 – 6) сау формула скоцианэ с-а жукат пентру прима датэ де екипа Скоцией, ын анул 1872, ла прима ынтылнире офичиалэ динтре Англия ши Скоция, даторитэ фаптулуй кэ диспунеря енглезилор – 1-1-1-8 ну а адус резултателе сконтате.



Фигура № 3. Системул де жок нумай 6 ынаинташь (1 - 2 – 2 – 6) сау формула скоцианэ

1.6.4. Системул де жок пирамида сау триунгюл (1-2-3-5)

Есте де фапт системул тактик де жок: WM – ортодокс, пе каре л-а жукат прима оарэ екипа енглезэ Nottingham Forest ын анул 1883.



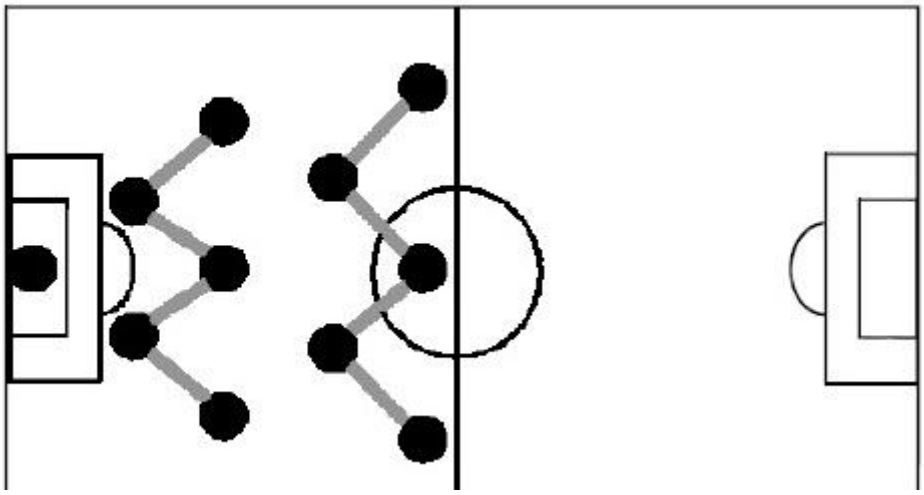
Фигура № 4. Системул де жок пирамида сау триунгюл (1-2-3-5)

Принчипала характеристикэ тактикэ а ачестуй систем де жок есте фаптул кэ прин ашезаре тактикэ а жукэторилор, жокул се егалязэ ку 5 жукэторь ын апэраре ши 5 жукэторь ын атак, ашезаре фоарте актуалэ ын десфэшураря тактикэ а фотбалулуй контемпоран (Фиг. № 4).

1.6.5. Системул де жок дублу M (1-2-3-2-3)

Есте системул тактик де жок премергэтор челебрулуй систем тактик дежок – WM ши с-а жукат прима оарэ ын анул 1925.

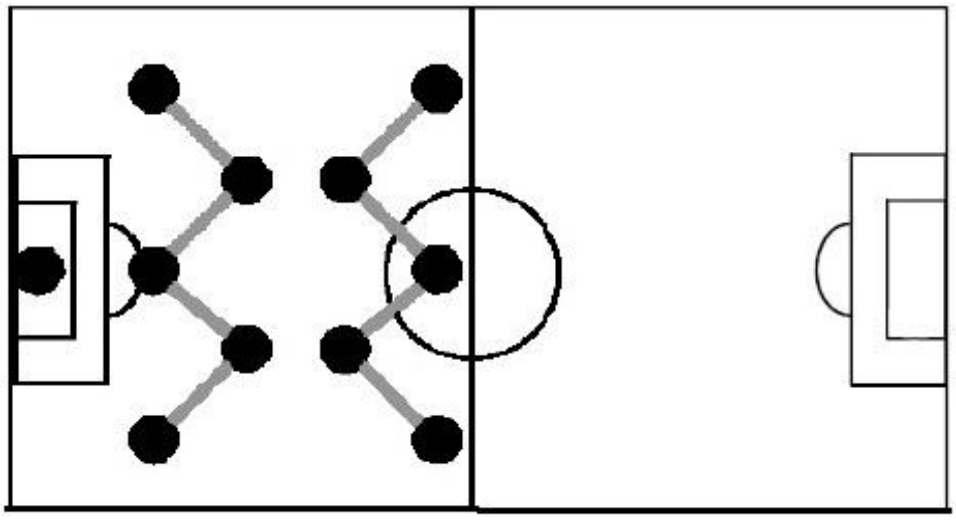
Принчипала характеристикэ тактикэ а ачестуй систем де жок есте фаптул кэ прин ашезаря жукэторилор ын терен се реушеште о акоперире мулт май оптимэ а спациулуй де жок, ачест лукру контрибуинд ла оптимизаря релациилор де жок суб форма триаделор (Фиг. № 5).



Фигура № 5. Системул де жок дублу М (1-2-3-2-3)

1.6.6. Системул де жок WM (1-3-2-5)

Есте системул тактик де жок че а революционат, дин пункт де ведере тактик, фотбалул де перформанцэ (Фиг. № 6). А фост креат де Херберт Чапман ши й-а жукат прима оарэ екипа Арсенал Лондра – Англия (1930).



Фигура № 6. Системул де жок WM (1-3-2-5)

ЫН микроистория системелор де жок елаборатэ де кэтре Allen Wade, се менционязэ урмэтоареле черинце пе каре ле авя системул WM:

1. Креаря уней дефенсиве ын диагоналэ, ал кэрей пункт форте сэ фие мижлокашул чентрал (стоперул);

2. Организаря уней апэрэрь путерниче, капабилэ сэ инициезе акциунь

де атак рапиде;

3. Утилизаря унуй диспечер каре сэ контролезе конструиря акциунилор офенсиве;

4. Презенца ын екипэ а унор инаинташь рапизь, путерничь ши инчисивь: екстремеле ши инаинташул централ.

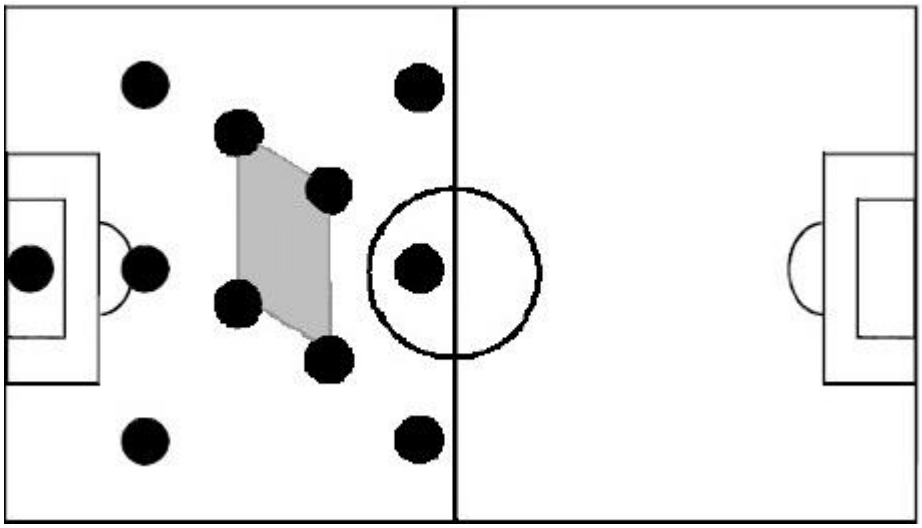
Авынд ын ведере челе де май сус, путем афирма кэ ын акциуня де перфекционаре а системулуй WM ну с-а пус акчентул пе ымбунэтэциря акциунилор технико-тактиче але жукэторилор, чи с-а пус акчентул пе дезволтаря калитэцилор физиче але ачестора.

Карактерул дефенсив ал жокулуй с-а акчентуат, яр жукэторий, карактеризаць прин габарит маре ши витезэ, ындеплиняу сарчинь пречисе, рестрынжеря либертэций лор де акциуне ши дечизие експликынд

Ачастэ периоадэ де кризэ а спиритулуй инвентив, каре абя дупэ ун сферт де секол ва фи денунцатэ де екипа Унгарией, каре а контрибуит есенциал ла ревитализаря жокулуй офенсив.

1.6.7. Системул де жок WM – кареул мажик (1-3-2-2-3)

Апэрут ын анул 1930, ачест систем де жок есте де фапт о вариантэ а системулуй WM класик каре а суферит унеле модификэрь даторитэ перфекционэрий ашезэрий тактиче а жукэторилор.

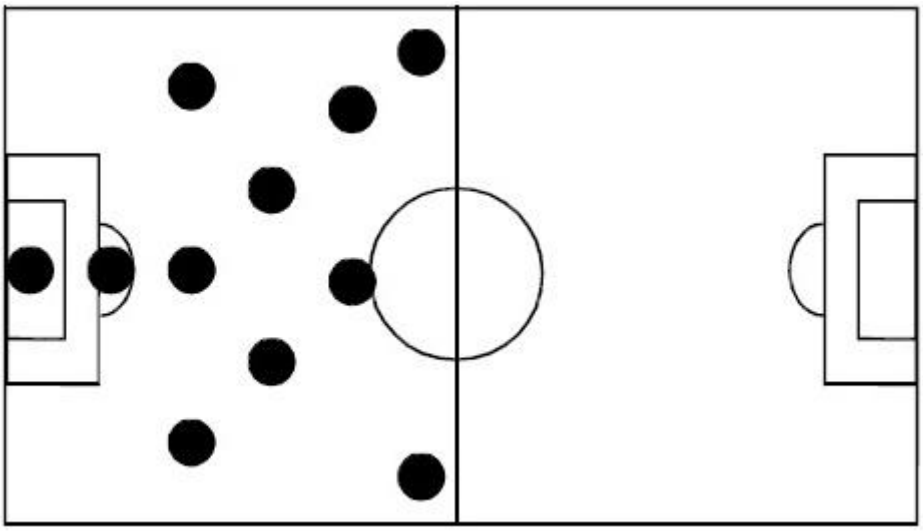


Фигура № 7. Системул де жок WM – кареул мажик (1-3-2-2-3)

Конкрет, жукэторий мижлокашь сынт астфел ашезаць ын терен ынкыт ей формязэ ун кареу, лукру каре а детерминат ши денумиря ачестуй систем тактик де жок. Пентру а фи май бине ынцелешь ам репрезентат график о посибилитате де ашезаре а жукэторилор ын ачест систем де жок – *WM* – кареул мажик. Принчипала характеристикэ тактикэ а ачестуй систем де жок есте фаптул кэ прин формаря ачестор кареурь се ынтэреште зона де ла мижлокул теренулуй – зона де конструкцие а жокулуй (Фиг. № 7).

1.6.8. Системул де жок зидул, перетеле сау бетонул

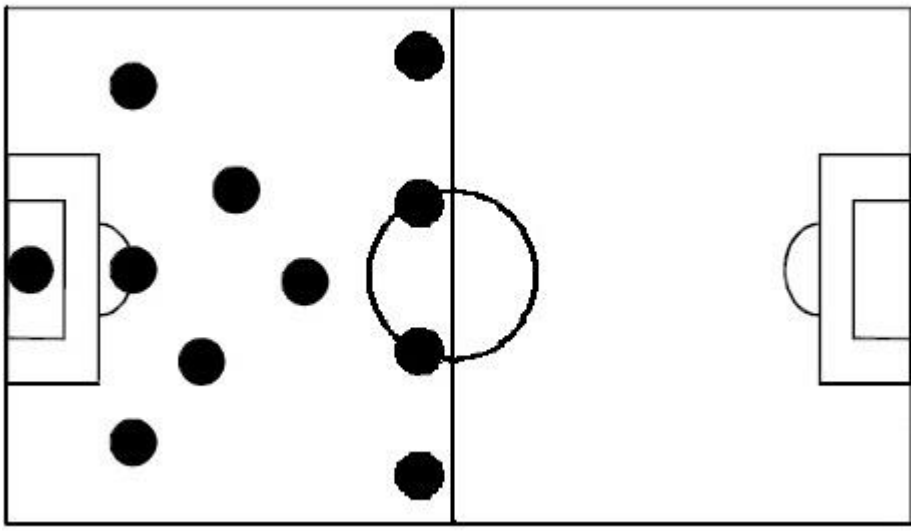
Ачест систем тактик де жок (1942) есте креация марелуй техничиян Хеленио Херера (Фиг. № 8). А фост фолосит пентру прима датэ де екипа франчезэ Стаде Франчайсе ши репрезинтэ ынчепутул тактичилор тотал дефенсиве ын жокул де фотбал.



Фигура № 8. Системул де жок зидул, перетеле сау бетонул

1.6.9. Системул де жок 4-2- 4 унгар

Демонстрат де екипа националэ а Унгарией ла Жокуриле Олимпиче де варэ дин Хелсинки – 1952, а принс фоарте репеде ын Франца ши апой ын Белгия, фиинд апликат де челебра екипэ Андерлект ынтре аний 1956-1957(Фиг. № 9).

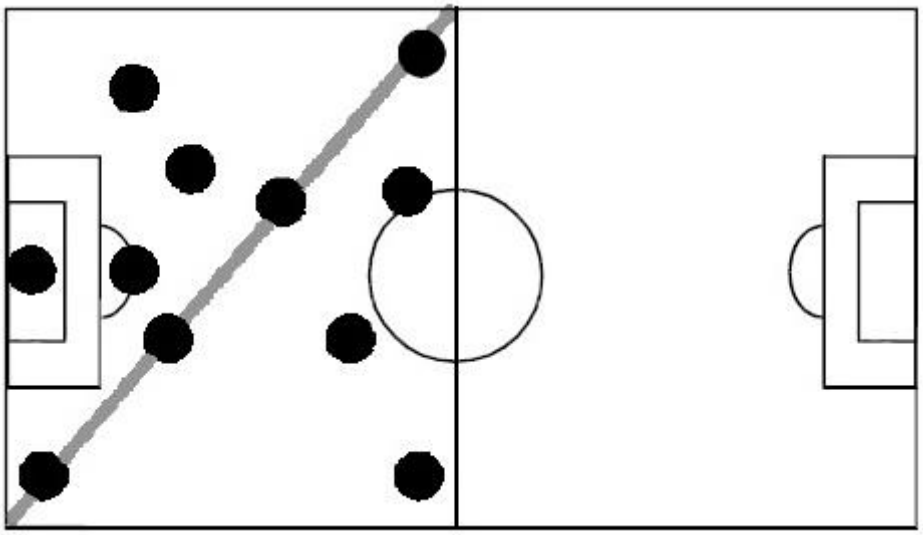


Фигура № 8. Системул де жок 4-2- 4 унгар

1.6.10. Системул де жок 4-2-4 варианта бразилианэ

Есте системул де жок ку каре екипа Бразилией а кыштигат Кампионатул Мондиал дин Суедия (1958).

Ачест систем де жок с-а нэскут дин комбинация системулуй де жок 4-2-4 унгар ши ал системулуй диагонала бразилианэ (Фиг. № 10).

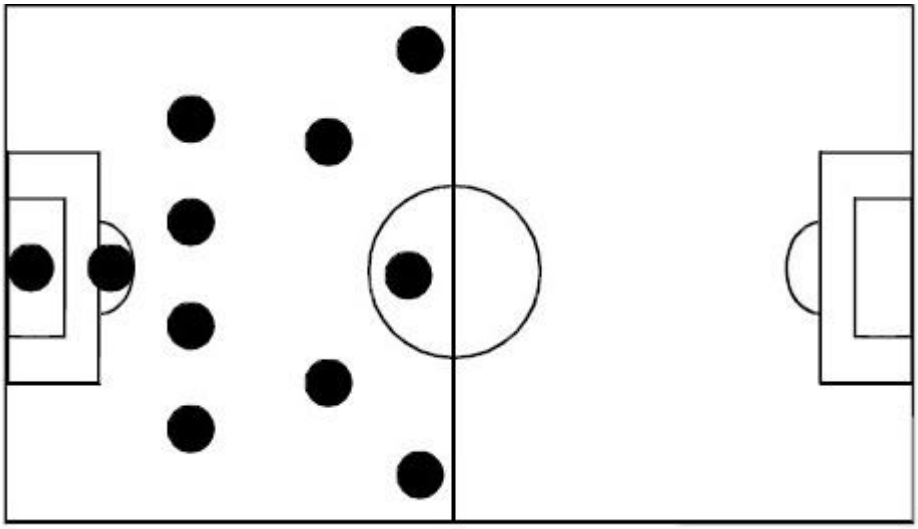


Фигура № 10. Системул де жок 4-2-4 варианта бразилианэ

T22

1.6.11. Системул де жок катеначио италиан

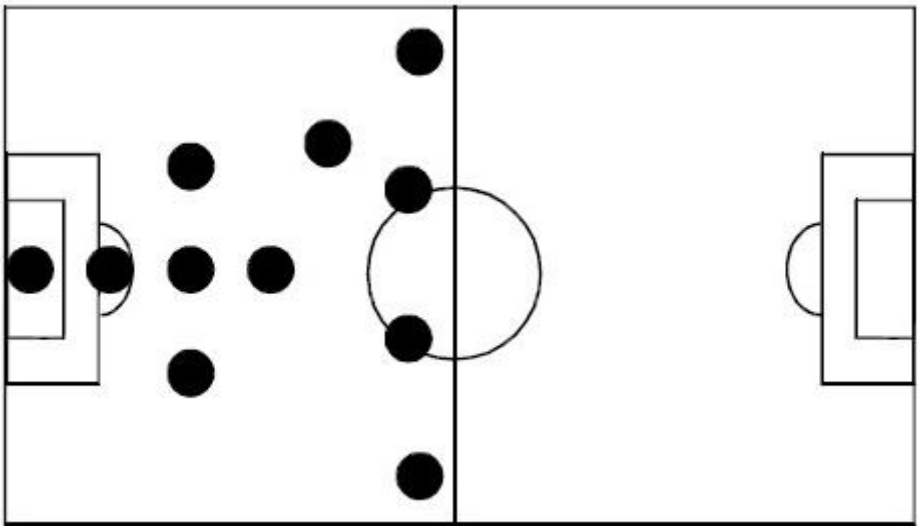
Есте системул де жок (1960) ку каре челебрул антериор Хеленио Херера а кыштигат Купа Италией, Купа Континенталэ ши Купа Интерконтиненталэ (Фиг. № 11).



Фигура № 11. Системул де жок катеначио италиан

1.6.12. Системул де жок лакэтул елвециан

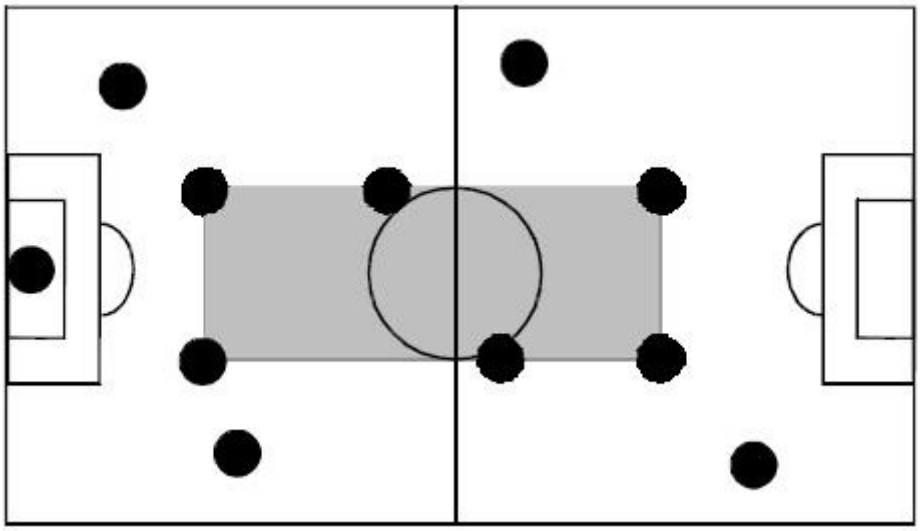
Есте системул креат де техничианул аустрик Карл Раппан, антренор де фотбал ын Елевеция каре урма сэ фие моделул инспирацией пентру Компионатул Мондиал дин Чиле 1962 (Фиг. № 12).



Фигура № 12. Системул де жок лакэтул елвециан

1.6.13. Системул де жок 4-2-4 варианта колоанэ вертебралэ дублэ

Есте ун систем де жок пе каре ыл май практикэ, ын анумите фазе але жокулуй, мулте екипе дин фотбалул де перформанцэ актуал (Фиг. № 13).

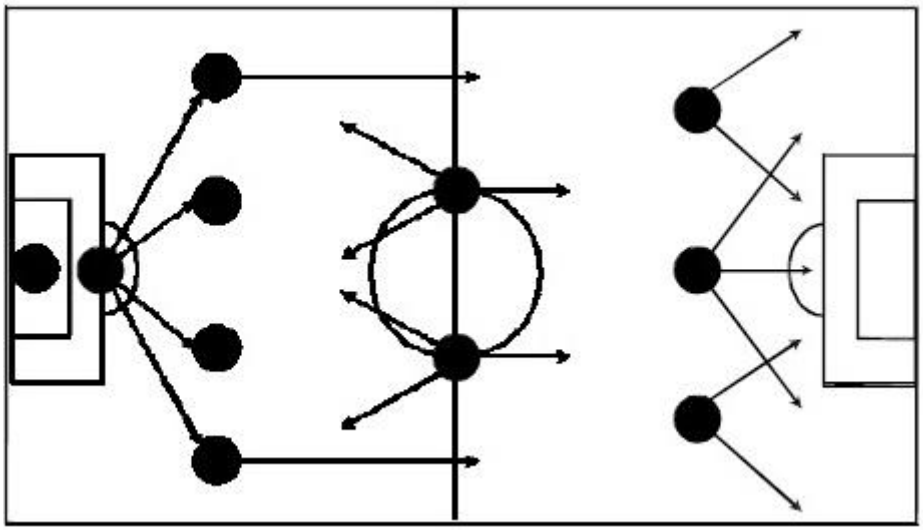


Фигура № 13. Системул де жок 4-2-4 варианта колоанэ вертебралэ дублэ

Принчипала характеристикэ тактикэ а ачестуй систем де жок есте фаптул прин ашезаря жукэторилор ын терен се общине о евиденцэ супериоритате нумерикэ пе кулоарул чентрал (акса чентралэ) а супрафецей де жок.

1.6.14. Системул де жок ку либеро фикс

Есте ун систем де жок релатив ноу апэрут ын сфера тактичий жокулуй де фотбал. Ачест систем де жок пермите плекаря либероулуй де пе ростул сэу ку скопул де креа супериоритате нумерикэ ын фаза де конструкцие сау кяр ын фаза де атак (Фиг. № 14).



Фигура № 14. Системул де жок ку либеро фикс

1.6.15. Системул де жок либеро мобил

Есте ун систем де жок релатив ноу апэрут ын сфера тактичий жокулуй де фотбал. Ачест систем де жок пермите плекаря либероулуй де пе постул сэу ку скопул де а креа супериоритатя нумерикэ ын фаза де конструкцие сау кяр ын фаза де атак.

1.6.16. Системул де жок 4-1-2-3

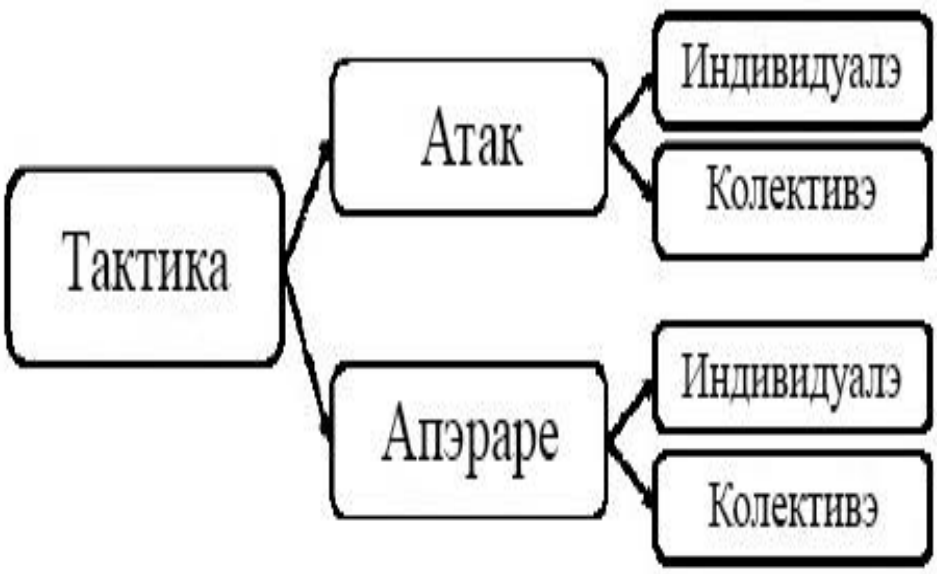
Есте де фапт о вариантэ а системулуй де жок 1-4-3-3. Креаторул ачестуй систем, антренорул Освалдо Калеро, а кыштигат ын анул 1975 Кампионатул Суд – Американ ку екипа индепенденте Меделин дин Колумбия.

КАПИТОЛУЛ II. КОНСОЛИДАРЯ ШИ ПЕРФЕКЦИОНАРЯ ЕЛЕМЕНТЕЛОР ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕ ДЕ БАЗЭ

2.1. Систематизаря тактичий жокулуй де фотбал

Дин консултаря литературий де спечиалитате, резултэ фаптул кэ мажоритатя спечиалиштилор домениулуй сынт де акорд ку систематизаря презентатэ де Ион Мотрок («Фотбал – Курс де базэ», Едитура А.Н.Е.Ф. Букурешть), ши пря пуцинь ау пэрерь проприй ын чея че привеште ачест субьект. Де ачея, вом ынчерка ын челе че урмязэ сэ презентэм ачастэ систематизаре а тактичий жокулуй де фотбал принтр-о скемэ графикэ проприе Табела № 1:

Табела № 1



Дин консултаря скемей графиче де май сус, резидэ ынчеркаря ноастрэ де а стабили принчипалеле компоненте але техничий жокулуй де фотбал, корелация динтре еле ши кореспондентеле лор пе оризонталэ спечифиче атакулуй ши апэрэрий.

Унеле динтре елементеле презентате ау ун карактер ориентатив, алтеле с-ау статорничит ын лимбажул курент сау кяр ын публикациile де спечиалитате.

Ынчеркаря ноастрэ се май реферэ ла креаря унуй кадру, кыт май апропият де реалитатя актуалэ а терменилор фолосиць кыт ши а компонентелор тактичий жокулуй де фотбал. Ын ачест сенс, ам ынчеркат сэ елаборэм ун таблоу ал систематизэрий тактичий каре сэ купринде атыт пентру атак кыт ши пентру апэраре тоате елементеле компоненте пе фазе, форме, системе ши мижлоаче индивидуале ши колективе де реализаре, базате пе респектаря принчипиилор женерале ши спечиале.

Прин ашезаря жудичиоасэ а тутурор елементелор компоненте се оферэ о имажине кларэ а ынтрегулуй концинут ал тактичий жокулуй де фотбал.

Тактика ын атак ши ын апэраре купринде трей фазе:

- Фазеле атакулуй репрезинтэ сукчесиуня нечесарэ ши дистинктэ а акциунилор индивидуале ши колективе интерпринсе де атаканць прекум ши релациile динтре ачештия, де ла ынтраря ын посесия минжий пынэ ла финализаре сау пьердеря минжий:

1. Ынтраря ын посесия минжий;
2. Прегэтиря атакулуй ;
3. Финализаря атакулуй.

- Фазеле апэрэрий репрезинтэ сукчесиуня обьективэ о акциунилор индивидуале ши колективе ынтрепринсе де апэрэторь, прекум ши релациile динтре ачештия (инклусив портарул) дин моментул приндерий минжий пынэ ла рекупераря ей:

1. Пьердеря минжий ши лупта пентру рекупераре;
2. Реплиеря рапидэ, организаря апэрэрий ши лупта пентру рекупераре;
3. Организаря апэрэрий имедиате, лупта пентру рекупераря минжий ши апэраря порций.

Презентаря тактичий ынтр-ун таблоу каре сэ-й експриме концинутул, мижлоачеле ши ноциуниле принчипале аре дрепт скоп принчипал фачилитаря интерпретэрий ши ынцележерий ши ачелор термень ал кончепцией прин каре я се експликэ ши се дефинеште.

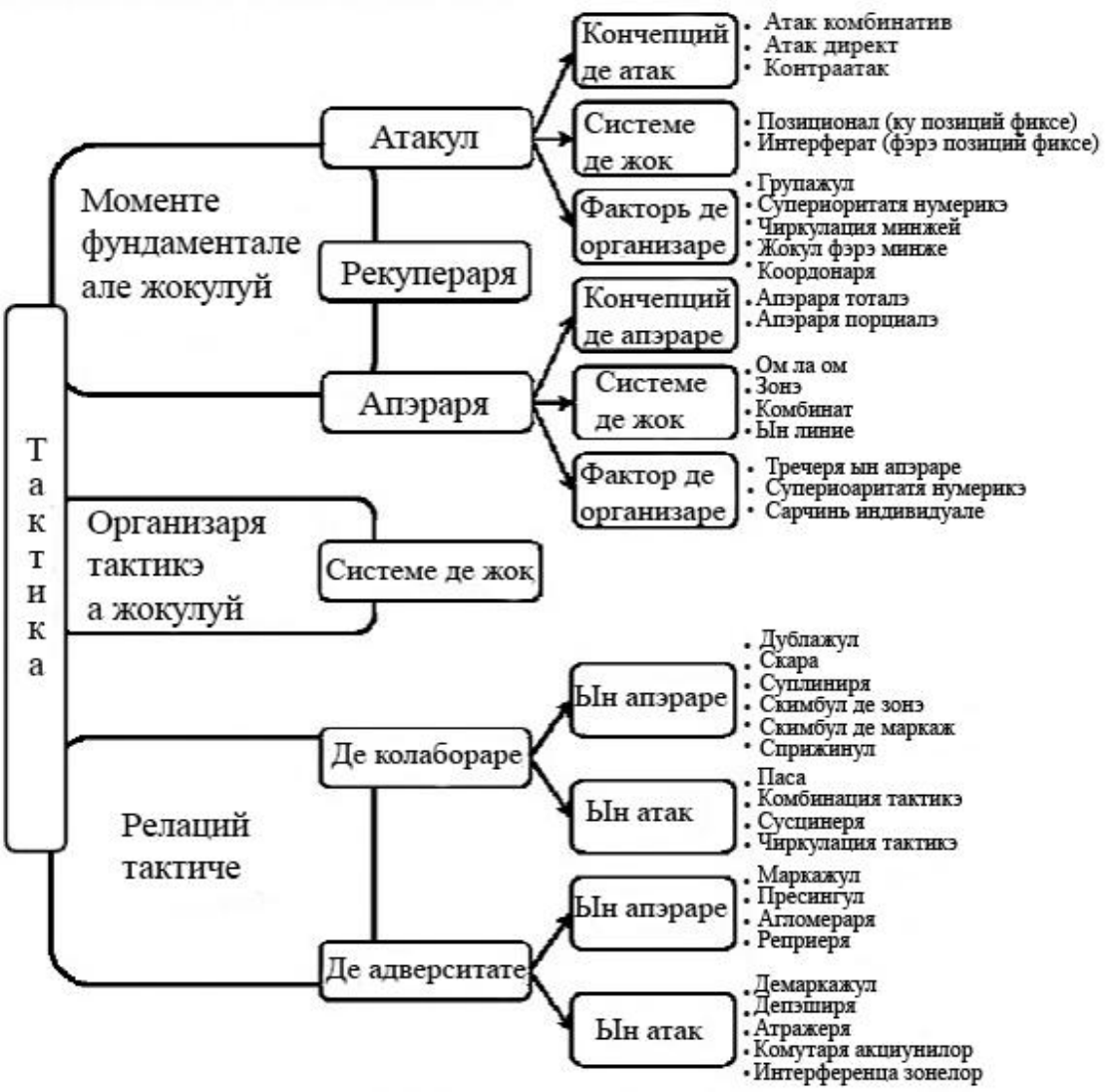
Тактика, денумитэ де уний ауторь, «кончепцие де жок» репрезинтэ о

ноциуне де маре комплекситате, ку ун концинут васт ши динамик. Ион В. Ионеску, ынтр-о ынчеркаре иницыалэ де а о дефини, спуне: кончепция де жок ынсямнэ системул куноштинцелор ши депринderилор прекум ши интерпретаря спечификэ а факторилор де жок, принтр-о атитудине ши акциуне конвержентэ а жукэторилор, ын ведеря рандаментулуй компетиционал.

ЬИнтрукыт о кончепцие абсолутэ ши женералэ де жок ну поате екзиста декыт доар ка дефиницие, ка ноциуне, карактерул спечифик пе каре я ыл ымбракэ се конституе ка елемент есенциал ал концинутулуй, диференциинду-й диферителе граде де женерализаре пе каре ле поате луа: кончепций континентале, националe, режионале, де екипа.

Кончепция де жок, партикуларя уней анумите екипе ши жукэторилор каре о алкэтуеск, ши каре се манифестэ директ ын прочесул де жок, фиинд ын женере ирепетабилэ, май пречис нетрансферабилэ, се афлэ ын рапорт де инфлуенцаре речипрокэ, дар де субордонаре фацэ де кончепция де прегэтире реализатэ де антренор ши фацэ де атитудиня ши менталитатя фацэ де фотбал екпусэ де ансамблул факторилор ку рол де координаре, организате ши ориентате а екипей Табела № 2.

Табела № 2



Кончепция де жок, кончепция де прегэтире ши атитудиня фацэ де жок а кондучерий де фотбал се афлэ ын рапорт де интердепенденцэ ши субордонаре де атитудиня кондучерий чентрале спортиве ши фотбалистиче фацэ де жок.

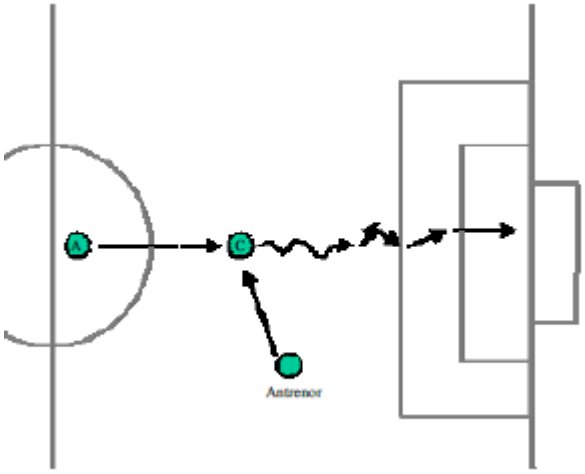
Кончепцииле де жок ши прегэтире репрезентынд жукэторий ши антренорул сынт ши оперязэ ка инструменте конкрете де жок ши де антренамент. Еле сынт детерминате фиекаре атыт де интеракциуниле речипроче, кыт ши де проприя атитудине фацэ де фотбал а фиекэрея динтре

еле.

ЫН афара атитудиний фацэ де фотбал а жукэторилор, антренорилор ши кондучерий де фотбал, сочиетатя, ындеосебь прин ачея парте а ей атрасэ де фотбал ши партичипантэ директ сау индирект ла феноменул фотбалистик, презинтэ о атитудине а ей, а сочиетэций, фацэ де фотбал каре се референ ла интересул пе каре ачаста ыл манифестэ суб форма практикэ сау симпатетикэ пентру ачест жок спортив, конвинжериле сале експримате принтр-ун ануме мод спечифик де а интерпрета утилитатя сочиалэ а ачестуя.

2.2. Консолидаря ши перфекционаре елементелор технико – тактиче де базэ

1. Жукэторул ынчепе акциуня де ла о дистанцэ де 30 м де поартэ, чентрал. Кондуче уна дин минжиле алиниате ла плекаре, екзекутэ о околире комплетэ ын журул унуй жалон ситуат ын апропиеря семичеркулуй, яр апой траже ла поартэ. Се ынтоарче ын алергаре пентру а репета екзерчициул ынкэ де доуэ орь. Шитул ла поартэ есте диферит ла фиекаре репетаре: се екзекутэ ку ширетул плин, ку ширетул екстериор ши ку ширетул интериор (Фиг. № 15).



Фигура № 15.

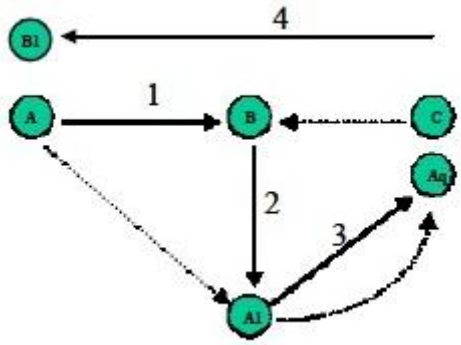
2. Антренорул екзекутэ о пасэ лунгэ дин дрептул кареулуй де 16 м ши пуцин латерал. Жукэторул афлат ын интериорул кареулуй чентрал прея, кондуче минжя ши шутязэ ла поартэ динафара кареулуй фолосинд

прочедееле репетате ла екзерчициул антериор, шитул ла поартэ фиинд пречедат де фентэ.

3. Дой жукэторь акционязэ пе пэрциле латерале кондукынд минжя 15-20 м, пе рынд, дупэ каре чентрязэ ла семиынэлциме пентру жукэторул афлат ын зона чентралэ ын афара кареулуй де 16 м. Ачаста есте облигат сэ екзекуте кыт май мулте шитурь ла поартэ дин воле.

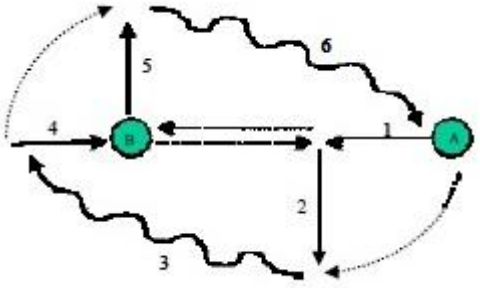
Дупэ ун анумит нумэр де репетэрь (10-15 орь) ын функцие де спациул авут ла диспозиције се скимбэ жукэторий, инверсынду-шь ролуриле.

4. Партичипэ трей жукэторь каре-шь скимбэ перманент локуриле. Жукэторул А ый пасязэ луй Б, каре й-о ретрансмите ын фаца луй А ши ачаста май департе луй В. Жукэторул С й-о трансмите луй А. Ын ачелаш тимп А я локул луй С, апой С локул луй Б.



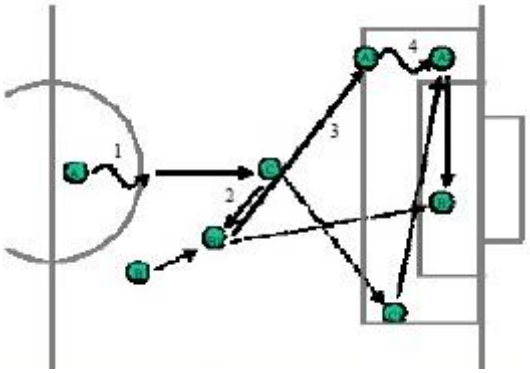
Фигура № 16.

5. Дой жукэторь А ши Б сынт ситуаць фацэ ын фацэ ла о дистанцэ де 20 м унул де алтул. А ый пасязэ луй Б каре вине ын ынтымпинаре ши й-о трансмите дин ноу луй А ын латерал, каре кондуче минжя пынэ ын дирекция опусэ дупэ каре й-о трансмите дин ноу луй Б, континуынд екзерчициул.



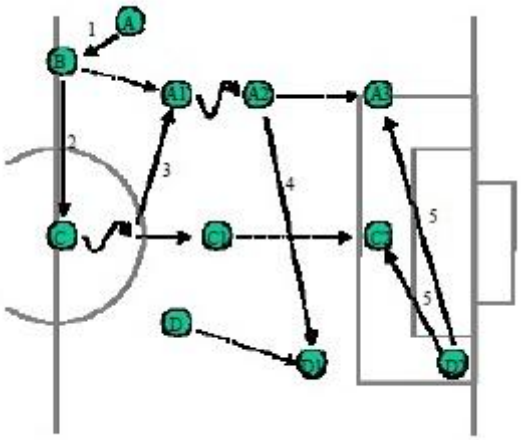
Фигура № 17.

6. Екзерчициул технико-тактик ын трей жукэторь, екзекутат пе зона латералэ стынгэ а теренулуй де жок принтр-о комбинацие де ынтродучере а унуй мижлокаш де акоперире ын зона ын каре се пласязэ де обичей жукэторий де бандэ.



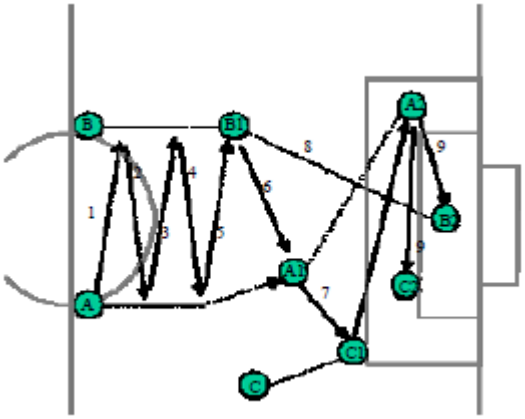
Фигура № 18.

7. Екзерчициул технико-тактик ын 4 жукэторь (А, Б, С, Д): акциуня ынчепе де ла А, каре трансмите минжя ынапой луй Б ши ачаста май департе луй С, каре прея ши кондуче рапид минжя, пасязэ апой трансверсал спре чентру луй А каре-шь скимбэ позиция инициалэ А ын позиция А1, траверсязэ чентрул теренулуй пентру а паса пе неаштептате луй Д. Ачаста прея ын позиция Д1 ши дупэ че а симулат о фентэ де депэшире кондуче минжя спре фундул теренулуй де унде чентрязэ А3 ши С, ын позиция С2.



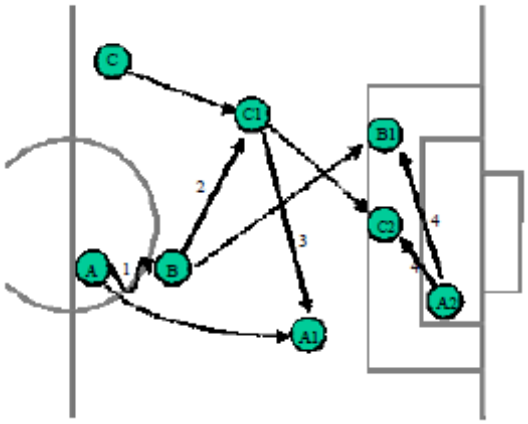
Фигура № 19.

8. Екзерчициу технико-тактик ын трей жукэторь (А, Б, С): пе пэрциле латерале се екзекутэ комбинаций ын дой жукэторь урматэ де о трансмитере а минжий жукэторулуй Ч каре вине ын ынтымпинаря минжий дупэ каре о трансмите ын диагоналэ ла маржиня кареулуй ын латерал, унде есте прелуатэ де жукэторул А каре чентрязэ спре жукэторий Б ши Ч.



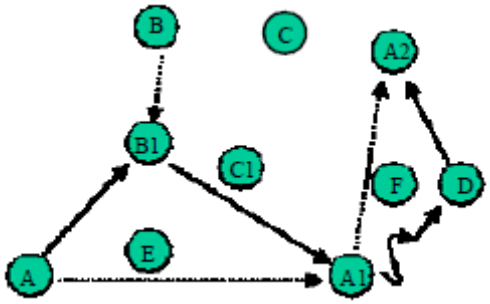
Фигура № 20.

9. Екзерчициу технико-тактик ын трей жукэторь (А, Б, С): жукэторул А афлат ын кондучеря минжий ый трансмите минжя жукэторулуй Б, каре скимбэ дирекция де атак трансмицынду-й минжя ын диагоналэ жукэторулуй С, каре тот принтр-о диагоналэ ыл лансязэ пе жукэторул А, каре прея, кондуче минжя ши апой о чентрязэ ын фаца порций унде се афлэ Б ши С.



Фигура № 21.

10. Екзерчициу 3:3, ын каре апэрэторий (Е, С, Ф) сынт ла ынчепут семиактивь, апой активь, яр атаканций (А, Б, Д) ынчяркэ сэ ышь менцинэ посесия минжий. Дупэ ун анумит нумэр де репетэрь апэрэторий девин атаканць.

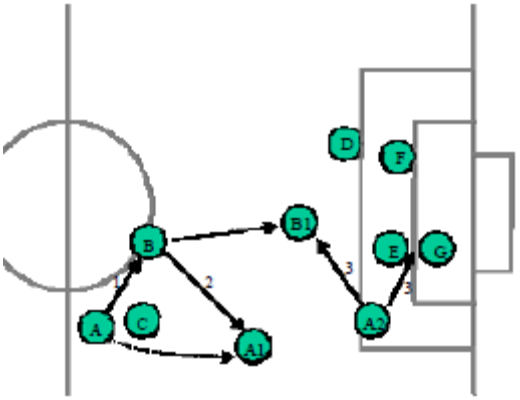


Фигура № 22.

11. Ла чентрул теренулуй се формязэ дупэ групурь де жукэторь, фиекаре авынд переке. Чей фэрэ минже се афлэ ку 2 м май ын спателе жукэторилор ку минже. Ла семналул професорулуй жукэторий порнеск спре поартэ: чел ку минжя ынчяркэ сэ маркезе, яр жукэторул фэрэ минже требуе сэ ыл депоседезе де минже пе чел каре аре минжя ынаинте ка ачаста сэ финализезе. Дупэ ун нумэр де репетэрь се инверсязэ ролуриле.

12. Екзерчициул 3:4 ын каре атаканций (А, Б, С) ынчяркэ прин комбинаций сэ депэшяскэ чей 4 апэрэторь (Д, Д1, Д2, Д3) каре ау ролул де а ынкиде орьче кулоар де пэтрундере а атаканцилор ши де а се дубла речипрок. Д ла ынчепут ындеплинеште функция де либеро, Д2 ыл маркязэ пе Б, Д1 ыл маркязэ пе А, яр Д3 дублязэ сай я локул либеро-улуй.

13. Екзерчициу технико-тактик пентру апэрэторь ши атаканць ын каре акчент се пуне пе маркаж дин партя апэрэторилор ши шитул ла поартэ ал атаканцилор. Жукэторий ын атак А ши Б реализязэ ун ун-дой пе лынгэ апэрэторул С каре ынчяркэ сэ интерчептезе. А кондуче минжя паралел ку линия латералэ а теренулуй, дупэ каре чентрязэ ын фаца порций.



Фигура № 23.

14. Жок 4:4 пе ун спациу лимитат 20Х20 м ын каре ла ынчепут апэрэторий сынт семиактивь, яр апой активь, урмэринду-се ынтраря ын посессия минжий, пэстраря посессией, яр дупэ се с-а пьердут посессия се ынчяркэ рекупераря минжий. Се пот да ши теме де жок: ну се пасязэ декыт дупэ ун дриблинг сау се пасязэ динтр-о сингурэ атинжере сау дин доуэ.

15. Дой жукэторь се пласязэ ла о дистанцэ де 15-20 м унул фацэ де челэлалт. Амындой яу ачеяшь позиие де стат. Ла примул семнал стартул есте луат де жукэторул афлат ын спате. Дупэ че ел паркурже апроапе о жумэтате дин дистанца каре ыл сепарэ де партенерул сэу, се дэ стартул жукэторулуй афлат ын фацэ. Жукэторул каре а ынчеркат примул алерга требуе сэ-шь ажунгэ партенерул, ынаинте де ун лок стабилит пентру сосире.

16. Жукэторий се ымпарт ын перекь ши се пласязэ ын диферите пункте але теренулуй. ЫІн фиекаре переке, жукэторий се пласязэ унул дупэ алтул, ла о анумитэ дистанцэ. Чел дин фацэ, ындоинду-шь спателе, се сприжинэ ку палмеле де женункь. Жукэторул дин спате саре песте чел гемуит сприжинынду-се ку мыниле пе спателе челуй аплекат, дупэ каре, чел че а сэрит, паркурже кыцьва пашь ши се ашязэ апой гемуит.

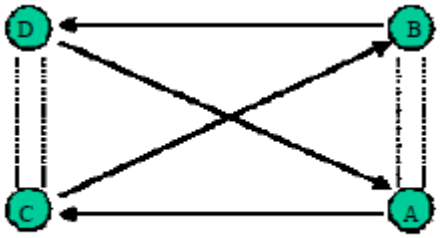
Астфел, скимбынду-шь мереу ролуриле, фиекаре жукэтор екзекутэ сэритурь екзекутынт ындемынаря ши детента.

17. Пе линия супрафецей де педяпсэ, дин дрептул фиекэрей баре, се гэсеск минжиле, яр ын дрептул барелор се афлэ жукэторий. Ла семнал

жукэторий алыргэ спре минжь, ле околеск, дупэ каре траг ла поартэ, кэутынд фиекаре ын парте сэ екзекуте примул. Ачест екзерчициу есте ун фоарте бун мижлок де антренаре а ловитурилор ку ынтоарчере.

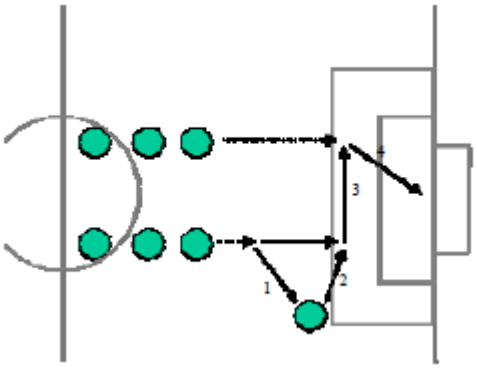
18. Пасе директе ын дой. Унул тримите ын перманенцэ облик пе позиче виитоаре партенерулуй, яр ачаста пасязэ нумай ла пичор.

19. Патру жукэторь А, Б, С, Д сынт ашезаць ын формацие де дрептунгь ла дистанцэ де 10 м, чей де пе латура микэ, респектив 15 м, чей де пе латура маре А ши Б пасязэ директ ку С ши Д, ши дупэ фиекаре ловире а минжий скимбэ рапид локуриле ынтре ей (А ку Б ши С ку Д).



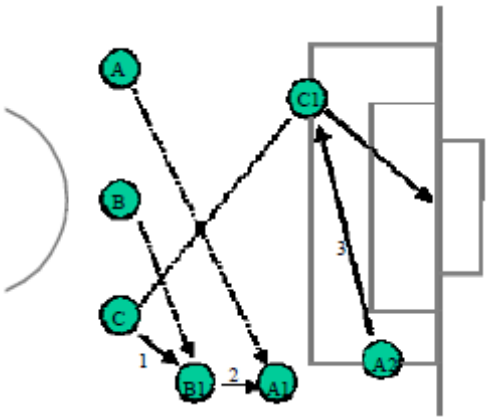
Фигура № 24.

20. Доуэ ширурь сынт пласате ла 30 м де поартэ. Чей динтр-ун шир екзекутэ партенер пласат латерал ынаинте, дупэ каре трансмит минжя жукэторилор дин челэлалт шир, каре шутязэ ла поарта дин витезэ.



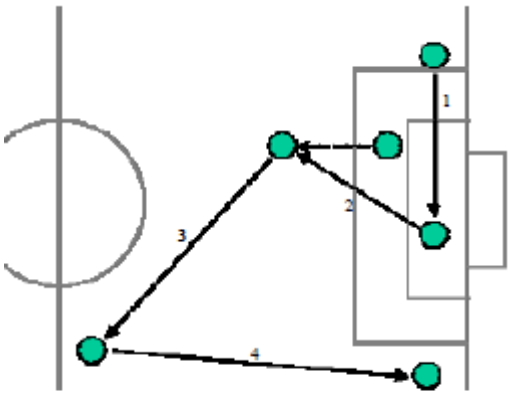
Фигура № 25.

21. Трей жукэторь А, Б, С стау ын линие ла 35 м де поартэ ши ла 5 м унул де челэлалт. С пасязэ ынаинте ши алыргэ облик спре поартэ прин спателе луй Б. Б ловеште минжя ынкэ о датэ ши ынкручишязэ ын ачелаш мод ку А. А кондуче минжя спре маржиня кареулуй де 16 м, пасязэ пе жос луй С каре траже ла поартэ.



Фигура № 26.

22. Дой жукэторь, А ши Б стау фацэ ын фацэ ла 10 м унул де челэлалт ши ла 25 м де поартэ. А пасязэ луй Б, се ынтоарче ши алыргэ спре поартэ. Б пасязэ латерал ла 10 м унуй ал трейля партенер С, каре тримите минжя спре кареул де 16-20 м фие разант ку солул, фие лобат де унде а траже директ ла поартэ.

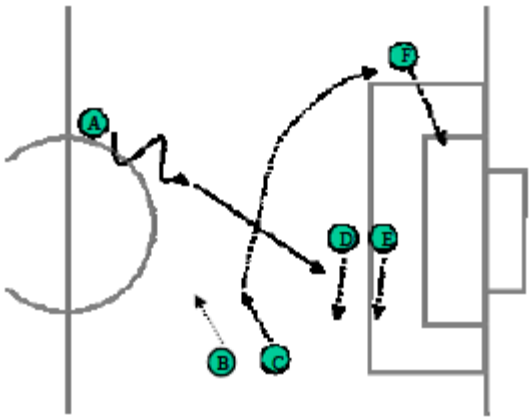


Фигура № 27.

23. Жукэторий сынт диспушь ын шир, ла 30 м де поартэ ку фаца спре чентрул теренулуй. Ун партенер пласат ынаинтя ширулуй, ла 10 м, пасязэ ку примул жукэтор дин шир, репримеште, ловеште минжя ку болта ынаинте песте жукэторий дин шир, спринтязэ, прея, кондуче ши траже ла поартэ де ла 16 м.

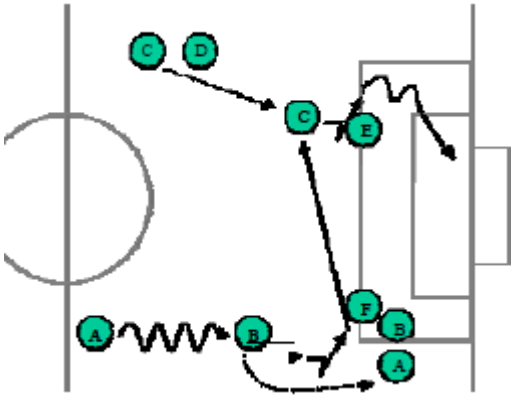
24. Шасе жукэторь сынт пласаць ынтр-о жумэтате де терен. Чей дин колцурь чентрязэ алтернатив спре жукэторул чел май ындепэртат дин интериорул кареулуй, ачаста респинже директ ку капул сау ку пичорул партенерулуй сэу, каре се демаркэ принтр-о цышнире пе о порциуне де 5-6 м. Минжя ын континуаре есте трансмисэ принтр-о пасэ лунгэ унуя дин жукэторий де ла мижлокул теренулуй ши де ла ачештия ла жукэторий каре ау ынчепут екзерчициул.

25. Ун жукэтор афлат ын атак, А симулязэ о пасэ спре ун коекипиер ситуат ын латерал, Б каре вине ын ынтымпинаре, маркат стрикт де апэрэторул С. А тримите ынсэ минжя ын зона лэсатэ либерэ де чей дой, унуй алт атакант Д. Чел че ыл маркязэ пе Д, адикэ Е, се депласязэ одатэ ку Д, яр Ф окупэ зона централэ дин фаца порций.



Фигура № 28.

26. Екзерчициу пентру симуларя ун-дой-улуй ын трей, кут рей апэрэторь ши трей атаканць. А кондуче, пасязэ луй Б ши авансязэ пе стынга. Апой вине ла дряпта, дар ну примеште паса кэч С пэтрунс ын чентру примеште паса де ла Б. С авансязэ ку минжя ши траже ла поартэ де ла 16 м. Дакэ ынсэ ыл атакэ пе С ла дряпта, требуе фолоситэ алтэ солуцие.

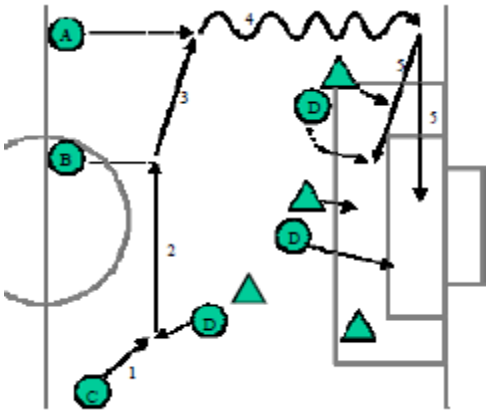


Фигура № 29.

27. Жок 1 ла 1, ла доуэ портице формате дин жалоане, пе зоне делимитате пе ынтряга супрафацэ а теренулуй. Се екзекутэ акциунь спечифиче де менцинере а посесией минжий, де депэшире, респектив де маркаре ши депоседаре.

28. Акциунь де жок ынтре ун груп де апэрэторь пласаць инициал ын диспозитивул де 4+1 ши патру атаканць ын зонеле лор де атак. Атаканций реализязэ маневре де атак ши финализаре, яр чей патру апэрэторь ый урмэреск стрикт пе теренул де атак. Жукэторул либер акоперитэ ынтрегул груп дефенсив ын акциуне. Антренорул кондуче де ла чентру ши дупэ фиекаре фазэ епуизатэ репуне о ноуэ минже ын атак.

29. Екзерчициу технико-тактик 6:4 ын каре атаканций ынчяркэ прин диверсе комбинаций сэ финализезе, яр апэраря екзекутэ маркаж стрикт ла жукэторий дин атак, евитынд ынскриеря голулуй.



Фигура № 30.

30. Акциуне жок ку апэрэторь ын инфериоритате нумерикэ ымпотрива атаканцилор. Трей апэрэторь, пласаць инициал ын мижлокул теренулуй ын трей зоне, маркязэ, депоседязэ ши респинг атакуриле десфэшурате де патру атаканць.

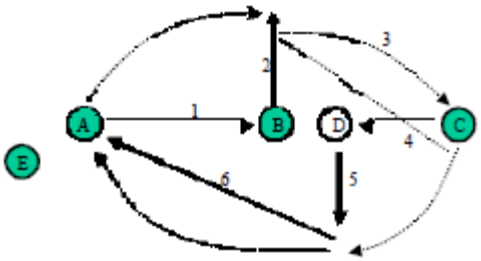
31. Дой жукэторь, пэстрынд ынтре ей ун интервал де 2-3 м, алыргэ ын ачеяшь дирекцие, ку ачеяшь витезэ, ынсэ прин прочедее диферите: чел че алыргэ ын фацэ се депласязэ ку спателе ынаинте, яр ал дойля каре ыл урмэреште алыргэ ын мод обишнуит. Ла семнал, жукэторул ал дойля се ынтоарче ши алыргэ спре линия де сосире, кэутынд сэ се департезе де примул ажутор. ЫН ачест момент амбий жукэторий алыргэ ын мод обишнуит. Жукэторий ышь скимбэ апой ролуриле.

32. Дой жукэторь порнеск ын ачелаш тимп ын кондучеря минжий ын витезэ максимэ де ла линия порций пынэ ла 16 м, дупэ каре сэ шутезе ла поартэ пречедат де ынтоарчере.

33. Екипа де 11 жукэторь ын формацие де базэ чиркулэ фэрэ адверсар, де ла о поартэ спре челалтэ. Се урмэреште пэстраря ансамблулуй де атак, скимбул де зоне ши линий, крештинэ витезей де жок, менцинеря легэтурий ынтре компартименте. Акциуня се рея мереу де ла о поартэ ла чялалтэ.

34. Антренорул, ашезат ын апропиеря линией де фунд, ын ынтериорул кареулуй де 16 м, шутязэ лунг ку болтэ спре атакантул каре, ла чирка 30-35 м прея, контролязэ балонул, ынчяркэ сэ-шь депэшяскэ адверсарул, ла ынчепут семиактив, апой актив, афлат ла 25 м де поартэ. Дупэ че а депэшит адверсарул, атакантул требуе сэ финализезе. Ролуриле се скимбэ ши се фаче конкурс каре ынскрие май мулте голурь.

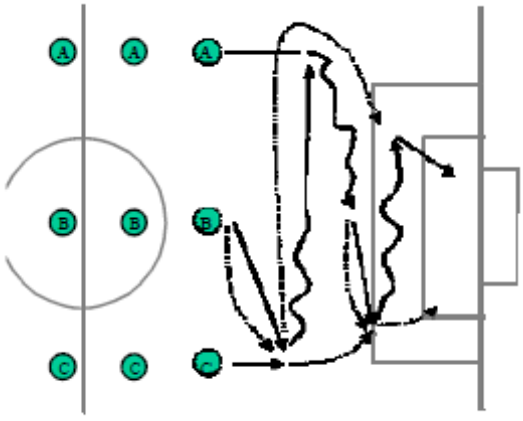
35. Чинчь жукэторь сынт пласаць пе ачеяшь линие екзекутынд пасе директе пе позиций виитоаре, дупэ каре-шь скимбэ локуриле. Д аре ла ынчепут рол де апэрэтор. А екзекутэ о пасэ луй Б, маркат де Д. А алыргэ ши примеште де ла Б, апой пасязэ луй С, каре урмязэ сэ-й трансмитэ минжя луй Д, маркат де Б. С репримеште де ла Д ши ый пасязэ луй Е каре л-а ынлокуит пе А.



Фигура № 31.

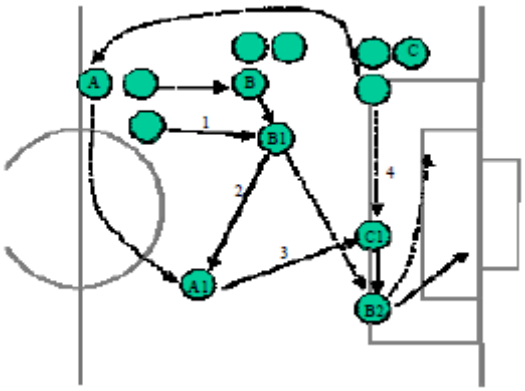
36. Трей ширурь де жукэторь, афлате паралеле ынтре еле, ла о дистанцэ де 50-60 м де поартэ екзекутэ пасе ын адынчиме ку скимб де локурь: чел че пасязэ (А) кэтре жукэторул Б се дуче пе позиция пе каре а авут-о Б, яр Б кондуче минжя спре позиция пе каре а авут-о А, дупэ каре ый пасязэ луй С. Ын пряжма кареулуй де 16 м се шутязэ ла поартэ.

37. Екзерчициул се десфэшоарэ пе терен редус. Трей групе де жукэторь (А, Б, С) сынт ашезате ла о дистанцэ де чирка 10 м ынтре еле, пе латура стынгэ а теренулуй. Ынчепе акциуня жукэторул А, каре дупэ ун скимб рапид де пасе ку Б, пасязэ ын диагоналэ луй С, каре пасязэ латерал пе дирекция депласаре а луй Б (ын позиция Б1) каре финализязэ де ла апроксиматив 16 м. Алтернаря сарчинилор ынтре жукэторь се фаче ын сенсул линиилор ынтрерупте дин фигурэ.



Фигура № 32.

38. Менцинеря посесией минжий 3:4. Се жоакэ ынтр-ун спациу делимитат (35Х20 м). Екипа ын супериоритате нумерикэ жоакэ ку пуцине контакте ку балонул сау ку маневре ыншелэтоаре сау фэрэ рестрикций.



Фигура № 33.

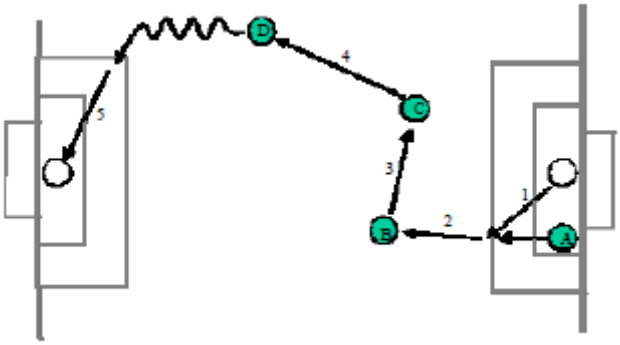
39. Менцинеря посесией минжий 5:5 ку маркаж ом ла ом. Се дау сарчинь де жок пентру атаканць: пасэ пречедатэ де дриблинг, ку доуэ атинжерь де минже ши апой динтр-о сингурэ атинжере ши пентру апэрэторь: депоседаря адверсарулуй директ прин интерчепцие сау прин алунекаре.

40. Ла семнал жукэторий порнеск ла пас, сау ын ушоарэ алергаре ла дистанца де 2-3 м ынтре ей. ЫН ачелаш тимп, примул дин колоанэ порнеште ку балонул кондукынду-л ын слалом принтре жукэторий каре авансязэ. Дупэ че л-а околит пе примул динтре ей, пасязэ ултимул дин колоанэ ши континуэ сэ авансезе ын капул колоаней. Жокул се ынкее кынд тоць ревин ын позицииле лор инициаре.

41. Екзерчициу технико-тактик ын каре патру атаканць акционязэ ымпотрива а патру апэрэторь, каре маркязэ ын зонэ. Атаканций комбинэ ынтре ей нумай прин пасе директе, се демаркэ перманент, ышь скимбэ локуриле ынчеркынд сэ менцинэ кыт май мулт посесия минжий. Пентру финализаре вор акциона нумай кынд унул дин ей се афлэ ынтр-о позицие фаворабилэ.

42. Портарул арункэ минжя ку мына пе жос жукэторулуй каре кондуче минжя ши апой пасязэ директ пе ачеяш парте луй В. В пасязэ ынапой луй С каре скимбэ дирекция де атак принтр-о пасэ лунгэ ын диагоналаэ пынэ ла D, каре кондуче минжя 10-12 м ши тримите минжя челуйлалт портар, каре континуэ екзерчициул. Екзерчициул се десфэшоарэ пе о жумэтате де терен унде сунт пласате доуэ порць.

43. Жокул се десфэшоарэ ла о сингурэ поартэ ку портар. Доуэ екипе формате дин кыте шасе жукэторь сунт пласате динколо де линия де центру. Жокул ынчепе принтр-о дегажаре а портарулуй. Екипа каре интерсектязэ атакэ, яр чалалтэ се апэрэ. Жукэторий екипей ын апэраре, дакэ интерсектязэ минжя, сунт облигаць с-о дукэ ла центрул теренулуй, де унде вор ынчепе дин ноу жокул, девенинд атаканць. Кыштигэ екипа каре ынскрие май мулте голурь.



Фигура № 34.

44. Ун жукэтор пасязэ алтернатив ку дой партенерь. Чел каре ловеште минжя есе рапид ын ынтымпинаря ей, яр челэлалт окупэ о позиције май ретрасэ пентру дублаж. Жукэторул каре требуе сэ ловяскэ, дупэ 2-3 репетэрь, поате симула о нереушитэ пентру а-шь пуне партенерул ын ситуация конкретэ де а дубла.

45. Дистанца тоталэ де алергаре есте де 50 м. Жукэторул порнеште де ла мижлокул теренулуй ын дирекция порций екзекутынд урмэтоареле мишкэрь: ростоголире ынаинте, сэритурэ песте ун жукэтор, ростоголире, сэритурэ песте чел де-ал дойля жукэтор афлат ла 6 м де примул. Дупэ ултима сэритурэ примеште минжя дин латерал ши екзекутэ о прелуаре фентэ, кондуче 5 м ши апой трече пе суб 3 градурь ыналте де 70 чм, ашезате ын зиг-заг. Ын тимп че минжя трече пе суб гардурь екзекутантул ле саре, околеште ын дриблинг 4 жалоане ашезате ын зиг-заг ла дистанце де 3, 5, 2 м ши респектив 4 м.

46. Жукэторий алыргэ пе маржиниле уней супрафеце дрептунгюларе порнинд де ла ун колц. Прима порциуне де 30 м се паркурже ын витезэ. Апой се трече песте 4 обстаколе ашезате ла 10 м унул де челэлалт, континуынду-се ку 10 м алергаря ку спателе ынаинте, се околеште ун стегулец, се прея о минже каре стэ немишкатэ ши о кондуче апроксиматив 10-15 м, апой околеште 5 обстаколе ла интервале де 2 м ши се кондуче минжя ынкэ 10 м дупэ каре траже ла поартэ.

47. Менцинеря посесией минжий 7:7 фэрэ портарь ши 7:8 ку ун портар. Се практикэ ынтр-ун спациу делимитат, чирка 50Х60 м.

48. Жок шкоалэ. Диспозитивул де атак 4+2 (3+3) жоакэ ши ынчяркэ финализаря ымпотрива уней апэрэрь диспусе ын зоне спечифиче, формате дин патру фундашь ши ун мижлокаш. Дупэ фиекаре атак, се ынчепе алтул де ла 60 м ку алтэ минже.

49. Жок ын кондиций де адверситате 8:8 ку дой портарь пе ун спациу делимитат 70Х50 м авынд порциле нормале.

50. Жок де верификаре. Се ва урмэри:

– пречизия депоседэрий адверсарулуй де минже;
– перфекционаря комбинациилор ынтре жукэторь;
– ефичиенца шитулуй ла поартэ;
– оможенизаря релациилор динтре компартименте;
– маркажул атент ын апэраре пе зоне ши ла ом;
– витеза де депласаря жукэторилор ку минже ши фэрэ минже.

2.3. Жокурь десфэшурате суб формэ де ынтречере

1. Конкурс де трас ла цинтэ

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгрупе егале. Де ла 7-8 м дистанцэ вор екзекута ловитурь ла цинтэ ку пичорул. Цинта о конституе ун пион ашезат ын мижлокул порций де фотбал. Фиекаре групэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей. Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Група каре тотализязэ чел май маре нумэр де реушите кыштигэ ынтречеря.

2. Конкурс де трас ла поарта гоалэ

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгрупе егале. Кыте доуэ минжь (уна пентру фиекаре групэ) сынт ашезате ын латерал пе черкул де 16 м ши жукэторий екзекутэ ловитурь ку пичорул дин екстериорул семичеркулуй.

Фиекаре групэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей. Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Група каре тотализязэ чел маре нумэр де голурь маркате кыштигэ ынтречеря.

3. Конкурс «Апэрэ поарта»

2-3-4 апэрэторь ынчяркэ депоседаря атаканцилор (2-3-4-5) каре чиркулэ ын фаца порций ши ынчяркэ финализаря. Кынд реушеск ачест лукру, ынчеп са пасезе ынтре ей, яр атаканций ынчяркэ прин пресинг рекупераря минжий. Кыштигэ екипа каре ынтрэ де май мулте орь ын посесия минжий.

4. Конкурс де доборыре а пионулуй

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгрупе егале (се поате ефектуа ши индивидуал). Кыте доуэ минжь (уна пентру фиекаре групэ) сынт ашезате ын латерал пе кареул де 16 м, яр попикул есте ашезат ла 1 м де рэдэчина лабей, жукэторий прин шут ла поартэ ынчяркэ сэ добоаре пионул. Фиекаре групэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей. Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Кыштигэ екипа ку чел май маре нумэр де голурь маркате, сау

ын казул кынд конкурсул се десфэшоарэ индивидуал ел ва авя карактер елиминаториу.

5. Конкурс де ловире а уней цинте атырнате пе бара трансверсалэ а порций

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгрупе егале (се поате ефектуа ши индивидуал). Фиекаре жукэтор ку кыте о минже есте ашезат ла 1 м де супрафаца де педяпсэ (спре интериорул ачестея) яр цинта (ун трикоу) есте ашезатэ пе бара трансверсалэ ла орьче дистанцэ фацэ де мижлокул барей, жукэторул прин шут ла поартэ ынчяркэ сэ ловяскэ цинта. Фиекаре групэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей.

Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Кыштигэ екипа ку чел май маре нумэр де голурь маркате, сау ын казул кынд конкурсул се десфэшоарэ индивидуал ел ва авя карактер елиминаториу.

6. Конкурс де менцинере а минжий ын аер

Се десфэшоарэ индивидуал (елиминаториу) сау пе екипе. Фиекаре жукэтор аре дрептул ла трей серий де ынчеркэрь, пентру а менцине минжа ын аер кыт май мулт тимп, прин ловитурь сукчесиве нумай ку пичорул. Дакэ минжа есте атинсэ ку орьче парте а корпулуй нумэрэтоаре есте ынтреруптэ. Се апречиазэ чя май бунэ ынчеркаре дин серие сау тоталул де трей ынчеркэрь.

7. Конкурс де менцинере а минжий ынтре трей жукэторь

Доуэ екипе де кыте трей жукэторь ши о минже. Спациул де жок есте ун дрептунгь де 17х14 м. Тимпул де жок ва фи ла либерэ алежере.

Екипа каре есте ын посесия минжий ынчяркэ сэ реализезе ун нумэр кыт май маре де пасе, фэрэ ка адверсарул сэ ажунгэ минжа. Ачесте пасе се нумэрэ де фиекаре датэ кынд екипа есте ла минже ши апой ла сфыршитул жокулуй се тотализязэ. Екипа каре ну есте ла минже ынчяркэ сэ ынтре ын посесия ачестея нумай прин ынтерчепцие, пентру а трече я ла реализаря унуй нумэр кыт май маре де пасе.

8. Жокурь ын дой

Патру жукэторь формязэ о групэ авынд доуэ перекь. Дистанца де пасаре есте де 5-10 м. Кыте дой жукэторь скимбэ минжиле ын аша фел ынкыт дупэ фиекаре пасэ сэ алерже околинд ла 2-5 м коекипиерулуй ашезат ын спателе лор. Кыштигэ перекя каре екзекутэ прима ун нумэр престабилит де пасе. Урмязэ чялалтэ переке. Се ва жука ши пе тимп, адикэ перекя каре екзекутэ челе май мулте скимбурь де минжь ын тимп де 3 минуте.

Прима вариантэ: дой жукэторь стау ла 5-7 м дистанцэ. Дупэ о пасэ се ретримите унуя, апой челуйлалт динтре жукэторь. Чел че екзекутэ паса околеште амбий жукэторь ши ретримите ачелуя каре й-а пасат. Кыштигэ перекя каре екзекутэ прима нумэрул де скимбурь престабилит ши ануме, трей. Ын континуаре, жукэторий каре ау пасат, скимбэ локул ку чей ашезаць.

Варианта а доуа: ла околиря жукэторилор ашезаць, алергэторул дескрие ун опт. Чел че пасязэ адресязэ минжя, кыт май пречис ла мижлок, принтре чей дой жукэторь ашезаць. Кыштигэ чей че терминэ примий нумэрул де скимбурь де минжь престабилит, ши ануме трей. Урмязэ апой скимбул де ролурь ши скимбул де перекь.

Варианта а трея: партичипэ доуэ перекь. Уна динтре перекь шутязэ алтернатив ла ун зид, апой околеште алергынд жукэторул ашезат ла 5 м ын спате. Кыштигэ перекя каре реализязэ нумэрул де скимбурь стабилит ла ынчепут.

9. Штафете ку ун «трансмитэтор»

Доуэ групе формязэ челе доуэ штафете, трансмитэторий афлынду-се ла 8-15 м де проприя екипэ, пасязэ минжя челуй май апропият жукэтор каре о шутязэ ынапой ши фуже ла коада ширулуй. Жокул се терминэ ши кыштигэ екипа ал карей прим жукэтор ажунже дин ноу ын фрунтя ширулуй.

Вариантэ: ындатэ че примул жукэтор ажунже дин ноу ын фрунте, фуже ла, «трансмитэтор» луынду-й локул яр ачаста се ашязэ ла коада ширулуй. Тоць прочедязэ ла фел. Жокул се терминэ кынд тоць жукэторий ау фост пе рынд, «трансмицэторь»' ши кынд тоць шь-ау релуат локуриле пе каре

ле-ау авут ла ынчепутул жокулуй. Кыштигэ екипа каре реушеште сэ екзекуте прима ачест лукру.

10. Вынэтоаря ку минжя

Жукэторий сынт ымпэрциць ын кареул маре де 16 м. Унул динтре ей есте вынэтор ши се афлэ ын посесия минжий. Ел кондуче минжя принтре жукэторий каре алыргэ ши ынчяркэ сэ атингэ ку минжя пе унул динтре ей. Чел атинс девине вынэтор. Акум амбий пасязэ ынчеркынд сэ се апропие кыт май мулт де унул динтре чейлалць жукэторь пентру а атинже пе карева ку минжя. Фиекаре жукэтор атинс девине вынэтор. Ну се адмит сэритурь песте минже. Чей че девин вынэторь ышь суфлекэ о мынекэ дрепт семн де рекуноаштере. Кыштигэ чел ловит ултимул.

Прима вариантэ: тот ын кареул де 16 м, уна динтре екипе екзекутэ пасе ынчеркынд сэ атингэ ун жукэтор ал екипей адверсаре.

Орьче атинжере се нотязэ ку ун пункт. Ну се поате сэри ын сус ын фаца адверсарулуй. Ну се адмите декыт евитаря минжий. Дупэ трей минуте екипеле скимбэ ролуриле. Кыштигэ екипа ку май мулте пункте.

Варианта а доуа: жоакэ доуэ екипе. Ын спациул де 16 м, уна динтре екипе скимбэ пасе ын тимп че чейлалтэ ынчяркэ сэ о депоседезе. Май екзистэ о, «вулпе» каре требуе атинсэ де екипа ын посесия минжий. Орьче атинжере контязэ ун пункт. Есте декларатэ ынвингэтоаре екипа каре реализязэ челе май мулте пункте.

Варианта а трея: уна динтре екипе се афлэ ын черкул де ла чентрул теренулуй яр чялалтэ ын афара ачестуя. Ла ун семнал чей дин афара черкулуй скимбэ пасе урмэринд атинжеря унуй жукэтор дин интериорул черкулуй. Фиекаре атинжере есте ун пункт. Минжя пэтрунсэ ын черк тримисэ афарэ. Дупэ ун тимп екипеле ышь скимбэ локуриле. Виктория се общине ын функцие де нумэрул де пункте акумулате.

2.4. Жокурь пе терен редус ши ку ефектив редус, десфэшурате суб формэ де жок ку темэ

1. Жок 4 х 1

Скопул есте аич ын примул рынд паса рапидэ, пе кыт посибил директэ, адикэ рекуноаштеря инстантанее а ситуацией де жок (фаза) ынаинте де прелуаре, ка ши апэраря ымпотрива жокулуй рапид.

Спациул де жок ши регулиле де жок кореспунд жокурилор редусе, ку диференца кэ аич фиекаре жукэтор прея, пе рынд, ролул апэрэторулуй, кыте доуэ минуте, пентру ка жокул сэ ну се ынтрерупэ пря дес. Ун тур куприндe деч 10 минуте. Апэрэторул примеште пентру фиекаре минже прелуатэ, пентру фиекаре атинжере а минжий ши пентру фиекаре минже ешитэ ын афара теренулуй (аут), пункте. Дакэ апэрэторул прея минжя, требуе с-о пасезе де ындатэ челуй май апропият жукэтор. Кыштигэ чел че а обцинут челе май мулте пункте кынд а фост пе пост де апэрэтор.

2. Жок 4 х 1, ку капул.

Се жоакэ пе о жумате а кареулуй, пе ун спациу де чирка 20 Х 16 м. Се поате пермите атаканцилор сэ атингэ минжя дупэ фиекаре ловире ку капул, о датэ ши ку пичорул, адикэ сэ пасезе ку пичорул, ын тимп че апэрэторул ну аре вое сэ интерчептезе декыт ку капул. Скимбаря се петрече ла доуэ минуте, фиекаре жукэтор ва луа локул ын мижлокул кареулуй.

3. Жок 4 х 2

Се ва пуне акчент пе консолидаря колаборэрий динтре чей дой апэрэторь (маркаж стрикт ши де суправегере). Жокул се ва десфэшура ын интериорул унуй пэтрат ку латура де 15 м. Чей патру коекипиерь се вор конституи ын атаканць ши вор жука ымпотрива челор дой апэрэторь. Есте евидентэ супериоритатя нумерикэ а атакулуй асупра апэрэрий, лукру каре дуче ла нумероасе посибилитэций де трансмитере а минжий прин «кулоарел» апэруте.

4. Жок 3 х 2

Демаркаре - маркаж - трансмитерь але минжий - девиерь але минжий, «ун-дой-урь». Ынтр-ун пэтрат делимитат пе газон, ку латура де 15 м, жок мэгэрушул, жукэторий фиинд облигаць сэ трансмитэ минжя нумай дупэ о преалабилэ прелуаре.

Варината: се поате жука ку финализаре дин акциунь де ла мижлокул теренулуй (зоне де база ши зоне вечине).

5. Жок 4 х 2

Кондучеря минжий – мишкаре ыншелэтоаре – прелуаря минжий – трансмитеря рапидэ а минжий. Ынтр-ун пэтрат делимитат пе газон, ку латура де 20 м, жок мэгэрушул, жукэторий фиинд облигаць сэ трансмитэ минжя дупэ максимум трей атинжерь индивидуале.

Варианта: се поате жука фэрэ рестрикций де атинжерь але минжий ши ку финализаре дин акциунь де ла мижлокул теренулуй.

6. Жок 4 х 2 ку пасе лунжь.

Скопул есте екзерсаря, ын кондиций де жок, а паселор лунжь ши ын диагоналэ. Се жоакэ ын спациул динтре кареу ши линия де мижлок.

Чей патру атаканць екзекутэ пасе де чел пуцин 10 м лунжиме. Ловеск минжя дин мишкаре, фие директ, фие дин дроп сау дупэ о сингурэ атинжере а сололулуй. Дакэ паса есте май скуртэ сау минжя атинже де май мулте орь солул, жукэторул виноват скимбэ локул ку апэрэторул. Дакэ апэрэторул интерчептязэ сау минжя пэрэсеште спациул де жок, ачеста требуе сэ реынтре кыт май репеде ын посесия челор че пасязэ.

Варината ку пасе ын диагонале: ын челе доуэ сектоаре де жок екстериоаре се афлэ мереу кыте дой пасаторь ши ун сингур апэрэтор. Чей дой ынчяркэ дупэ 1-2 пасе сэ трякэ минжя, пе сус, ын секторул челэлалт унде жокул континуэ. Апэрэторий сынт скимбаць дупэ 2 минуте. Кыштигэ чел че общине май мулте интерчепций.

7. Жок 4 х 3

Се ва пуне акчент пе релацииле де жок, пе креаря супериоритэций нумериче ши реализаря сарчинилор дубле. Жокул се ва десфэшура либер ынтр-ун пэтрат делимитат пе газон, ку латура де 20 м авынд дрепт сарчина финалэ - финализаря.

Вариантэ: жок контра – кронометру, нотынду-се тимпул скурс пынэ ла финализаре (дакэ апэрэторий рекуперязэ минжя ши реушеск 6 пасе ынтре ей, примеск ун пункт).

8. Жок 4 х 4 ку менцинеря посесией минжий

Се жоакэ ын спациул де 20 х 20 м, ку кыт май пуцине контакте але минжий, ку маневре ши мишкэрь ыншелэтоаре, маркаж ом ла ом стрикт, чея че ын каз де жок рапид репрезинтэ о соличитаре интенсэ.

Вариантэ: жок ку маркаж стрикт женерал.

9. Жок ку хандикап 2 х 3 ку менцинеря посесией минжий

Се жоакэ пе о жумэтате а кареулуй сау ын черкул чентрал.

Екипа афлатэ ын супериоритате нумерикэ жоакэ ку чел мулт 1-2 атинжерь але минжий яр екипа афлатэ ын инфериоритате нумерикэ жоакэ либер. Дупэ 3 минуте де жок урмязэ о паузэ активэ де 3 минуте ши се скимбэ компоненца групелор.

10. Жок 5 х 5

Се ва пуне акчент пе сусцинеря коекипиерилор (ын казул ачеста а челор 3 каре жоакэ ку о сингурэ атинжере а минжий).

Жокул се ва десфэшура пе о жумате дин супрафаца теренулуй де фотбал ши фэрэ портар.

Прима вариантэ: се ва сокоти гол валабил атунч кынд минжя ва фи опритэ де ун жукэтор адверс, ку талпа, динколо де линия де маржине.

А доуа вариантэ: се поате лимита нумэрул де атинжерь але минжий пентру тоць жукэторий, сау дой динтре ей жоакэ либер ши трей динтр-о сингурэ атинжере а минжий.

11. Жок 6 х 6

Се ва пуне акчент пе капачитатя жукэторилор де а креа супериоритатя нумерикэ. Жокул се ва десфэшура пе о жумате дин супрафаца теренулуй де фотбал ши ку портар.

Прима вариантэ: патру жукэторь фак маркаж стрикт ла адверсар ши дой жоакэ либер. Чей дой каре жоакэ либер, ау сарчина сэ креезе перманент супериоритате нумерикэ, ажутынду-й пе коекипиерь каре ау посесия минжий.

А доуа вариантэ: голул ну ва фи валабил декыт дакэ ел ва фи ынскрис динтр-о трансмитере а минжий ынапой.

12. Жок 7 х 7

Се ва пуне акчент пе алтернаря пасей скурте ку паса лунгэ. Жокул се ва десфэшура пе о жумэтате дин лэцимя тоталэ а теренулуй де жок, ку портар.

Прима вариантэ: жукэторий вор фи ашезаць ын системул 1 – 3 – 3 ши вор авя дрепт сарчинэ екзекутаря (пе рынд, кыте унул) дупэ 3 – 4 пасе скурте, а уней пасе лунжь ын адынчиме пентру ун коекипиер афлат ла финализаре.

А доуа вариантэ: ачеяшь ашезаре, 1 – 3 – 3, дар акум жукэторул каре екзекутэ трансмитеря минжий ын адынчиме есте облигат сэ алерже спре жукэторул каре ва прими минжя, яр чел май апропият динтре коекипиерий ачестуя ва фи облигат сэ мяргэ ла сприжин.

2.3. РЕГУЛАМЕНТ ДЕ ЖОК ФОТБАЛ

РЕГУЛА 1: Теренул де жок

РЕГУЛА 2: Минжя де жок

РЕГУЛА 3: Нумэрул жукэторилор

РЕГУЛА 4: Екипаментул жукэторилор

РЕГУЛА 5: Арбитрий

РЕГУЛА 6: Дурата жокулуй

РЕГУЛА 7: Ловитура де ынчеркаре ши регула жокулуй

РЕГУЛА 8: Минжя ын жок ши афарэ де жок

РЕГУЛА 9: Голул

РЕГУЛА 10: Абатерь ши компарэрь неспортиве

РЕГУЛА 11: Ловитурэ либерэ

РЕГУЛА 12: Ловитура де педяпсэ де ла 7м

РЕГУЛА 13: Ловитура де ла маржине

РЕГУЛА 14: Арункаре де ла поартэ

РЕГУЛА 15: Ловитурэ де ла колц

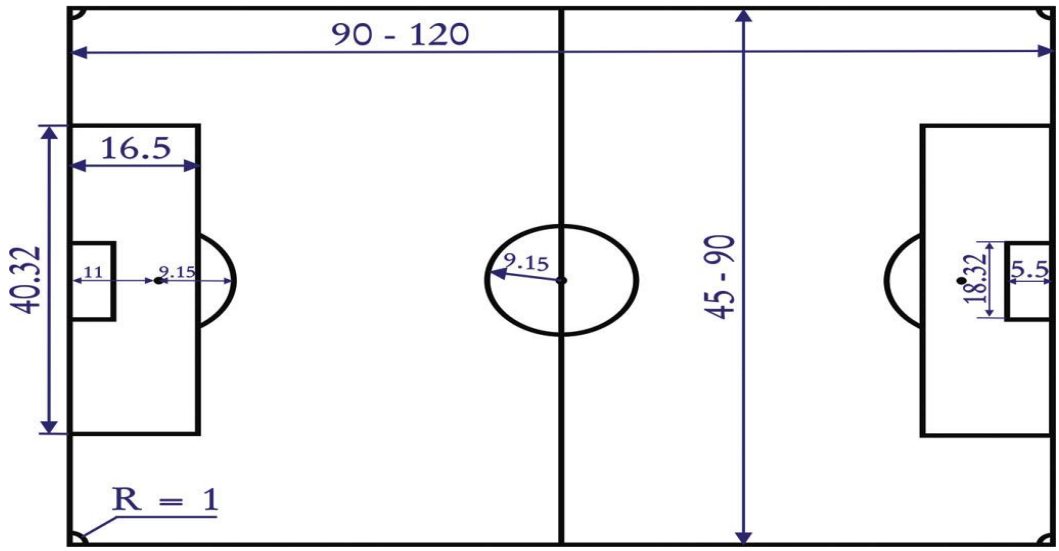
РЕГУЛА 1– Теренул де жос

1. Жокуриле се вор диспута нумай пе супрафеце ку газон артифичиал.

Дименсиунь: 2.Теренул де жок трбуе сэ айбэ о формэ дрептунгюларэ. Лунжимя линиилор де маржине требуе ын тоате казуриле сэ фие май маре декыт лунжимя линиилор де поартэ.

Лунжимя: мин. 90м, мак. 120м.

Лацимя: мин. 45 м, мак. 90 м.



3.**Линие де маркаре а теренулуй де жок:**

Теренул де жок требуе сэ фие маркат ку линий визибиле. Линиile фак парте дин интегранцэ дин спациул пе каре-л делимитязэ. Линиile де демаркацие май лунжь се нумеск линий де маржине, яр челе май скурте се нумеск линий де поартэ.

Теренул де жок ва фи ымпэрцит ын доуэ жуматэць егале прин линия медие. Пунктул де ла центру теренулуй ва фи маркат ла мижлокул линией медиане. Ынтре линия де маржине, де поартэ ши гардул ымпрежмуитор сау мантинеле, бэнчь де резервэ, балон етч. Требуе сэ фие о дистанцие минимэ де 1м.

4. **Супрафаца де педяпсэ**:

Ла фиекаре капэт ал теренулуй се ва делимита о супрафацэ де педяпсэ ку урмэтоареле характеристичь:

– се вор траса доуэ линий перпендикуларе пе линия де поартэ, ла 6м де ла партя интериоарэ а фиекэруй стылп ал порций;

– ачесте линий се вор ынтинде пе теренул де жок пе о дистанцэ де 6м ши вор фи уните принтр-о линие трасатэ паралел ку линия де поартэ;

– екзистэ ши посибилитатя ка ачастэ супрафацэ сэ фие суб форма унуй семичерк, пунктул перпендикулар пе линия де поартэ афлынду-се ла о дистанцие де 6м.

5.**Пунктул де педяпсэ:**

Ын пряжма фиекэрий супрэфеце де педяпсэ ва фи макркат визибил ун пункт ситуат пе о линие имажинарэ перпендикуларэ пе линия де поартэ, ла 7м дин мижлокул линией де поартэ. Ачаста есте пунктул де педяпсэ. Де асеменя се ва марка ун пункт ын ачелашь кондиций ла дистанца де 9м пентру екзекутаря ловитурилор де педяпсэ акордате ын кондицииле превэзуте ла регула 10.

6.**Зона де ынлокуире:**

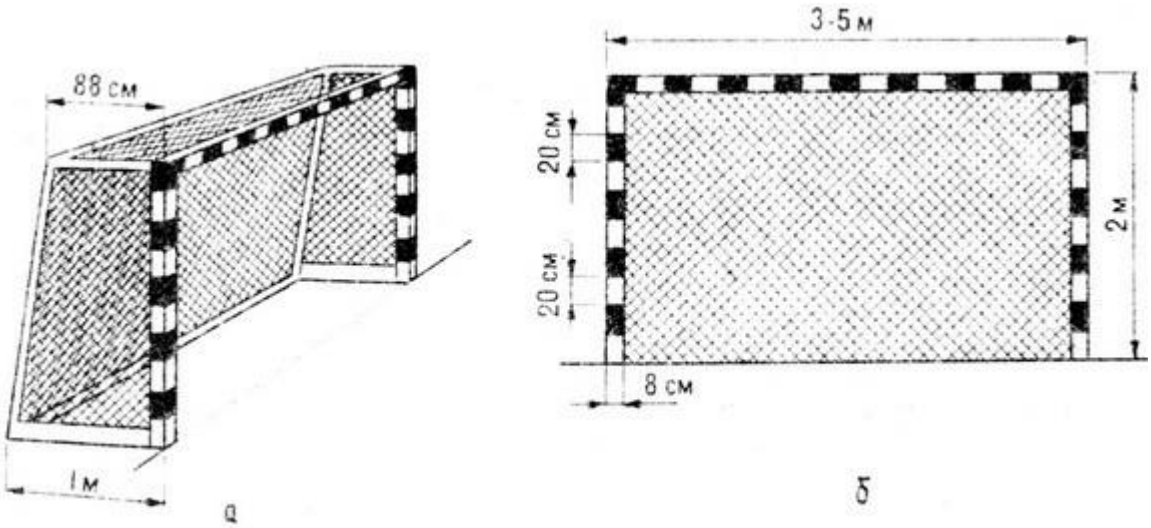
Зона де ынлокуире се афлэ лынгэ лини де маржине, ын фаца бэнчилор де резервэ, пе ла линия де мижлок. Жукэторий требу се ефектуезе инлокуиря пе ла мижлокул теренулуй.

7.**Порциле:**

Порцциле требуе ридикате ла мижлокул линией де поартэ.

Порциле се конституе дин дой стыпль вертикале, каре сунт легате де о барэ трансверсалэ паралелэ ку линия де поартэ.

Дистанца интериоарэ динтре чей дой стэпль ва фи де 3м, партя интериоарэ а барей трансверсале се ва афла ла о ынэлциме де 2м де линия порций. Пласеле де ла порць сунт облигаторий ши вор фи принсе астфел ынкыт сэ ну женезе портарул. Ын скопул превенирий акчидентелор, порциле требуе бине фиксате ши се рекомандэ конфекционаря дин алуминиу. Диаметрул стылпилор ши а барей трансверсале есте де миним 6 чм, максим 12чм.



РЕГУЛА 2- Минжя де жок

1. **Минжя:**

– ва фи де формэ сверикэ;

– мареriалул поате фи конфекционат дин пеле сау дин алт материал омологат,

– ва авя о черкумферинцэ купринсэ ынтре лимителе адмисе 68-70 чм (нумэрул5);

– греутатя ла ынчепутул жокулуй мин. 410гр, мак. 450 гр;

– ва авя о пресиуне ынтре 0,6 – 1,1 атмосфере (600-1100 г/чм).

Менциунь:

Дакэ минжя се спарже сау се детириорязэ ын тимпул десфэшурэрий жокулуй:

– жокул ва фи оприт;

– жокул се ва релуа, ку о алтэ минже, принтр-о минже де арбитру де пе локул ын каре се афлэ прима минже ын моментул ын каре с-а детериорат, ку ексчепция преведерилор ла Регула 7. Дакэ минжя се спарже сау се детериорязэ атунч кынд ну есте ын жок, ынаинте де екзекутаря уней ловитурь де ынчепере, а арункэрий де ла поартэ, а ловитурей де ла колц, а

уней ловитурь либере, а ловитурей де педяпсэ сау а ловитурей де ла маржине:

– жокул се ва релуа ын мод коренспунзэтор ку о ноуэ минже. Пе паркурсул жокулуй минжя поате фи скимбатэ доар ку акордул арбитрулуй. Се ва жука ын мод облигаториу ку минжя пусэ ла диспозиције де партенерул екипей.

РЕГУЛА 3 – Нумэрул жукэторилор

Жукэторий:

– жокуриле се вор десфэшура ынтре 2 екипе компусе фиекаре дин чел мулт 6 жукэторь ынтре каре ши портарул;

– ун жок ну поате ынепе сау континуа кынд уна динтре екипе аре май пуцин де 4 жукэторь;

– локул екипей ва купринде макс 12 жукэторь каре требуе трекуць пе рапортул де жок ынаинтя инчеперий партидей;

– нумэрул де ынлокуире есте нилимитат ши се поате ефектуа нумай пе ла центрул теренулуй ши нумай дупэ инкувинтаря арбитрулуй;

– ун жукэтор ынлокуит поате партичипа дин ноу ла жок;

– ынлокуиря поате фи ефектуатэ индиферент дакэ минжя есте ын жок сау ну, дар нумай куинкувинтаря арбитрулуй;

– портарул уней екипе поате фи ынлокуит ку унул де резервэ сау ку ун жукэтор, доар ку анунцаря преалабилэ а арбитрулуй ши нумай кынд жокул есте оприт.

Прочедура де ынлокуире:

– арбитрул ва фи информат ын преалабил де фиекаре ынлокуире авутэ ын ведере;

– жукэторул ынлокуит требуе сэ парэсяскэ теренул

– жукэторул де резервэ поате ынтра пе теренул де жок дупэ еширя жукэторулуй пе каре требуе сэ-л ынлокуяскэ ши дупа че а примит акордул арбитрулуй

– прочедура де ынлокуире есте ефектуатэ ын моментул ын каре жукэторул де резервэ пэтрунде пе теренул де жок;

– жукэторий де резервэ се афлэ суб ауторитатя арбитрулуй индиферент дакэ партичипэ сау ну ла жок.

Санкциунь:

а) ын казул ын каре ун жукэтор де резервэ интрэ пе теренул де жок фэрэ пермисиуня арбитрулуй:

– жокул ва фи оприт;

– жукэторул виноват требуе сэ фие санкционат ку картонаж галбен ши сэ пэрэсяскэ теренул де жок;

– жокул се ва релуа о ловитурэ либерэ индиректэ ын фавоаря екипей адверсе де пе локул унде а фост минжя ын моментул опririей жокулуй, ку ексчепция преведерилор де ла регула 7.

б) ын казул ын каре жукэторул де резервэ падрунде пе теренул де жок ынаинтя жукэторулуй пе каре ыл ынлокуеште ну пэрэсеште супрафаца де жок:

– жокул ва фи оприт;

– жукэторул де резервэ требуе санкционат ку картонаш галбен, жокул требуе релуат ку о ловитурэ либерэ индиректэ ын фавоаря екипей адверсе де пе локул ын каре се афлэ минжя ын моментул опririей жокулуй, ку ексчепция преведерелор де Регула 7.

в) дакэ жукэторул де резервэ пэтрунде пе теренул де жок ын афарэ зоней де ынлокуире сау дакэ жукэторул ынлокуит пэрэсеште теренул ын афарэ ачестей зоне (ку ексчепция казурилор де акчиденте):

– жокул ва фи оприт;

– жукэторул виноват требуе санкционат ку картонаш галбен;

– жокул требуе релуат ку ловитурэ либерэ индиректэ ын фавоаря екипей адверсе дин локул ын каре се афла минжия ын моментул ынтреруперий жокулуй, ку ексчепция преведерилор де ла Регула 7.

РЕГУЛА 4 – Екипаментул жукэторилор

Сигуранцэ:

Екипаментул сау цинута жукэторилор ну требуе нич ынтр-ун каз сэ презинте вре-ун перикол пентру ей ынсэшь сау пентру чей лалць жукэторь.

Екипаментул де базэ:

– трикоу;

– шорць (дакэ жукэторул поартэ суб шорць килоць термик, ачаста требуе сэ фие де ачеяшь кулоаре ши шорций);

– жамбиере;

– апэрэторий (опционал, дар се рекомандэ утилижаря ачестора);

– гете (гете пентру ярбэ синтетикэ, конфекционате дин пеле моале, гетеле ку крампате сунт интерзисе).

а) Трикоу:

– пе спателе трикоулуй се апликэ визибил о нумеротаре де ла 1 ла 99.

б) Апараторий:

– жамбиереле требуе сэ акопере ынтоталитате апэрэториле;

– требуе конфекционат дин материал кореспунзэтор (гумэ, пластик етк.);

– требуе сэ асигуре о протекцие адэкватэ ымпотрива акчидентэрилор.

в) Портарул:

– поате пурта ши панталонь лунжь;

– триколул требуе сэ фие диферит ка ши кулоаре де чел ал коекипиерилор ши ал адверсарилор, респективе де челе але арбитрилор.

Санкциунь:

Ын казул ынкэркэрий ачестор регуль, жукэторул требуе сэ пэрэсяскэ теренул де жок пентру а-шь пуне екипаментул ын ордине. Поате ревени доар дакэ жокул есте оприт ши арбитру верификэ дакэ екипаментул жукэторулуй кореспунде регуламентулуй де жок. Екипа газдэ ва жука ын екипаментул принчипал, яр екипа де оаспете есте облигатэсэ айбэ ун екипамент де кулоаре

диферитэ. Менциуний: екипа газдэ есте екипа десемнатэ ын урма тражерий ла сорць пентру дефинитиваря програмулуй компетиционал.

РЕГУЛА 5 – Арбитрул

Пентру кондучеря диферитей партиде вор фи делегаць дой арбитрий каре вор вегя ла апликаря регулилор де жок ши а кэрор ауторитате ши екзерчициу ал дрептурилор вор ынчепе де ындатэ че ей ау ынтрат пе теренул де жок ши вор дура ын моментул пын кындвор пэрэси теренул. Арбитрул де пе партя опусэ бэнчилор де резервэ есте арбитрул принчипал.

Дрептурь ши облигаций:

– вегязэ ла апликаря регулилор де жок;

– арбитрул аре облигацие де а верифика ка екипеле сэ ну фолосяскэ жукэторий фэрэ визэ медикалэ;

– арбитрул верификэ дакэ пе фоае де арбитраж сунт менционаць жукэторий каре ну ау дрептул де а партичипа;

– аре дрептул де а опри жокул пентру орьче ынкэлкаре а регуламентулуй, де а суспенда сау де а интрерупе дефенитив партида ын казул унор евенименте непревэзуте сау неаштептате;

– я атитудине ымпотрива жукэторулуй каре аре компортаре неспортивэ, ый ва авертиза, яр ын казул грешелилор граве ва диспуне елиминаря ачестуя;

– ва тримите ын афара теренулуй де жок ачеле персоане каре ау пэтрунс пе терен фэрэ инкувинтаря са;

– ва опри партида, дакэ консидерэ кэ ун жукэтор а фост грав акчидентат ши ва диспуне транспортаря луй ын афара теренулуй де жок;

– ва лэса жокул сэ континуэ ын казул ын каре консидерэ кэ жукэторул а суферит доар о качидентаре ушоарэ;

– ва хотэры дакэ минжя адусэ пентру жок кореспунде черинцелор де ла Регула 2.

Дечизиile арбитрулуй референоаре ла партида сунт ын атакабиле.

Арбитру поате ышь скимба о дечизие каре, дупэ пэреря са, ка урмаре а уней консултэрь ку арбитрул де маржине сау ку обсервэторул делегат ла жокул респектив де Федерация де Мини фотбал, ышь дэ сямэ кэ есте еронатэ, ку кондиция ка жокул сэ ну фие релуат сау сэ се фие терминат.

Арбитрул:

– вегязэ ка тимпул де жок превэзут ын регуламент сэ фие респектат;

– верификэ дурата елиминэрилор;

– индикэ прин семинизаря сонорэ, сфыршитул репризелор ши а партидей;

– консемнязэ нумэрул де пе трикоуал маркаторилор;

– нотязэ ши верификэ пе фоае де арбитраж нумеле, нумэрул де пе трикоу ал жукэторулуй атенционат ку картонаж галбен сау рошу, прекум ши минутул;

– ла свыршитул партидей арбитрул консемнязэ пе фоае де арбитраж мотивул елиминэрилорпентру картонашеле роший;

– верификэ дакэ ынлокуиря а фост фэкутэ регуламентар (арбитрул де маржине).

РЕГУЛА 6 – Дурата жокулуй

Дурата жокулуй ва фи 2 репризе де 20 де минуте фиекаре ку о паузэ де максим 5 минуте ынтре еле, ку урмэтоареле менциунь:

– арбитрул есте облигат сэ адауже ла фиекаре репризэ тимпул пьердут ку ынлокуирь де жукэторь, акчидентарь, рекупераря минжей де жок сау пентру орьче алтеле каузе;

– дурата фиекэрей репризе ва фи прелунжитэ пентру а permite екзекутаря сау резекутаря уней ловитурь де петяпсэ (7 метри сау 9 метри).

Ун жок оприт дефинитив де арбитру пентру казурь де форцэ мажорэ (терен ымпрактикабел, кондиций атмосфериче деосебите, тунете, фулжере, гриндинэ етк.) каре ну поате континуа ын ачеяшь зи максим дупэ 30 де

минуте се ва режука ын алтэ зи конформ програмарий организаторилор (скор 0 – 0).

РЕГУЛА 7 –Ловитура де ынчепере ши релуаря а жокулуй

1.**Мэсурь прелиминаре:**

ЫнаинтЯ ынчеперий партидей, алежеря теренурилор ши а ловитурий де ынчепере ва фи трасэ ла сорць ку ажуторул уней монете. Екипа фаворизатэ де сорць ва авя дрептулсэ алягэ теренул. Екипей адверсе ый ва апарцине ловитура де ынчеперий. Реприза секундей есте ынчепутэ де екипа каре ын прима репризэ а алес теренул.

2. **Ловитура де ынчеперий** – есте ун мод де а пуне минжя ын жок:

– ла ынчепутул жокулуй;

– дупэ гол;

– ын моментул ынчеперий репризе секундей.

Дин ловитура де ынчеперий поате фи маркат гол директ.

Апликаре:

– фиекаре жукэтор требуе сэ се афле ын проприя жумэтате де терен;

– жукэторий екипей адверсе требуе сэ се афле ла о дистанцэ де чел пуцин 5м фацэ де минже;

– минжя се афлэ ла чентрул теренулуй де жок;

– арбитрул фаче семн пентру екзекутаря ловитурий;

– минжя реынтрэ ын жок дакэ а фост ловитэ ши са мишкат ынаинте;

– жукэторул каре екзекутэ ловитура де ынчепере ну ва путя атинже ынкэ о датэ минжя пынэ кынд ачаста ну ва фи атинсэ де ун алт жукэтор сау пынэ минжя ва ажунже ын афарэ теренулуй де жок.

Дупа гол екипа каре а примит голул ва репуне минжя ын жок ынтр-ун мод индентик.

Санкциунь:

Дакэ жукэторул каре екзекутэ ловитура де ынчеперне атинже минжя ынкэ о датэ, ынаинте ка ачаста сэ фи фост атинсэ де ун алт жукэтор сау дакэ

минжя ну а пэрэсит теренул де жок, жокул ва фи релуат принтр-о ловитурэ либирэ индиректэ ын фавоаря екипей адверсе дин локул унде жукэторул а атинс пентру а доуа оарэ минжя. Дакэ фаче ачест лукру ын интерирул проприей супрафецей де педяпсэ ловитура либирэ ва фи екзекутатэ де пе линия супрафецей де педяпсэ паралелэ ку линия де поартэ де пе пунктул чел май апропиат локулуй ын каре а фост комисэ грешала. ын орьче алте казурь де ынкэлкаре а регуламентулуй ловитура де ынчепере ва фи репетатэ.

3. **минжя де арбитру:**

Дакэ жокул есте ынтрерупт пентру о грешалэ непревэзутэ де регуламент ши дакэ ну с-ау комис алтеле грешель, жокул ва фи релаут прнтр-о минже де арбитру дин локул ын каре се афлэ минжя ын моментул ынтреруперий жокулуй .

Апликар:

– Арбитрул репуне минжя ын жок прин минжя де арбитру. Я ва фи ефектуатэ ын локул ын каре се афлэ минжя ын моментул ынтрерурперий жокулуй.

– Минжя ажунже ын жок доар дакэ атинже пэмынтул.

Санкциунь:

Минжя де арбитру се репетэ доар ын казул ын каре:

– унул динтре жукэторь атинже минжя ынаинте ка ачаста сэ фи атинс пэмынтуд;

– дупэ че атинже пэмынтул, минжя пэрэсеште теренул де жок фэрэ сэ фие жукат де чинева.

Ексчепций:

Минжя де арбитру каре се акордэ ын интериорул супрафецей де педяпсэ се ва екзекута де пе линия супрафецей де педяпсэ дин пунктул чел май апропият де локул унде се афлэ минжя ын моментул опририй жокулуй. Ловитура либерэ акордэ екипей ын апэраре ын проприя супрэфацэ де педяпсэ поате а фи екзекутатэ дин орьче пункт ал ачестей супрафеце. Ловитура либирэ индиректэ акордэ екипей ын атак ын супрафаца де педяпсэ а

адверсарулуй, ва екзекутатэ де пе линия супрафецей де педяпсэ паралелэ ку линия дин пунктул чел май апропиат де локул ын каре а фост комисэ грешала.

РЕГУЛА 8 – Минжя ын жок ши афарэ дин жок

Минжя есте афарэ де жок:

Атунч кынд депэшеште теренул де жок, фие пе пэмынт фие ын аер;

– Атунч кынд партида а фост опритэ де кэтре арбитру.

Минжя есте ун жок ын орьче алт момент, инклусив ын урмэтоареле казурь:

– дакэ а ревенит ын теренул де жок дупэ че а астинс ун стылп ал порций сау о баркэ трансверсалэ а порций;

– дакэ а ревенит ын теренул де жок дупэ че л-а атинс пе арбитрул афлат ын интериорул теренулуй де жок.

РЕГУЛА 9– Голул

Требуие акордат гол:

– кынд минжя, фие пе пэмынт, фие ын аер, а депэшит ынтрежиме линия де поартэ ынтре стылпь ши пе суб барэ трансверсалэ але порций фэрэ ка ынаинте екипа адверсэ сэ фи комис вре-о грешалэ.

Ынвингэторул партидей :

–екипа каре а ынскрис чел май маре нумэр де голурь ва кыштига партида;

– дакэ ну с-а ынскрис нич ун гол сау дакэ екипеле ау реушит сэ ынскрие ун нумэр егал де голурь, жокул ва фи декларат егал.

РЕГУЛА 10 – Абатерь ши компортэрь неспортиве

Абатериле ши комортэриле неспортиве требуе санкционате дупэ кум урмязэ:

Ловитура либирэ директэ:

Се акордэ о ловитурэ либирэ директэ жукэторулуй каре дупэ пэреря арбитрулуй комите дин неглиженцэ, импруденцэсау ку о форцэ ексчесивэ уна дин урмэтоариле грешель:

– ловеште сау ынчаркэ сэ ловяскы ун адверсар;

– пуне пьедикэ унуй адверсар;

– ловеште сау ынчаркэ сэ ловяскэ ку пичорул ун адверсар;

– саре асупра унуй адверсар;

– атакэ ун адверсар;

– ымпинже ун адверсар;

– атакэ прин алунекаре ун адверсар.

Сау комите урмэтоариле грешель:

– цине ун адверсар;

– скуйпэ ун адверсар;

– жоакэ минжя ын мод вит ку мына (ку есчепция портарулуй ын супрэфацэ ка дя педяпсэ). Ловитура либирэ директэ се ва екзекута де пе локул унде са комис грешала (ку ексчепций де ла Регула-7).

Ловитура либирэ индиректэ:

Се акордэ о ловитурэ либерэ индиректэ дакэ ун жукэтор комите урмэтоариле грешель:

– атакэ прин алунекаре ун адверсар жукынд минжя;

– жоакэ де о манерэ перекулоасэ;

– ынтэрзиче портарул се пунэ минжя ын жок;

– комите о алтэ грешалэ непревэзутэ ла Регул-10 ын урма кэрея арбитрул ынтрерупе жокул пентру а вертиза сау елимена ун жукэтор.

Се акордэ о ловитурэ либирэ индиректэ дакэ портарул комите урмэтоариле грешель:

– ну репуня минжя ын жок ын май пуцин де 6 секунде;

– атинже минжя ку мына каре а фост тремисэ ку пичорул де ун адверсар;

– атинже минжя ку мынка каре й-а фост тримисэ дин ловитурэ де ла маржине, ловитура либерэ директэ сау индиректэ, ловитура де ынчепере, ловитура де ла колц, минжя де арбитру де кэтре ун коекипиер.

Ловитура либерэ се ва екзекута де пе локул унде са комис грешала (ку есчепций де ла Регула-7).

Ловитура де педяпсэ:

– **де ла 7м**: се акордэ о ловитурэ де педяпсэ де ла 7м атунч кынд унул дин жукэтор комите ын проприя супрэфацэ де педяпсэ уна дин грешелиле пентру каре се акордэ о ловитурэ либерэ директэ, индиферент ын локул ын каре се афлэ минжя ын ачел момент ку кодиций сэ фие ын жок.

– **де ла 9м:** се акордэ о ловитурэ де педяпсэ де ла 9м кынд о екипэ комите де-а лунгул уней репризе 6 грешель (пентру каре се акордэ о ловитурэ либерэ директ сау индиректэ), де асеменя ла фиекаре грешалэ каре урмязэ (а 7-а, а 8-а ш.а.) се ва акорда о ловитурэ де педяпсэ де ла 9 m.

Санкциунь дисчиплинаре:

Картонашул галбен есте фолосит пентру а арэта фаптул кэ ун жукэтор, де резервэ сау ун офичиал есте авертизат. Картонашул рошу есте фолосит пентру а арэта фаптул кэ ун жукэтор, жукэтор де резервэ сау ун офичиал есте елиминат. Ну поате сэ фие арэтат картонашул галбен ши рошу декыт унуй жукэтор, унуй жукэтор де резервэ сау унуй окупант ал бэнчий техниче (офичиал) ши нумай дин моменту кынд арбитрул а ынтран пе теренул де жок ши пынэ кынд ну ла пэрэсит флуйерул де финал ал жокулуй.

Ун жукэтор де резервэ сау офичиал каре а фост елимитат требуе сэ пэрэсяскэ инчинта теренул де жок, прекум ши банка техникэ.

Екипа ын каре жукэторул а примит картонаш рошу ва жука ын инферioритате нумерикэ тимп де 5 мин. Дупэ каре ва путя ынтрежь екипа ку ун жукэтор де пе банкэ. Екипа ал кэрей жукэторде резервэ сау офичиал (окупынд ал бэнчий техниче) а примит картонаш рошу ва требуи сэ жоаче ын инферioритате тимп де 5 мин. (ва скоате ун жукэтор де пе терен).

Грешель каре се санкционязэ ку картонаш галбен – ун жукэтор каре комите уна дин урмэтоариле грешель ва фи санкционат ку картонаш галбен:

– се фаче виноват де компортаре неспортивэ;

– ышь манифестэ дезапробаря прин жестурь сау ворбе;

– ынкалкэ ку персистенцэ регулиле де жок;

– ынтырзие релуаря жокулуй;

– ну респектэ дистанца превэзутэ де регуламент ла екзекутаря уней ловтурь де ла маржине де ла колц, либере сау де педяпсэ;

– интрэ сау реинтрэ пе теренул де жок фэрэ пермесиуня арбитрулуй;

– пэрэсеште супрафаца де жок фэрэ пермесиуня арбитрулуй (ку ексчепцие жукэторий акчедентаць).

Грешель каре се санкционязэ ку картонаш рошу – ун жукэтор каре комите уна динтре урмэтоариле санкциунь ва санкционат ку картонашул рошу:

– се фаче виноват де грешала гравэ (форцэ ексчесивэ, бруталитате ымпотрива унуй адверсар кынд ышь диспутэ минжя);

– се фаче виноват де компортаря виолентэ;

– скуйпэ ун адверсар орь алтэ персоанэ;

– фолосеште ворбе сау жестурь жигнитоаре инжуриоасе;

– жоакэ минжя ын мод вит ку мына ымпьедикынд екипей адверсэ сэ маркезе гол;

– опреште ун адверсар каре се депласязэ кэтре поарта адверсарэ авынд о ситуацие кларэ де а марка принтр-о грешалэ каре се санкционязэ ку о ловитурэ либерэ сау ку о ловитурэ де педяпсэ (7 м);

– примеште ал 2-ля авертисмент ын тимпул ачелуяшь жок.

РЕГУЛФ 11 – Ловитура либерэ

Екзистэ доуэ типуь де ловитурь либере:

– ловитурэ либерэ индиректэ;

– ловитурэ либерэ директэ.

Пентру екзекутаря уней ловитурь либере минжя требуе сэ фие опритэ ын моментул екзекутэрий ловитурий, яр екзекутантул ну требуе сэ атингэ минжя а доуа оарэ ынаинте ка ачаста сэ фи фост атинсэ де ун алт жукэтор. Минжя интрэ ын жок имедиат че а фост ловит ши се депласязэ, ку урмэтоариле ексчепций:

– кынд се екзекутэ о ловитурэ либерэ дин педяпсэ а екипей ын апэраре, минжя интрэ ын жок дупэ че а пэрэсит ын интрежиме супрафаца де педяпсэ;

– кынд се екзекутэ о ловитурэ де ла поартэ минжя интрэ ын жок дупэ а пэрэсит ын ынтрежиме супрафаца де педяпсэ.

Ловитура либерэ индиректэ:

Ну се поате ынскрие гол декыт дакэ, ынаинте де а интра ын поартэ, а фост атинсэ сау жукатэ де ун алт жукэтор декыт чел каре а екзекутат ловитура.

Ловитура либерэ директэ:

Дакэ минжя есте тримисэ директ ын поарта адверсарэ, голул есте валабил.

Локул екзелукэторий либере:

Минжя требуе сэ се афле пе лок унде с-а комис грешала. Жукэторий екипей адверсе требуе сэ се пэстрезе фаца де минже о дистанцэ де чел пуцин 5м. Минжя интрэ ын жок доар дакэ а фост атинсэ ши ка урмаре ши са мишкат.

Санкциунь:

а) дакэ жукэторул екипей адверсе се афлэ май апроапе де 5 м ловитура либерэ требуе репетатэ.

б) дакэ жукэторул каре екзекутэ минжя ла ловитурэ атинже ынкэ о датэ минжя, фэрэ ка ачаста сэ фи фост атинсэ де ун алт жукэтор, жокул требуе релуат ку о ловитурэ либерэ индиректэ ын фавоаря екипей адверсе дин локул унде жукэторул а атинс минжя а доуа оарэ, цинынду-се конт де ексчепцииле де ла Регула -7.

РЕГУЛА 12– Ловитура де педяпсэ де ла 7 метри

Се аордэ о ловитурэ де педяпсэ ын фавоаря екипей адверсэ ын казул ын каре унул динтре жэкэторий уней екипей комите ын прория супрафацэ де педяпсэ о грешалэ каре се санкционязэ ку о ловитурэ либерэ директэ.

Дин ловитура де педяпсэ се поате марка гол директ. Ловитура де педяпсэ требуе екзекутатэ кяр дакэ дупэ моментул акордэрий ей тимпул де жок а луат сфыршит (жокул ва прелунжи пентру а пермите екзекутаря сау реекзекутаря ловитурий де педяпсэ).

– минжя требуе сэ фие ашезатэ пе пунктул де педяпсэ;

– екзекутантул ловитурий требуе сэ фие бине прелукрат;

– портарул требуе сэ стя пе проприя линие де поартэ ши ну се поате мишка ын дирекция ынаинте пынэ ла моментул екзекутэрий ловитурий. Пе линия де поартэ се поате мишка атыт ла стынга кыт ши ла дряпта.

– тоць чей лалць жукэторь требуе сэ се афле ын интериорул теренулуй де жок, ынафара супрафецей де педяпсэ, ын спателе пунктулуй де педяпсэ, ла чел пуцин 5м. де минже ши де жукэтор екзекутат ка сэ ну-л импьедиче ла екзекутаря ловитурий;

– екзекутаря ловитурий требуе сэ тримитэ минжя ынаинте директ кэтре поартэ;

– сэ ну жоаче минжя дин ноу кэтре кынд ачаста ну а фост атинсэ сау жукатэ де кэтре ун алт жукэтор;

– миннжя интрэ ын жок доар дупэ че а фост атинсэ ши ка урмаре а ачестя са мишкат.

Санкциунь:

а) дакэ екипа ын апэраре ынкалкэ регулиле:

– дакэ ну са ынскрис гол, ловитура де педяпсэ се ва репета.

б) дакэ ун жукэтор ын тимпул атакулуй, алтул декыт чел каре о екзекутат-о ынкэлкаря регулилор:

– дакэ са ынскрис гол ловитура де педяпсэ се ва репетат;

– дакэ ну са ынскрис гол, ловитура де педяпсэ ну се ва репета.

в) дакэ жукэторул каре екзекутэ ловитура де педяпсэ инкалкэ регулиле:

– се ва акорда екипей адверсе о ловитурэ индиректэ де пе локул унде с-а комис грешала индиферент дакэ са инскрис гол сау ну, цинынду-се конт превенириле женерале облигаторий. Ын казул легэтурий педепсе де ла 9м акордате ын конформитате ку Регула-10 се вор аплика критериile де ла ачастэ регул

РЕГУЛА 13 – Ловитура де ла маржине

Ловитура де ла маржине есте ун мод де релуаре а жокулуй дин ловитурэ де маржине ну се поате ынскрие гол директ. Жокул требуе релуат к-о ловитурэ де ла маржине дакэ, фие пе пэмынт фие ын аер, пэрэсеште ку тоатэ чиркумферинца с-а теренул де жок ын дрептул линией де маржине.

– ловитура есте екзекутатэ де екипа адверсэ челе каре а атинс ултима датэ минжя;

– жукэторул каре екзекутэ ловитура ва тримите минжя пе теренул де жок ку периколул дин афара теренулуй де жок сау де пе линие;

– жукэторий екипей адверсе вор пэстра о дистанцэ чел пуцин де 5 метри фацэ де минже;

– жукэтору каре екзекутэ минжя ва путя сэ атингэ дин ноу минжя абя дупэ се ачаста а фост атинсэ де ун алт жукэтор;

– минжя ынтрэ ын жо доар дакэ а фост тримисэ кэтре интериорул теренулуй де жок ши прин ачаста са мишкат.

Санкциуне:

а) дакэ жукэторул каре екзекутэ ловитура май атинже о датэ минжя ынаинте ка ачаста сэ фи фост атинс де ун алт жукэтор, жокул ва фи релаут принтр-о ловитурэ либерэ индиректэ де ла локул унде а фост атинсэ минжя ку ексчепцие превэзуте ла Регула-7 .

б) дрептул де а екзекута ловитура де маржинэ ва ревени адверсарулуй дакэ:

– жукэторул каре екзекутэ ловитура ну о фаче де ла локул стабилит;

– екзекутэ ловитура дин интериорул теренулуй де жос

РЕГУЛА 14 – Арункаря де ла поартэ

Арункаря де ла поатрэ есте ун мод де релуаря а жокулуй. Дин аут де поартэ ну се поате ынскрие гол директ. Портарул аре облигацие де а репуне минжя ын жок нумай дин мынэ ын 6 секунде, де ла репримиря минжей ын супрафаца де жок, ын каз контрат есте атенционат ши ла а 2-а грешалэ ва фи санкционат ку картонаж галбен. Жокул есте релуат прин арункаре де поартэ ын казул ын каре минжя, атыт ын аер кыт ши пе пэмынт ку тоатэ черкумференца са депэшеште линия де поартэ ши а фост атинсэ ултима оарэ де ун жукэтор ал екипей ын атак (ку ексчепция ситуацией кынд есте гол):

– портарул стынд ын интериорул супрафецей де педяпсэ поате арунка минжя ку мына ын супрафаца теренулуй де жок ын орьче дирекцие;

– жукэторий екипей адверсе требуе сэ стя ын афарэ супрафецей де педяпсэ;

– портарул ну поте атинже дин ноу минжя ынаинте ка ачаста сэ фи фост жукатэ де ун алт жукэтор;

– минжя ажунже ын жок дакэ портарул о арункэ ын афара супрафецей де педяпсэ.

Санкциунь:

а) дакэ имедиат дупэ арункаре минжя ну пэрэсеште супрафаца де педяпсэ:

– арункаря требуе арункатэ.

б) дакэ портарул атинже дин ноу минжя дупэ че ачаста а пэрэсит супрафаца де педяпсэ дар ынкэ ну а фост атинсэ де нич ун алт жукэтор:

– жокул се ва релуа принтр-о ловитурэ либерэ индиректэ ын фавоаря екипей адверсе дин локул унде портарул а атинс минжя а доуа оарэ.

в) дакэ портарул дупэ че а пус минжя ын жок рецине ын мынэ минжя примитэ де ла ун койекипиер:

– жокул се ва релуа принтр-о ловитурэ либерэ ындиректэ ын фавоаря екипей адверсе цинындусе сямэ де ексчепцииле де ла Регула 7.

РЕГУЛА 15 – Ловитура де ла колц

Ловитура де ла колц есте ун мод де релуаре а жокулуй. Дин ловитурэ де колц се поате марка гол директ ын поарта адверсэ. Жукэторул аре облигацие де а екзекута ловитура де колц ын 6 секунде, де ла репримиря минжей ын супрафаца де жок, ын каз контрар есте санкционат ку картонаж галбен. Се акордэ ловитура де колц ын казул ын каре минжя, дупэ че а фост атинсэ ултима датэ де ун жукэтор ал екипей ын апэраре, а депэшит ын ынтрежиме линия де поартэ (ын афара пэрций ачестей линий купринсэ ынтре стылпий порций).

– жукэторул екипей адверсе вор путя сэ се апропие де май пуцин 5 м де минже;

– ловитура де колц се екзекутэ де ун жукэтор ал екипей ын атак;

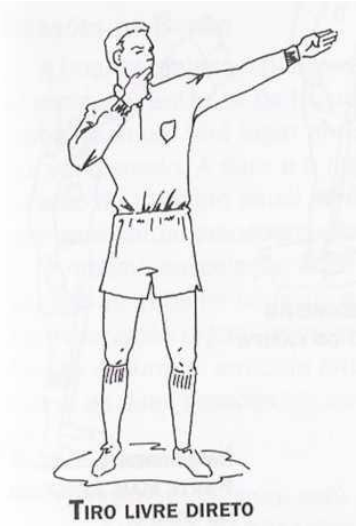
– минжя есте ын жок дупэ че а фост ловитэ ши ка урмаре а ловитурей с-а мишкат;

– жукэторул екзекутант ну поате жука минжя а доуа оарэ ынаинте ка ачяста сэ фи фост жукатэ де ун алт жукэтор.

Санкциунь:

– дакэ жукэторул каре екзекутэ ловитура жоакэ минжя а доуа оарэ ынаинте ка я сэ фи фост атинсэ сау жукатэ де ун алт жукэтор, арбитрул ва акорда о ловитурэ либерэ ындиректэ екипей адверсе, екзекутатэ де пе локул унде са комис грешала, ку ексчепция преведерилор де ла Регула 7.

СЕМНЕ ДЕ АРБИТРУ

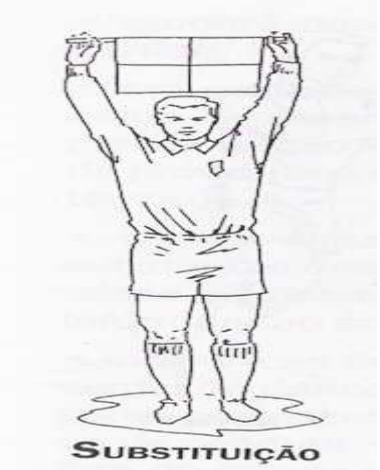


Фотбал-ловитурэ либерэ ындиректэ .Фотбал – ловитурэ либере де фотографиере.

.

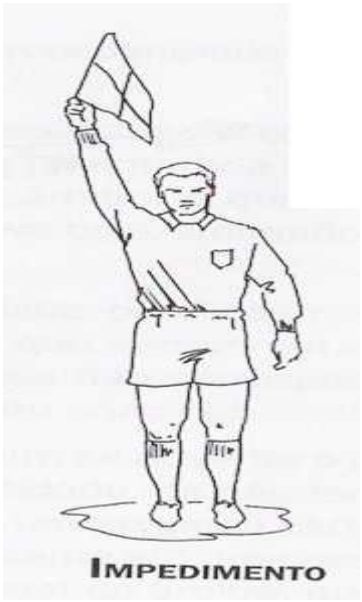
Фотбал-Адвантаже.

Фотбал- Експулзаря-Картонаш рошу

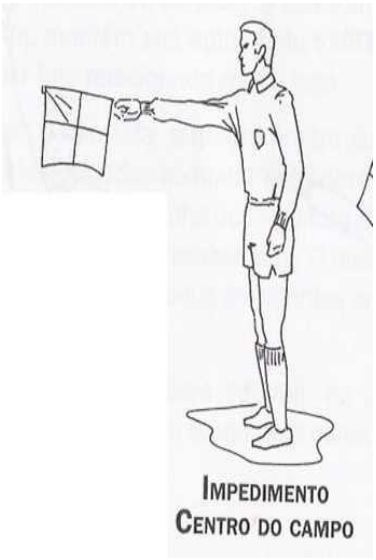


Фотбал - оффсайд.

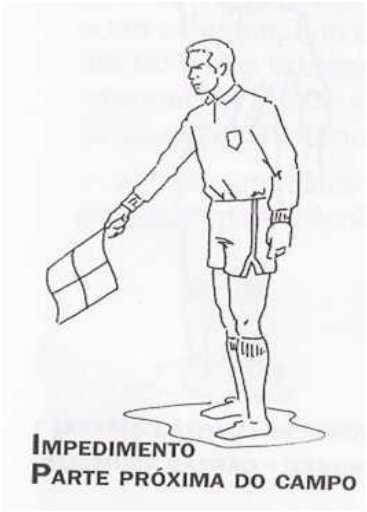
Фотбал - Атенције – Картонаш галбен



.



Фотбал – чентрул теренулуй оффсайд



Фотбал –минжя де ла маржинэ .

Фотбал –Офсайд чялалтэ парте а кымпулуй.

КУПРИНС

ЫНТРОДУЧЕРЕ	**……**	**3**
КАПИТОЛУЛ I.	**ОБЬЕКТИВЕ ЖЕНЕРАЛЕ А ТАКТИЧИЙ ЖОКУЛУЙ ЫН ФОТБАЛ …….**	**4**
1.1.	Консидераций женерале деспре тактикэ ын фотбалул контемпоран……	**4**
1.2.	Симцул тактик ……..	**8**
1.3.	Актул тактик	**9**
1.4.	Акциуниле тактиче…….....	**10**
1.5.	Карактеристичиле тактичий жокулуй де фотбал...	**11**
1.6.	Еволуция тактичий жокулуй де фотбал……	**13**
	1.6.1. Системул де жок: 10 жукэторь ын атак ши ун апэрэтор…….	**13**
	1.6.2. Системул де жок 8 жукэторь ын атак (1–1–1–8) сау системул Т…….	**14**
	1.6.3. Системул де жок нумай 6 ынаинтэць (1–2–2 – 6) сау формула скоцианэ……..	**15**
	1.6.4. Системул де жок приамида сау триунгюль (1–2–3–5)……	**16**
	1.6.5. Системул де жок дублу М (1–2–3–2–3)……	**16**
	1.6.6. Системул де жок WM (1–3–2–5)……..	**17**
	1.6.7. Системул де жок WM – кареул мажик (1–3–2–2–3)……	**18**
	1.6.8. Системул де жок зидул, перетеле сау бетонул	**19**
	1.6.9. Системул де жок 4–2–4 унга……	**19**
	1.6.10. Системул де жок 4–2–4 варианта бразилианэ	**20**
	1.6.11. Системул де жок катеначио италиан…….	**21**
	1.6.12. Системул де жок лакэтул елвециан…….	**21**

1.6.13. Системул де жок 4–2–4 варианта колоанэ вертебралэ дублэ…….. **22**
1.6.14. Системул де жок ку либеро фикс……. …..**22**
1.6.15. Системул де жок ку либеро мобил……**23**
1.6.13. Системул де жок 4–1–2–3……**23**
КАПИТОЛУЛ II. **КОНСОЛИДАРЯ ШИ ПЕРФЕКЦИОНАРЯ ЕЛЕМЕНТЕЛОР ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕ ДЕ БАЗЭ… 24**
2.1. Системаризаря тактичий жокулуй де фотбал … **24**
2.2. Консолидаря ши перфекционаре елементелор технико – тактиче де базэ…….. **28**
2.3. Жокурь десфэшурате суб формэ де ынтречере … **43**
2.4 Регуламентул жокулуй де фотбал…… **51**
2.5. Семне де арбитру…… **71**

Библиографие …… **75**

Библиографие

1. Балинт, Г. *Базеле жокулуй де фотбал*, Едитурэ Алма Матер, Бакэу, 2002;

2. Балинт, Г. *Фотбал – Курс де базэ*, Курс пентру студенць, Библиотека Университэций Бакэу, РМФ 55/28.02.2002;

3. Кырстя Г. *Теория ши методика едукацией физиче ши спортулуй*, Ед. АН-ДА, Букурешть, 2000.

4. Колибаба-Евулец Д. ши Бота И. *Жокурь спортиве ши методика*., Ед. АЛДИН, Букурешть, 1998.

5. Драгня А. *Антренаментул спортив*, Ед. Дидактикэ ши Педагожикэ Р.А., Букурешть, 1996.

6. Драгня А. ши колаб. *Едукацие физикэ ши спорт – теорие ши дидактикэ*, Ед. ФЕСТ, Букурешть, 2006.

7. Хоштюк Н. *Фотбал – техника, тактика, методика*, Ед. Фундацией Университаре „Дунэря де жок", Галаць, 2000.

8 Хоштюк Н. *Фотбал – Курс де спечиализаре*, Ед. Фундацией Университаре „Дунэря де жок", Галаць, 2002.

9. Ионеску В.И. - *Фотбал*, Ед. Хеликон, Тмимишоара, 1995;

10. Мотрок И. *Фотбалул, копий ши жуниорь*, Ед. Дидактикэ ши педагожикэ Р.А., Букурешть, 1996.

11. Нику А. *Атренаментул спортив спортив*, Ед. Едитис, Букурешть, 1993;

12. Стрэнкулеску Г. *Фотбал – курс де базэ*, Ед. Университэций Овидиус, Констанца, 1992;

13. Стэнкулеску Г. *Фотбалул ку студенций*, Ед. Университэций Овидиус, Констанца, 2002;

14 Стрэнкулеску Г. *Теория жокулуй де фотбал*, Ед. Университэций Овидиус, Констанца, 2003;

15. Шиклован И. *теория едукацией физиче ши спортулуй*, Ед. Стадион, Букурешть, 19