

**MIJLOACE PENTRU
INSUȘIREA TEHNICII
JOCULUI DE FOTBAL**

GHEORGHE GRIGORE

**MIJLOACE PENTRU
INSUȘIREA TEHNICII
JOCULUI DE FOTBAL**



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2012

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	7
INTRODUCERE	9
LEGENDA SEMNELOR CONVENȚIONALE	14
CAPITOLUL I	
MIJLOACE PENTRU ÎNVĂȚAREA ELEMENTELOR TEHNICE	
DE INTRARE ÎN POSESIA MINGII	15
1.1. Mijloace pentru învățarea preluării mingii	15
1.2. Mijloace pentru învățarea deposedării adversarului de minge	23
CAPITOLUL II	
MIJLOACE PENTRU ÎNVĂȚAREA ELEMENTELOR TEHNICE	
DE PĂSTRARE A MINGII	29
2.1. Mijloace pentru învățarea protejării mingii	29
2.2. Mijloace pentru învățarea conducerii mingii	31
2.3. Mijloace pentru învățarea mișcării înșelătoare	40
CAPITOLUL III	
MIJLOACE PENTRU ÎNVĂȚAREA ELEMENTELOR TEHNICE	
DE TRANSMITERE A MINGII	48
3.1. Mijloace pentru învățarea lovirii mingii cu piciorul	48
3.2. Mijloace pentru învățarea lovirii mingii cu capul	67
3.3. Mijloace pentru învățarea aruncării mingii de la margine	78

CAPITOLUL IV

MIJLOACE PENTRU ÎNVĂȚAREA ELEMENTELOR TEHNICE

SPECIFICE JOCULUI PORTARULUI	87
4.1. Mijloace pentru învățarea poziției fundamentale	87
4.2. Mijloace pentru învățarea deplasărilor în teren	90
4.3. Mijloace pentru învățarea prinderii mingii fără plonjon	93
4.4. Mijloace pentru învățarea prinderii mingii din plonjon	98
4.5. Mijloace pentru învățarea blocării mingii	102
4.6. Mijloace pentru învățarea boxării și devierii mingii	104
4.7. Mijloace pentru învățarea repunerii mingii în joc cu mâna și cu piciorul	107
BIBLIOGRAFIE	112

CUVÂNT ÎNAINTE

Fotbalul actual, caracterizat prin dorință din ce în ce mai mare de obținere a performanțelor într-un timp cât mai scurt, înțelege și găsește resurse prin specialiștii săi să-și îndrepte atenția tot mai mult asupra eșalonului de copii și juniori.

În acest sens, prezentul volum încearcă prin conținutul său, să ofere studenților (în spațiu informațional), profesorilor (în spațiu didactic) și antrenorilor (în spațiu performanțional) un set de mijloace ale însușirii tehnicii jocului de fotbal, repere practice prin care ABC-ul sau primii pași metodologici să poată fi parcurși cu ușurință.

Ideea unanim recunoscută, conform căreia jocul de fotbal actual se desfășoară în mare criză de timp și spațiu, a stat la baza alcătuirii mijloacelor descrise în paginile ce urmează, chiar dacă etapa căreia ne adresăm este cea a învățării.

În final dorim ca mijlocele prezentate să reprezinte un punct de pornire, un model în activitatea practică specifică, model ce permanent poate fi îmbunătățit.

Autorul

INTRODUCERE

Marile competiții fotbalistice de nivel european și mondial sunt urmărite de specialiștii domeniului de pe întregul glob pământesc.

Cu ajutorul mijloacelor moderne se recoltează date din ce în ce mai complete și mai complexe, se filmează, se iau notițe, se întocmesc rapoarte. În aparență, aceasta este o muncă de mică importanță pentru activitatea de performanță. În practică însă, constituie o muncă extraordinar de valoroasă, care permite alcătuirea unei documentații ce oglindește modalitatea de joc existentă la o echipă în momentul respectiv, precum și direcțiile evoluției pe factorii antrenamentului și ai jocului de natură tehnică, tactică, fizică, psihică, teoretică și alte componente ale pregătirii.

Aproape la fiecare campionat mondial de fotbal, diferitele școli (anglo-saxonă, germană, sud-americană sau latină) vin cu lucruri noi. Se conturează astfel, în permanență, direcțiile de dezvoltare ale celui mai popular, spunem noi, sport.

Prin școală de fotbal de nivel mondial înțelegem că una sau mai multe reprezentante ale acestora sunt câștigătoare ale celor mai importante competiții internaționale (campionate mondiale, continentale, turnee olimpice etc.) și pornind din acest punct, influența și aportul lor la dezvoltarea fenomenului este una majoră .

Concepțiile de joc și implicit concepțiile de antrenament ale celor mai importante reprezentante ale școlilor mai sus menționate (braziliană, argentiniană, germană, engleză, spaniolă sau italiană), formate în mai bine de o sută de ani de existență, sunt, în primul rând, caracterizate prin

specificitate și poate datorită acestui lucru, prin stabilitate. Ele sunt aproximativ aceleași de la apariție și până în prezent, cu adaosurile inerente ale cuceririlor tehnice, tactice, fizice și psihice dobândite în dezvoltarea jocului de fotbal. Nu și-au schimbat esențial conținutul sub influența noutăților, iar prin păstrarea notelor particulare și fundamentale și-au menținut individualitatea și indicele principal de randament.

Dintre caracteristicile esențiale ce conduc la conturarea sau, mai bine zis, la formarea și stabilizarea unei „școli de fotbal” de o anumită importanță, enumerăm:

- ◆ rezultatele obținute;
- ◆ durata și experiența în fotbal a echipelor reprezentative;
- ◆ nivelul și cadrul social-material al dezvoltării societății;
- ◆ valoarea capacității de conducere și pregătire;
- ◆ direcția și conținutul fenomenului cultural și educativ.

În cele ce urmează vom încerca să surprindem o serie de caracteristici definitorii din punct de vedere tehnic ale principalelor școli de fotbal (unanim recunoscute în lumea fotbalului chiar dacă mai mult sau mai puțin acceptate). Aceste caracteristici pot influența într-o măsură mai mare sau mai mică contextul însușirii tehnicii jocului de fotbal.

Anglia și echipele britanice (*școala anglo-saxonă*) reprezintă leagănul fotbalului modern. Aici s-a cristalizat (în 1863) prima formulă unificată a regulamentului de joc și s-a constituit organul de conducere – „*FOOTBALL ASSOCIATION*”.

Factorii tradiționali care ar putea avea calitate ereditară și astfel valabilitate prelungită (putem spune conservatoare) ar fi constanta ofensivă, lipsită de atitudine constructivă față de joc și față de mijloacele sale tehnice.

Acest fapt influențează jocul de fotbal de azi prin pasa la distanță mare (pasa lungă) care era foarte folosită în sistemele de joc din perioada de

început. În cadrul acestor sisteme de joc, echipele engleze și scoțiene nu puteau menține mingea prin pase în cadrul echipei, compartimentul apărătorilor și cel al mijlocașilor fiind slab reprezentat. Astfel, apărătorii și mijlocașii (primii în proporție mai mare) erau nevoiți, printr-o pasă lungă, să „arunce” mingea în față, unde atacanții puteau intra în posesia ei și, printr-un joc aerian foarte bun, să înscrie.

Chiar dacă au trecut mai mult de o sută de ani și sistemele s-au schimbat de mai multe ori, școala „anglo-saxonă” și-a păstrat cele două caracteristici principale:

- ◆ pasa de la distanță;
- ◆ jocul cu capul.

În momentul de față, echipele și jucătorii lor, care fac parte din această școală (în general echipele britanice – Anglia, Scoția, Irlanda de Nord, Țara Galilor și cele din nord-vestul continentului – Norvegia, Suedia și Finlanda), trec printr-un proces de transformare, mai ales din punct de vedere tehnico-tactic. Având o singură victorie importantă (Anglia – campioană mondială în 1966) tehnicienii și specialiștii acestei școli încearcă prin diferite mijloace și metode să îmbunătățească randamentul și rezultatele echipelor lor (infuzie de jucători tehnici străini în campionatele interne, trimiterea unor jucători proprii în campionatele puternice ale continentului – Italia, Spania, Germania).

Școala de fotbal germană, care în ultimii ani s-a impus prin numeroase trofee și rezultate pozitive, este o școală bazată pe factorul psihic, pe autoîncredere (echilibru, calm, clarviziune, sobrietate și lipsă de trac).

Trăsăturile esențiale ale acestei școli includ și excelența capacitate de efort (echipele germane aleargă formidabil), forța în depășirea adversarului, capacitatea tactică de interferență și suplinire a posturilor, toate acestea în regim de disciplină și simplitate.

Caracteristicile prezentate sunt exprimate într-o puternică siguranță și încredere a fiecărei acțiuni și chiar într-o calculată realizare a fanteziei de joc. Plastic, cei mai mulți specialiști aseamănă jocul lor cu o „mașină” de fotbal. Însă, aspectul tehnic suferă într-o oarecare măsură din aceste cauze.

Fotbalul german și abilitățile acestui stil au preluat de-a lungul timpului și și-au format jocul după ideile „școlii italiene”, dar în contextul dezvoltării unor sisteme bazate pe o mentalitate proprie despre fotbal, în care tehnica, cel puțin aparent, trece pe plan secund.

Școala latină, poate cea mai valoroasă școală europeană din punct de vedere tehnic, are ca abilități o serie de țări cu echipe naționale și de club foarte puternice: Spania, Italia, Franța, Portugalia, România, Croația, Serbia, Grecia. Trăsăturile temperamentale ale popoarelor din sudul Europei, viteza, spontaneitatea, motricitatea și creativitatea apar permanent în cadrul jocului, în toate acțiunile cu caracter mai ales tehnic.

Mișcările înșelătoare (driblinguri) extrem de convingătoare, conduceri pe distanțe și în spații extrem de dificile de controlat mingea, deposedări eficiente dar și spectaculoase, finalizări prin lovirea mingii cu piciorul și cu capul dificile, precise, surprinzătoare și corecte dau o notă aparte acestei școli. Latinii și abilității acestei școli practică astăzi fotbalul cu abnegație, seriozitate și disciplină, iar rezultatele (după unii printre care mă număr și eu) sunt poate cele mai valoroase.

Așa cum s-a văzut în contextul analizei școlilor de fotbal anterioare, factorii psihici și temperamentali ai unui popor sunt multiplu determinanți. În cazul *școlilor de fotbal sud-american*, situația nu numai că este asemănătoare, dar este mult accentuată în plan fotbalistic. Iar dintre condițiile specifice unei zone geografice cu influență însemnată asupra comportamentului fotbalistic, un loc important îl ocupă și clima.

Spre exemplu în sudul continentului, unde clima este temperată (Argentina, Uruguay, Chile), se întâlnesc tendințe de joc în forță. În schimb, în nord, unde temperaturile sunt foarte ridicate (Brazilia cu statele „Rio” și

„Sao Paulo”) se joacă fotbalul „carioca”, care se caracterizează printr-un particular mod de exprimare împrumutat parcă din tradiționalele dansuri sud-americane. Pasele (lovirea cu piciorul și capul), preluările, driblingurile, conducerile mingii, protejările, alergările, sunt lente și explozive în același timp, de parcă jucătorii și-ar drămuia cu viclenie forțele încercând să păcălească căldura ce ajunge și se menține mereu foarte ridicată.












Dar și în cazul jucătorilor din nordul continentului, cât și în cel al jucătorilor din sud, arma principală o constituie pregătirea tehnică. Acțiunile ofensive se bazează întotdeauna pe o tehnică aproape perfectă, executată în mare viteză și pe o puternică voință de luptă. După obținerea mingii, acțiunea pornește pozițional de la mijlocul terenului și se accelerează pe măsură ce se apropie de poarta adversă. Scopul permanent al fotbaliștilor sud-americani este victoria, iar starea psihică în care se află le-a permis să o obțină de mai multe ori.

Făcând o comparație între fotbalul european și cel sud-american, se poate remarca faptul că jucătorii europeni joacă mai egal, sunt mai disciplinați din punct de vedere tactic și mult mai prudenți. Jucătorii sud-americani sunt mai iuți, au mai multe calități tehnice, sunt mai mobili și pot oricând să schimbe cursul meciului prin improvizațiile lor. Fotbaliștii acestei școli sunt tratați după caracterul și temperamentul fiecăruia, cunoscut fiind faptul că majoritatea fac în teren ce le dictează instinctul și nu-i interesează sfaturile.

Evoluția mereu pozitivă a jocului de fotbal, analizată și în contextul pregătirii tehnice (învățare, consolidare și perfecționare), nu ar fi posibilă fără aportul substanțial adus de fiecare școală de fotbal în parte.

Procesul de învățare al elementelor și procedurilor tehnice în cazul jocului de fotbal este identic cu cel al învățării acțiunilor motrice în general. El presupune respectarea unor principii și legi atât generale cât și particulare, strâns legate de precizie, viteză și ușurință în execuție, varietate și utilitate.

LEGENDA SEMNELOR CONVENȚIONALE

	- deplasarea jucătorului
	- pasarea mingii
	- șut la poartă
	- conducerea mingii
	- preluare
	- mișcare înșelătoare
	- menținerea mingii cu piciorul sau cu capul din mers sau din alergare
	- jucător în atac
	- jucător în apărare
	- portar
	- autopasă