



EXERCIȚII ȘI JOCURI RECOMANDATE PENTRU ȘCOLILE DESCHISE DE FOTBAL DISTRACTIV



Autor:

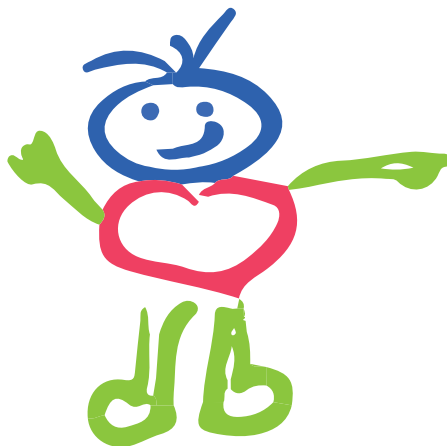
PATRAȘ Svetlana

Echipa redacțională:

Ceban Natalia

Pogarevici Iana

Gaidibadi Natalia



ORARUL DE LUCRU:

- Stație „Politiție”
- Dribling
- Jocuri și ștafete (dribling)
- Fente
- Jocuri și ștafete (fente)
- Șuturi la poartă
- Coordonarea
- Jocuri și ștafete (la coordonare)
- Pasarea și preluarea mingii
- Jocuri și ștafete
- Șuturi la poartă
- Meciuri în componență numerică redusă (4x4)

CERINȚE DE ORGANIZARE

- Durata unei stații – 15 minute
- Pauză – 3 minute
- La fiecare stație 16 copii
- La fiecare stație un antrenor și un asistent
- Prezența medicului și a ambulanței
- Disponibilitatea apei pentru copii

JOCUL CU CAPUL - UN GHID METODIC PENTRU TINERII JUCĂTORI

Conform ultimelor cercetări, FMF vine cu schimbări în antrenarea procedeului tehnic „jocul cu capul” la copii până la 11 ani, care prezintă pericol pentru copiii mici.

Din acest motiv, Federația de Fotbal a Moldovei recomandă evitarea antrenării acestui procedeu tehnic la copii până la 11 ani.

EXPLICAȚIE:



minge



conuri



jaloane



plastroane



bariera



scărița



cercuri coordonare



portite

ÎNCĂLZIREA 8 MINUTE

Exerciții de alergare în cerc + păstrarea mingii

Exercițiile de alergare cu sarcini variate – exercițiile se realizează simultan de către participanți în direcția spre centru.

Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.

- 3 – 4 tipuri de exerciții de alergare **2 min.**
- Păstrarea mingii în cerc (dintr-o atingere, fetele din 2 atingeri) **2 min.**
- 3 – 4 tipuri de exerciții de alergare **2 min.**
- Păstrarea mingii în cerc (dintr-o atingere) **2 min.**

1. Alergare combinată cu exerciții cu sărituri. Alternarea săriturilor pe piciorul drept și stâng cu alergarea.
2. Exerciții de alergare cu diferite poziții ale mâinilor: la spate, la ceafă etc. . .
3. Alergare cu imitarea mișcărilor înșelătoare (fentelor) în fața fiecărui obstacol.

Explicație:

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

ИНВЕНТАРЬ:  2



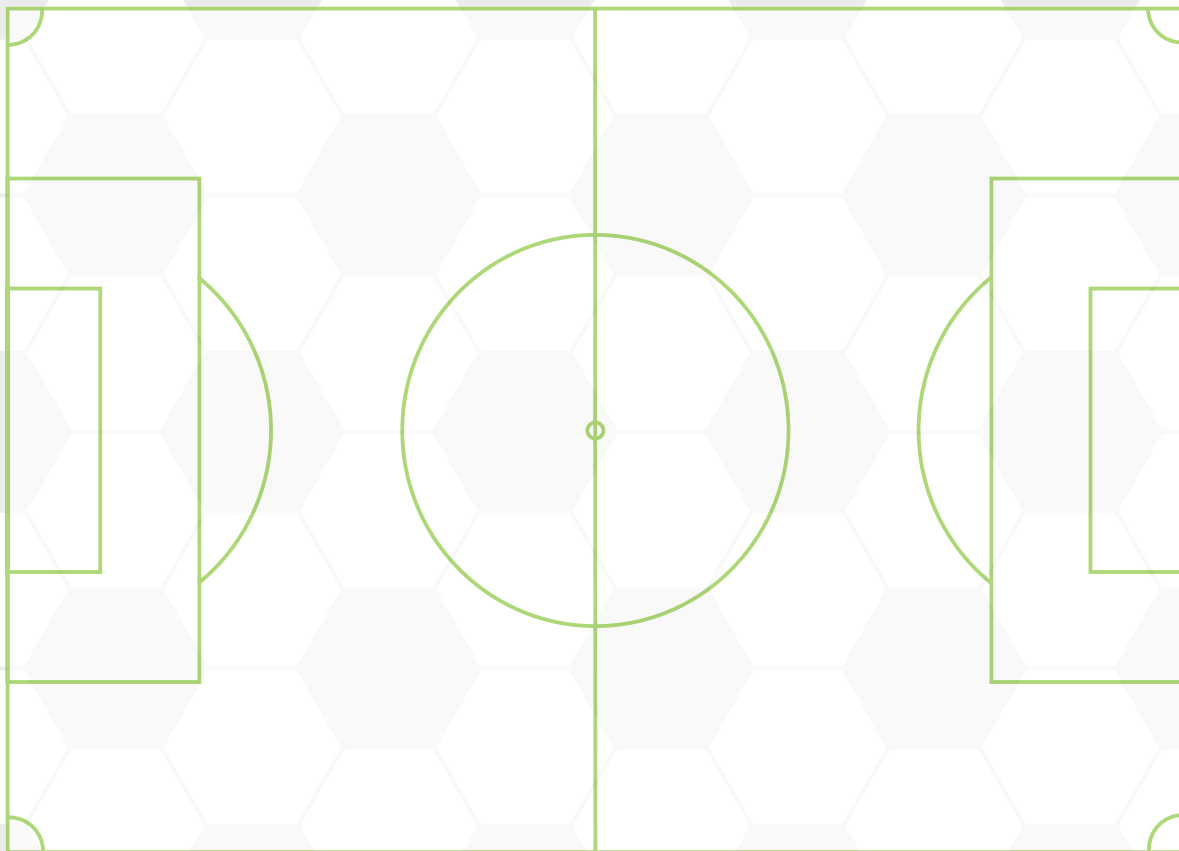
ȘTII SĂ EVIȚI PERICOLELE STRĂZII?

Descrierea activității: copiii se apropie de stația interactivă de educație rutieră. Acolo este staționat Centrul mobil de prevenire și informare în domeniul siguranței rutiere sau alt vehicul al Poliției. În fața autospecialei va fi poziționat un flipchart cu 10 propoziții cu diverse noțiuni de prudență și educație rutieră pe care trebuie să le cunoască copiii. În decursul stației, polițistul va îndemna micuții să vocifereze cât mai multe răspunsuri corecte pe care le va scrie cu un marker roșu, pentru a le capta atenția și întipări cuvintele în memorie. La fel, cuvintele înscrise vor fi dublate cu demonstrații ale semaforului, echipamentelor de protecție, vestelor reflectorizante.

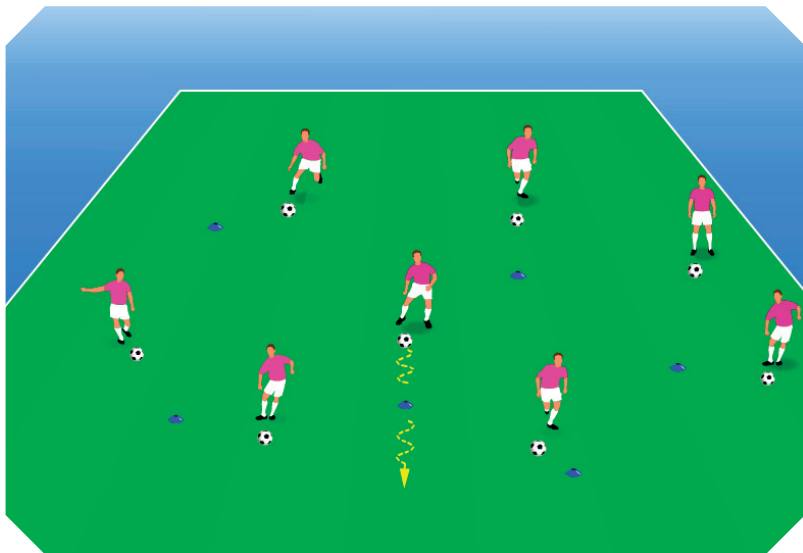
- Înainte de a traversa strada(privesc prin părți) apoi pășesc pe trecere de pietoni!
- Cel mai important obiect din stradă este - (semaforul)
- Culoarea roșie a semaforului înseamnă -(stop)
- Trecerea (subterană) ne ajută să traversăm strada în siguranță!
- Semaforul pentru (pietoni) are doar 2 culori.
- Pietonii trebuie să circule doar pe (trotuare)
- Cu mingea nu (ne jucăm) lângă șosea.
- Se (interzice) mersul pe bicicletă pe strada unde circulă transportul.
- Când urc pe bicicletă îmi (pun casca)
- Pentru a fi văzut seara de șoferi îmbrac (vesta reflectorizantă).

Necesități:

flipchart, markere colorate, file pentru flipchart, o vestă reflectorizantă demonstrativă, un echipament de protecție pentru bicicliști sau roleri, un semafor portabil sau baloane colorate pentru imitarea acestuia, indicatoarea rutiere portabile (pistă pentru bicicliști, STOP, trecere de pietoni etc.).



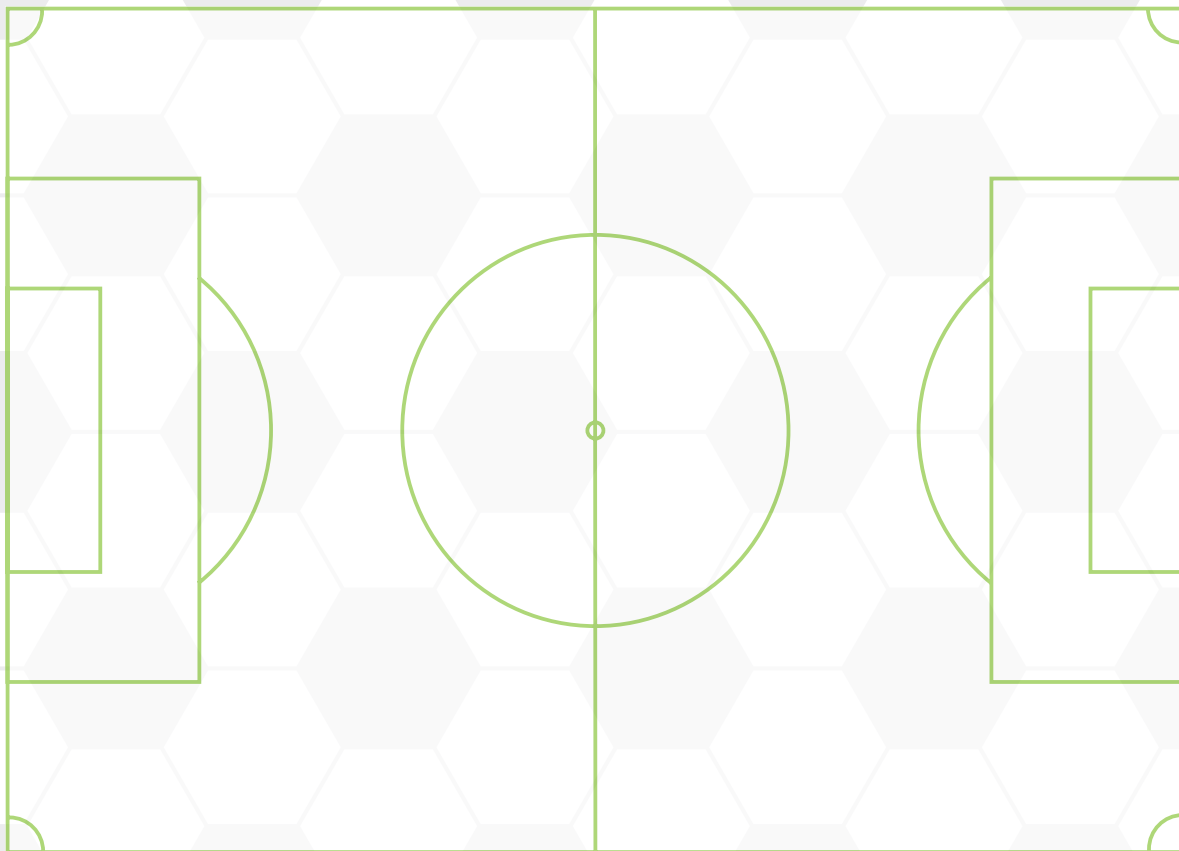
DRIBLINGUL



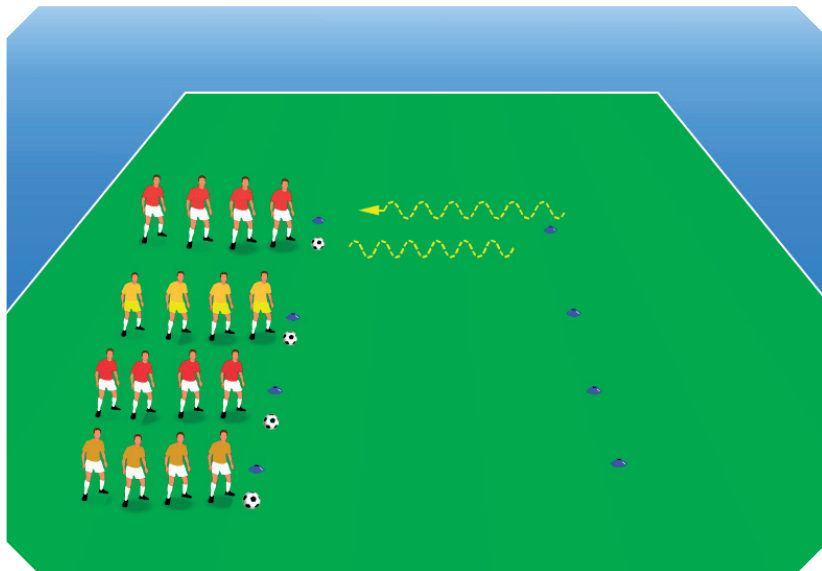
INVENTAR:



- Mișcarea haotică a jucătorilor pe un sector limitat de teren, cu diferite sarcini: driblingul cu piciorul drept/stâng etc., după care se plasează în mod haotic jaloane, iar jucătorii trebuie să le înconjoare. Copii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.
- Sunt create 2 pătrate câte 8 jucători (2 echipe). Jucătorii se mișcă cu mingea în interiorul unuia dintre pătrate, iar la semnalul antrenorului, aceștia se mută în celălalt pătrat. Ca o varianta: Același exercițiu, dar mai complex: atunci când antrenorul bate din palme, jucătorii execută diferite comenzi (se așază pe minge, o opresc cu piciorul, fac schimb de mingi etc.), iar la comanda vocală, echipa se mută în alt pătrat.
- Jucătorii sunt împărțiți în 4 echipe a câte 4 persoane, una în față alteia, și conduc mingea în întâmpinare, iar la conul din centru cotesc spre dreapta/stingă (sarcina poate fi schimbată).



JOCURI ȘI ȘTAFETE (DRIBLINGUL)



INVENTAR:



Jucătorii sunt împărțiți în 4 grupuri a câte 4 persoane.

Ștafetă:

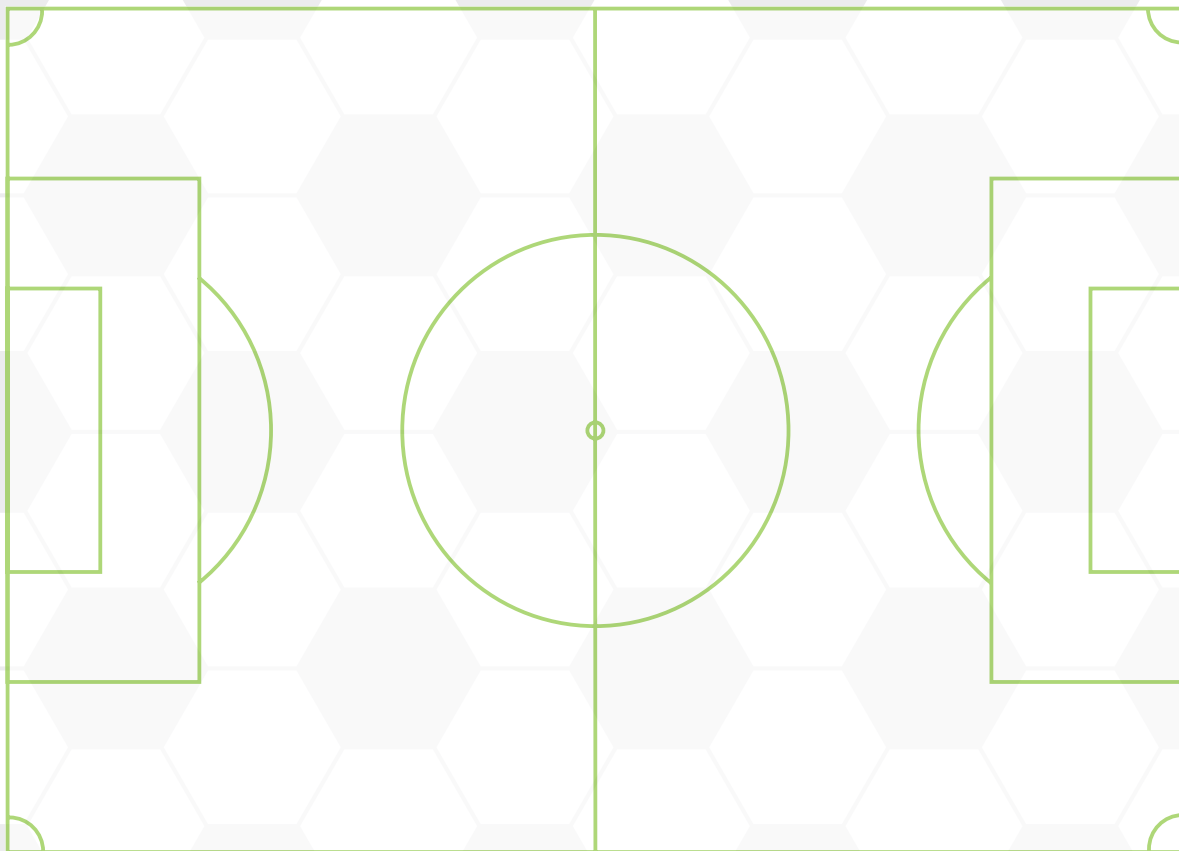
Jucătorii formează 2 coloane a câte 4 persoane, unul după altul, iar la semnalul antrenorului primii jucători din fiecare coloană conduc mingea până la jalon și înapoi pasează mingea, iar exercițiul este efectuat în continuare de următorul jucător din coloană (*Variante ale exercițiului:* alergare cu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

Ștafetă:

Aceeași procedură, însă jucătorii trebuie să înconjoare 3 jaloane, iar apoi să conducă mingea până la ultimul jalon și să alerge înapoi.

Lucru în perechi:

Jucătorii se află unul după altul. Unul dintre ei conduce mingea, schimbând traiectoria și viteza, iar al doilea îl urmează cu mingea, repetând întocmai mișcările primului jucător. (Dacă copiii sunt foarte mici, exercițiul poate fi efectuat cu mâinile).

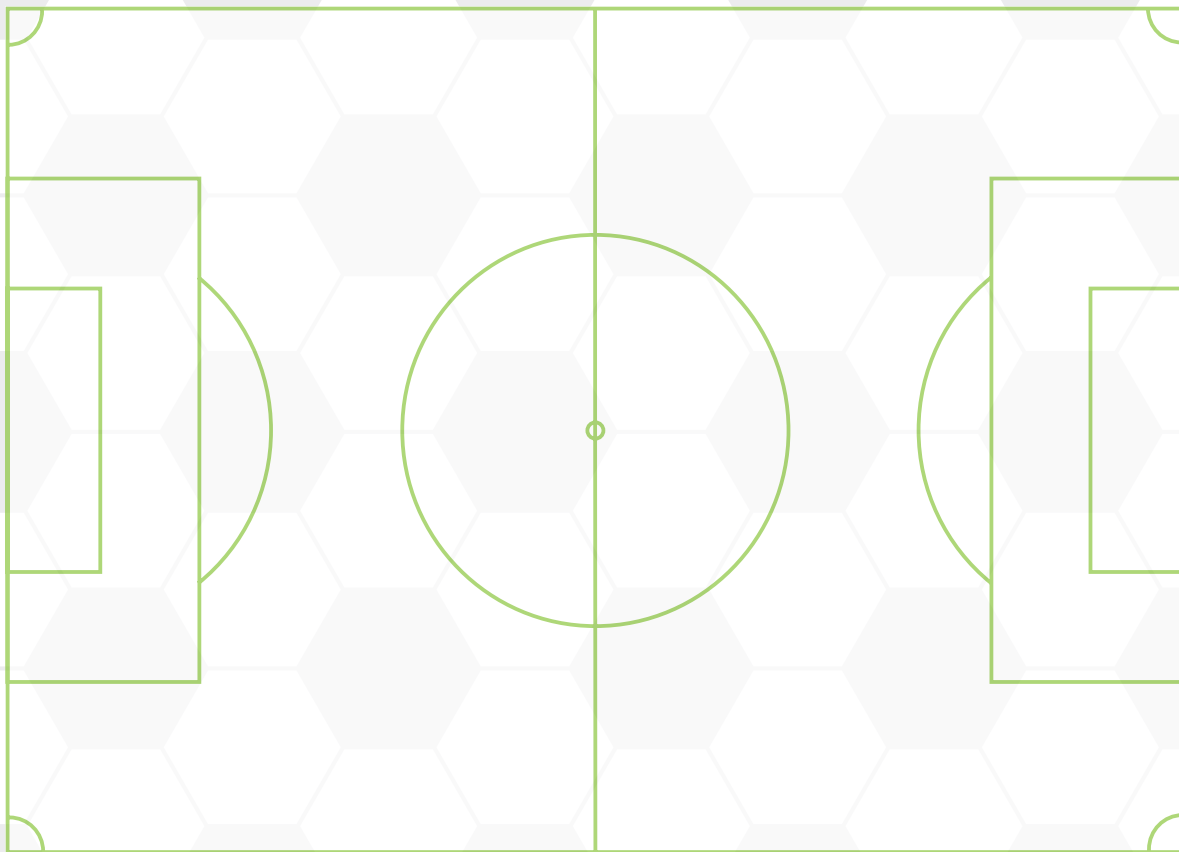


FENTELE



INVENTAR:  16

1. Mingea se află pe pământ, nemișcată în fata copilului. Copilul își trece piciorul stâng/drept cu partea exterioară/interioară a labei piciorului în jurul mingii, imitând fente.
2. Fiecare copil are câte o minge. Copilașul rostogolește mingea cu laba piciorului drept/stâng înainte-înapoi, în dreapta – în stânga.
3. Fiecare copil are câte o minge. Copilul rostogolește mingea cu piciorul drept/stâng (înainte și înapoi), încercând să mențină echilibrul și balansul.
4. Fiecare copil are câte o minge. Copiii se mișcă într-un sector restrâns de teren, fără a se ciocni, efectuând fente în același timp. Fentele se execută corect, încet, elementul tehnic sa fie executat corect.

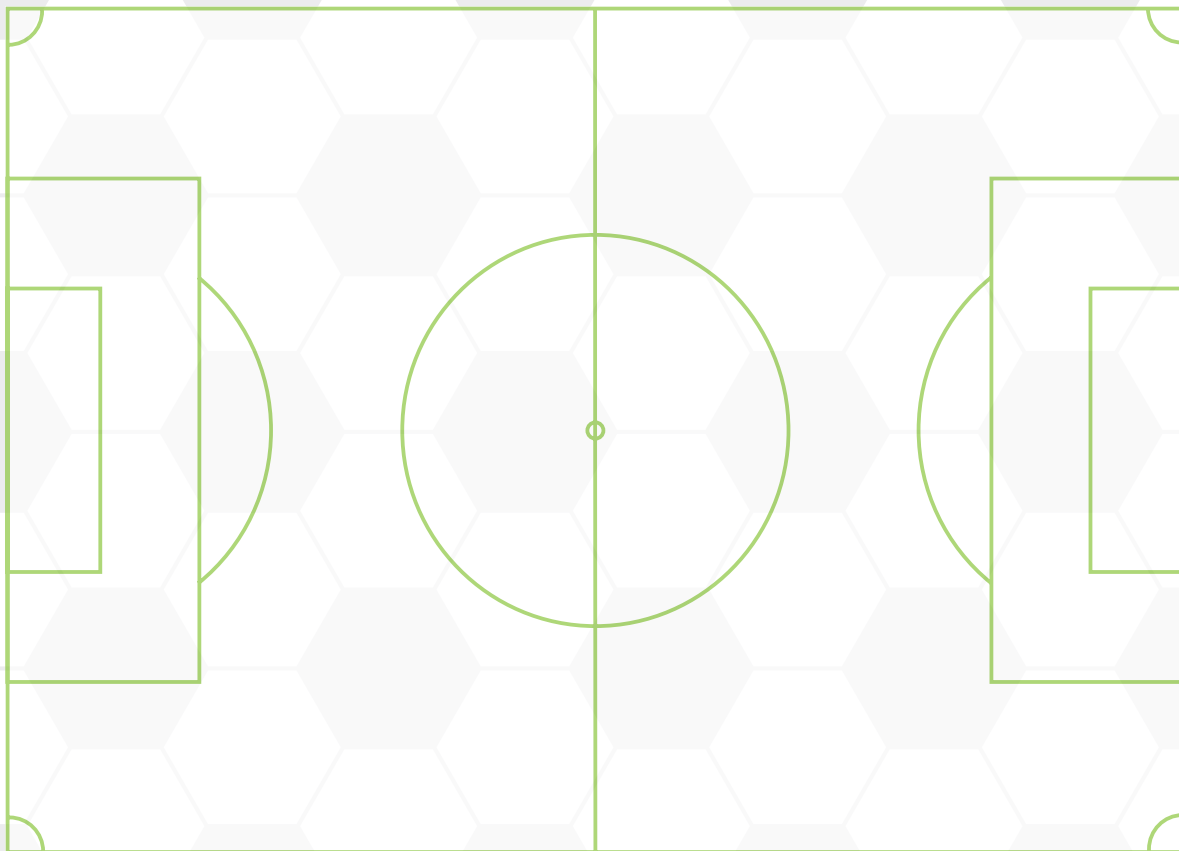


JOCURI ȘI ȘTAFETE (FENTE)

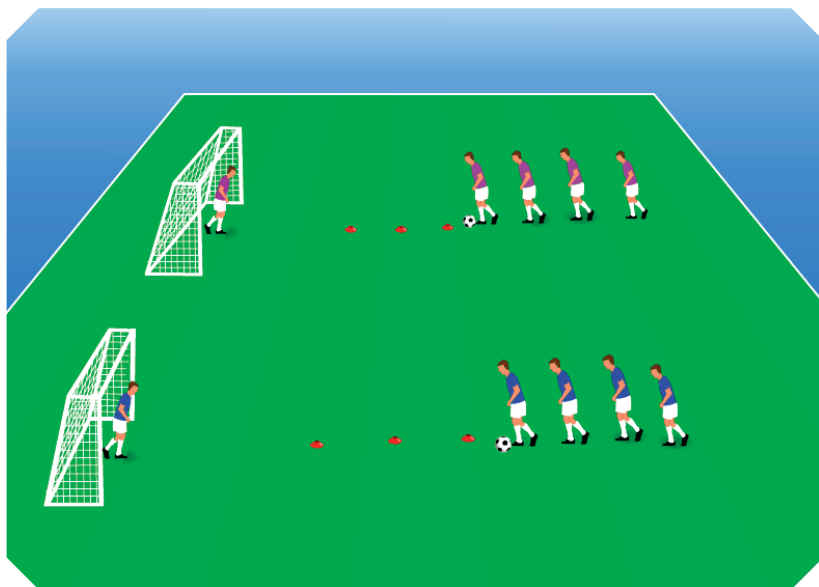


INVENTAR:  8

1. Jucătorii sunt împărțiți în perechi 1x1, fiecare pereche are câte o minge. Copilul cu mingea încearcă cu ajutorul fentelor să treacă adversarul direct. Dar al doilea copil încearcă să recupereze mingea.
2. Jucătorii sunt împărțiți în perechi 1x1, fiecare pereche are câte o minge. Fiecare dintre jucători, la rândul său, prezintă fente pe care le cunoaște, celălalt copil repetă după el/ea.



ȘUTURILE LA POARTĂ

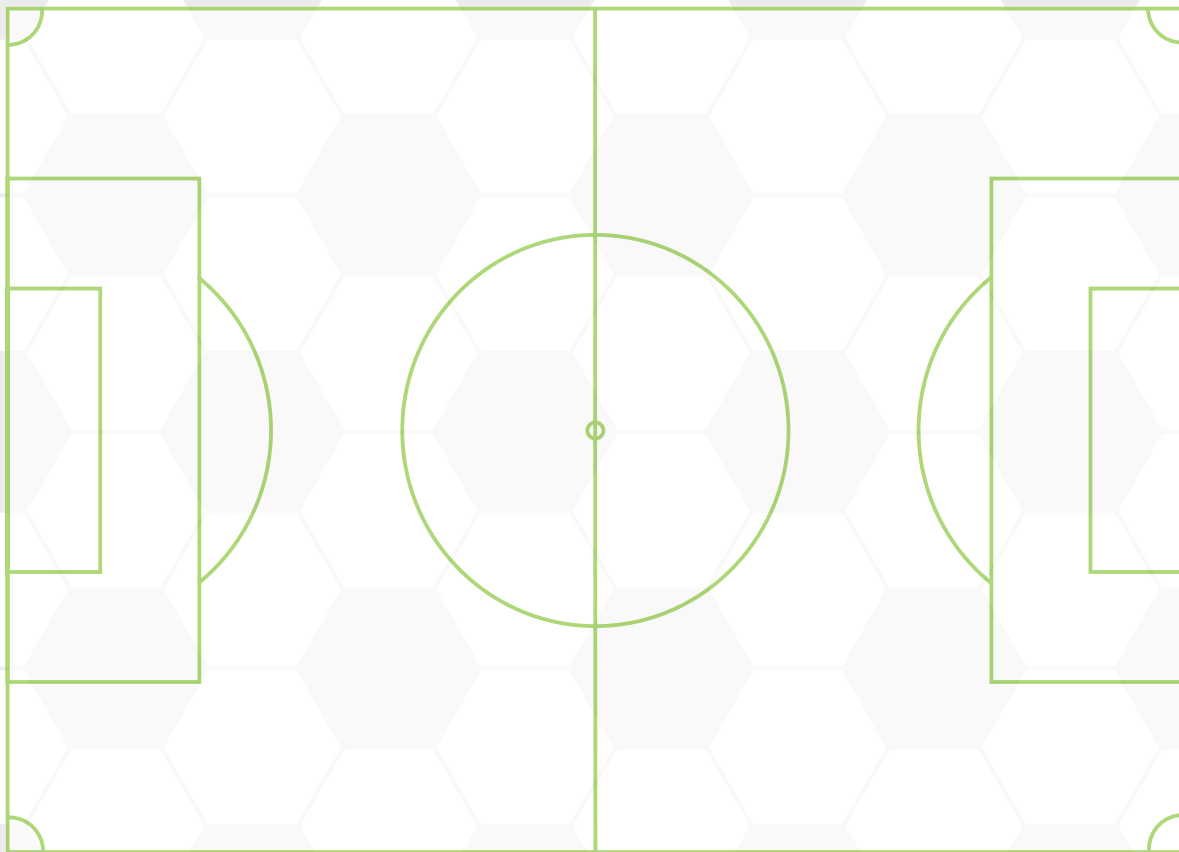


Jucătorii se împart în 2 echipe a câte 8 persoane și efectuează exerciții la două porți.

1. Fiecare își aruncă mingea în sus, și o trimite în poartă.
2. Conducerea mingii printre conuri și efectuarea șutului la poartă.
3. Un jucător conduce mingea printre conuri, o pasează partenerului care la rândul său, conduce mingea și o trimite în poartă.
4. Pasarea mingii printre conuri, joc la perete cu antrenorul și șuturi la poartă.
5. Mingea este pasată partenerului, care o trece printre picioare, se întoarce și o trimite în poartă.
6. Participanții se împart în perechi. Antrenorul lovește mingea în direcția porții și primul care ajunge o trimite în poartă.

INVENTAR:





COORDONARE

Jucătorii sunt împărțiți în 2 grupuri a câte 8 persoane.

În față fiecărei coloane, de-a lungul, se află o scărița sau cercuri coordonare.

- Alergare, joc de glezne
- Sărituri cu piciorul stâng
- Sărituri cu piciorul drept
- Sărituri cu ambele picioare
- Sărituri cu ambele picioare cu parte laterală stângă
- Sărituri cu ambele picioare cu parte laterală dreaptă etc.

Jocul «Oglindă»

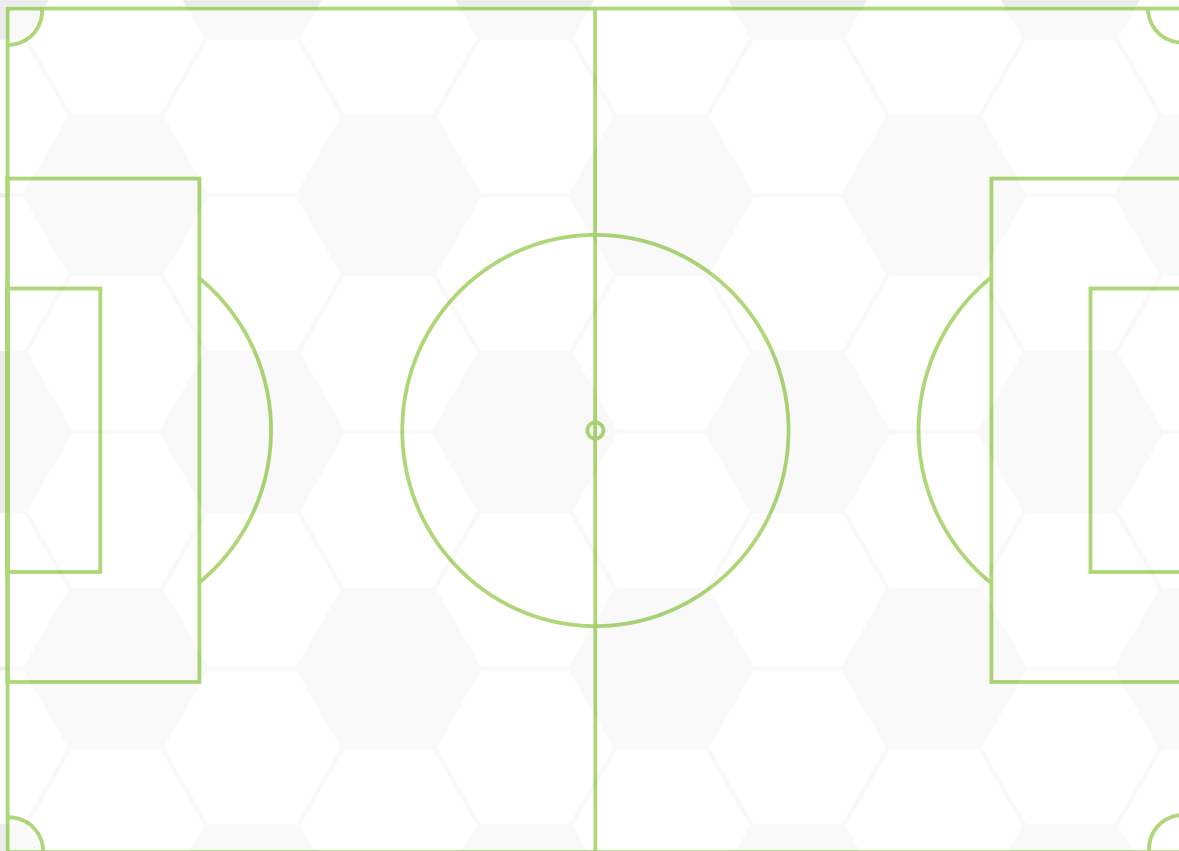
Copiii sunt împărțiți în perechi și se pun fata în fata, unul dintre copilași demonstrează diferite mișcări, al doilea trebuie să repete exact toate mișcărilor.

Lucru cu mingea specială la coordonare

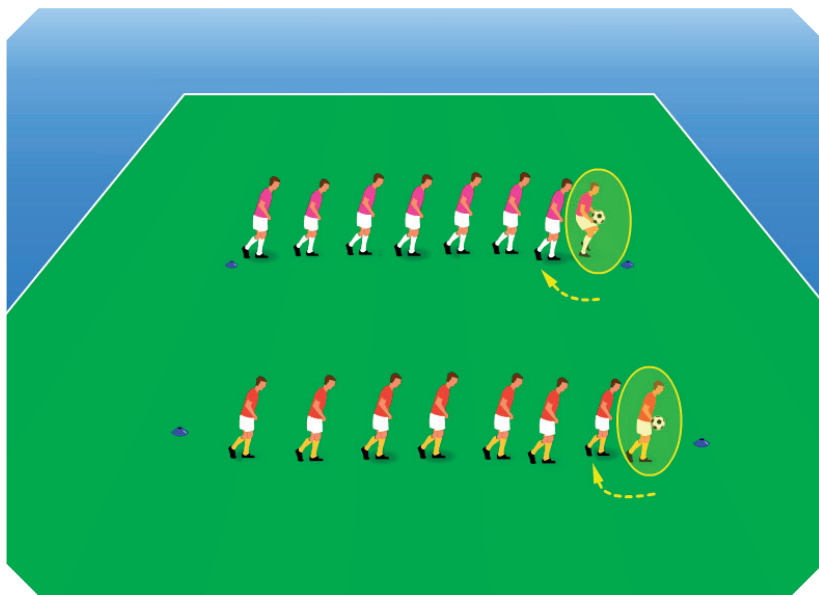
Perfecționarea jonglării și a lovirii cu aceasta minge specială (3 minute fiecare participant).

INVENTAR:





JOCURI ȘI ȘTAFETE DE COORDONARE



INVENTAR:



Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.

1. Pasarea mingii.

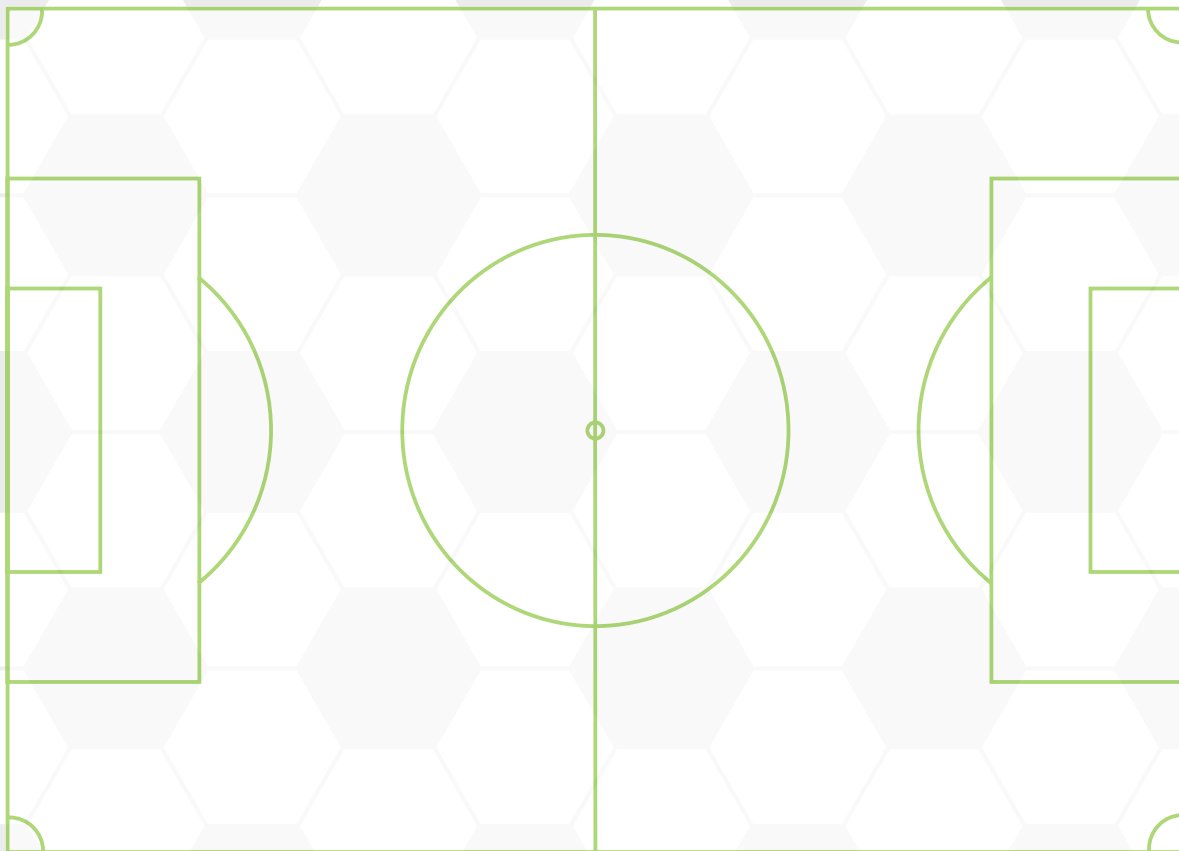
Participanții se aliniază în două coloane a câte 4 persoane, unul după altul, la distanță unei mâini întinse. Primul jucător are o minge în mâini. La semnal, acesta transmite mingea deasupra capului jucătorului din spate, acela o transmite următorului și așa până la sfârșit. Ultimul jucător primește mingea și aleargă cu ea la începutul coloanei, se aliniază înaintea primului jucător și transmite mingea în spate.

2. Câmp minat.

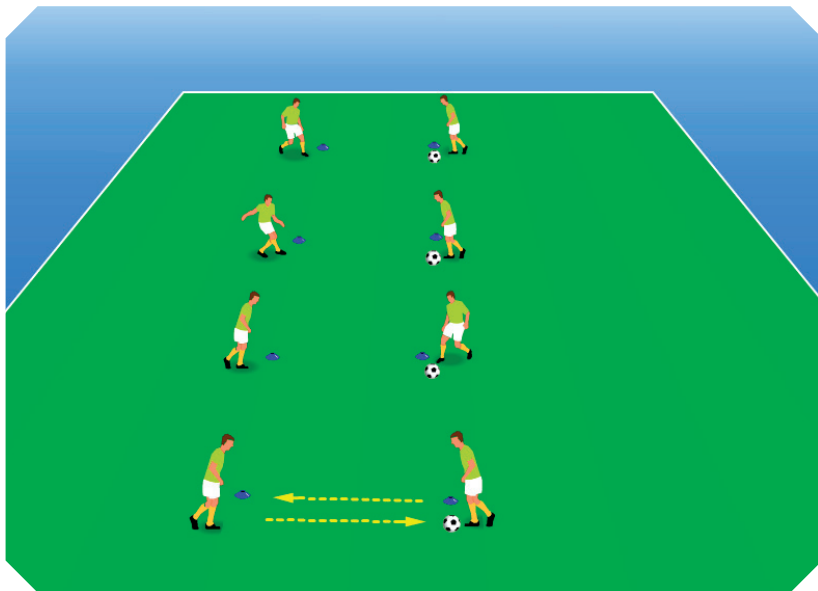
Într-un perimetru cu dimensiuni de 25x15 copiii trebuie să traverseze câmpul de la linia frontală până la cea opusă. Doi antrenori vor sta câte unul la liniile laterale și își vor pasa mingea unul altuia cu piciorul, străduindu-se să-i atingă pe cei care aleargă. Sarcina jucătorilor este să alerge și să evite lovirea de minge. Cei care sunt atinși de minge se alătură antrenorilor de pe liniile laterale și ajută să fie loviți și jucătorii rămași. Câștigă jucătorul care rămâne neatins.

3. Conducerea mingii spre poarta colorată.

Copiii, luându-se de mână în perechi, conduc liber mingea și trebuie să o trimită în poarta colorată, indicată de antrenor. Pot fi indicate câteva culori și copiii aleg în mod liber traseul și succesivitatea.



PASAREA ȘI PRELUAREA MINGII



INVENTAR:



8

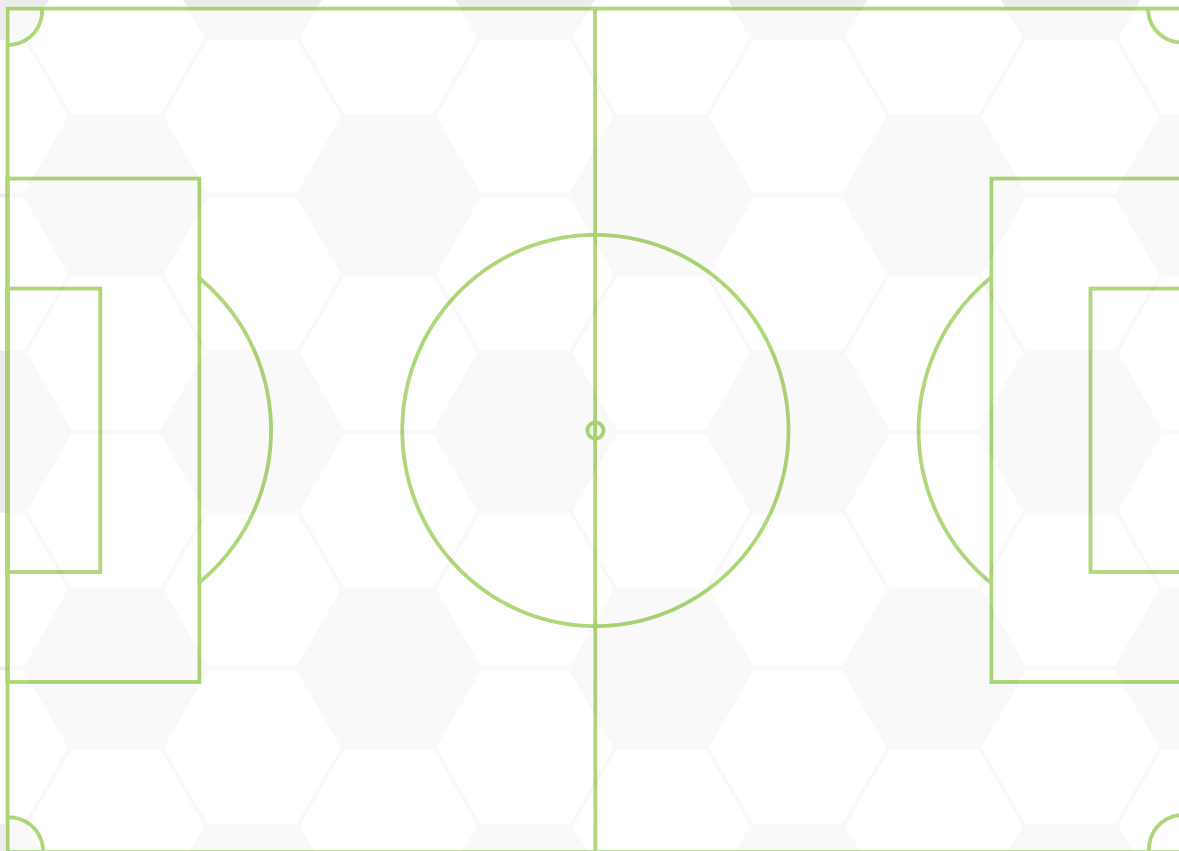


4x2

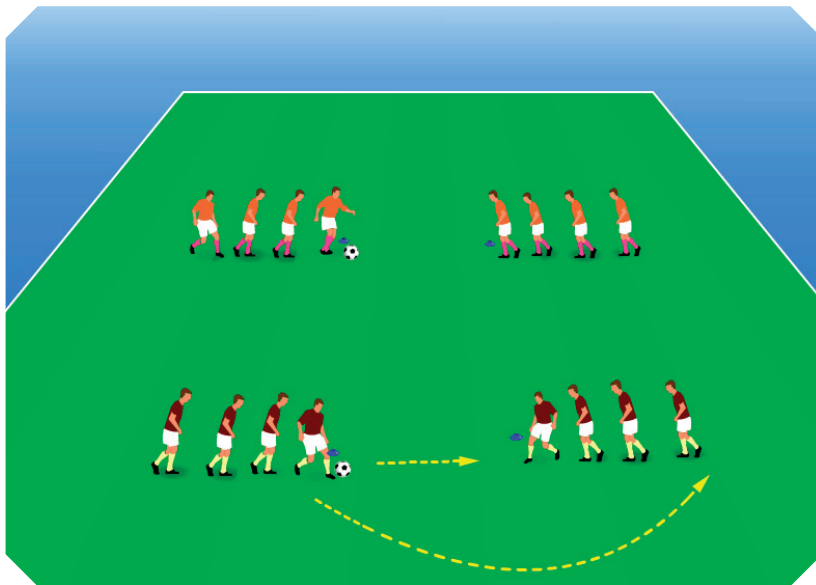


8x2

1. Are loc în perechi pasarea mingii cu partea interioară a labei piciorului (sau cu vârful piciorului) și oprirea cu talpa piciorului sau partea interioară a labei piciorului. Durata 3-4 minute.
2. Copiii se aranjează câte doi, unul în față altuia. Primul pasează mingea partenerului său și aleargă la capătul coloanei, spre care a fost trimisă mingea. Durata 3-4 minute.
3. Terenul este împărțit în două jumătăți. Pe fiecare jumătate echipele exersează pasarea mingii. La semnalul antrenorului, echipele trebuie să se schimbe cu sectoarele (împreună cu propria minge). Echipa care va alerga mai repede, câștigă un punct. Durata 7-8 minute.



JOCURI ȘI ȘTAFETE (PASAREA ȘI PRELUAREA MINGII)



INVENTAR:



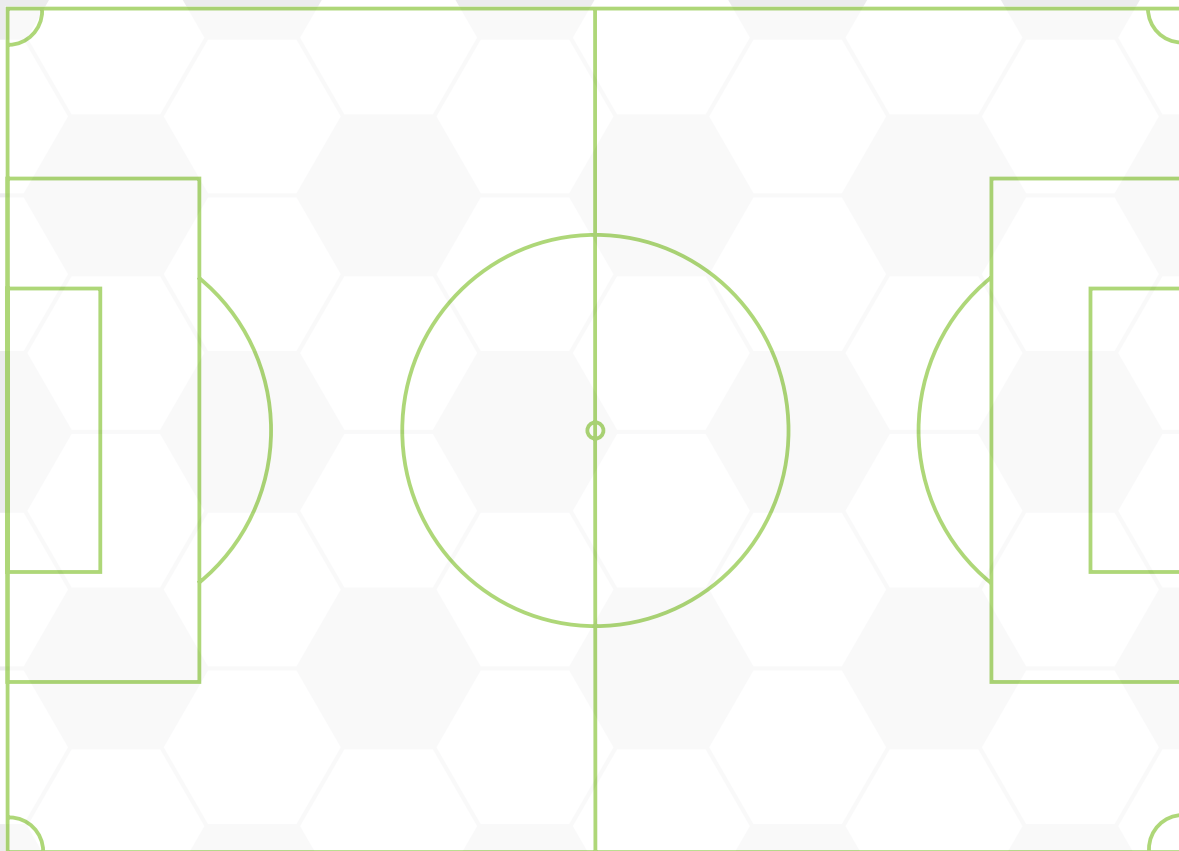
1. Ștafetă.

Copiii se află în coloane a câte 4 persoane, unul în față altuia (în total 8 persoane în echipă). Sarcina este de a pasa mingea partenerului din față și de a fugi la capătul coloanei, spre care a fost trimisă mingea. Îvinge echipa, în care copiii vor ajunge primii pe locurile inițiale.

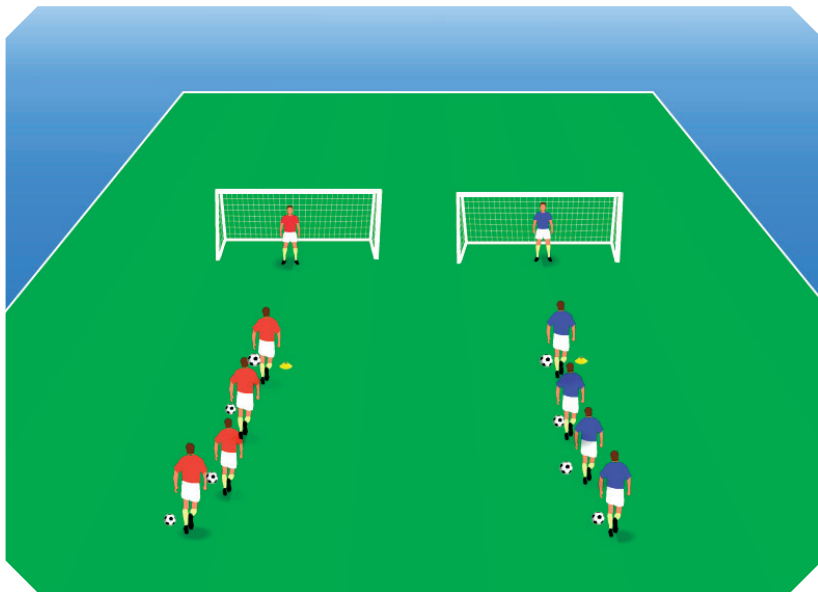
Recomandare: mai întâi mingea se va transmite cu mâinile și se va urmări exactitatea transmiterii.

2. Ștafetă.

Echipele formează coloane a câte 4 persoane. Este necesar ca jucătorul să conducă mingea, să înconjoare conul, iar când face cale înapoi, aduce mingea până la jalon, o pasează coechipierului și se întoarce la capătul coloanei.



ȘUTURI LA POARTĂ

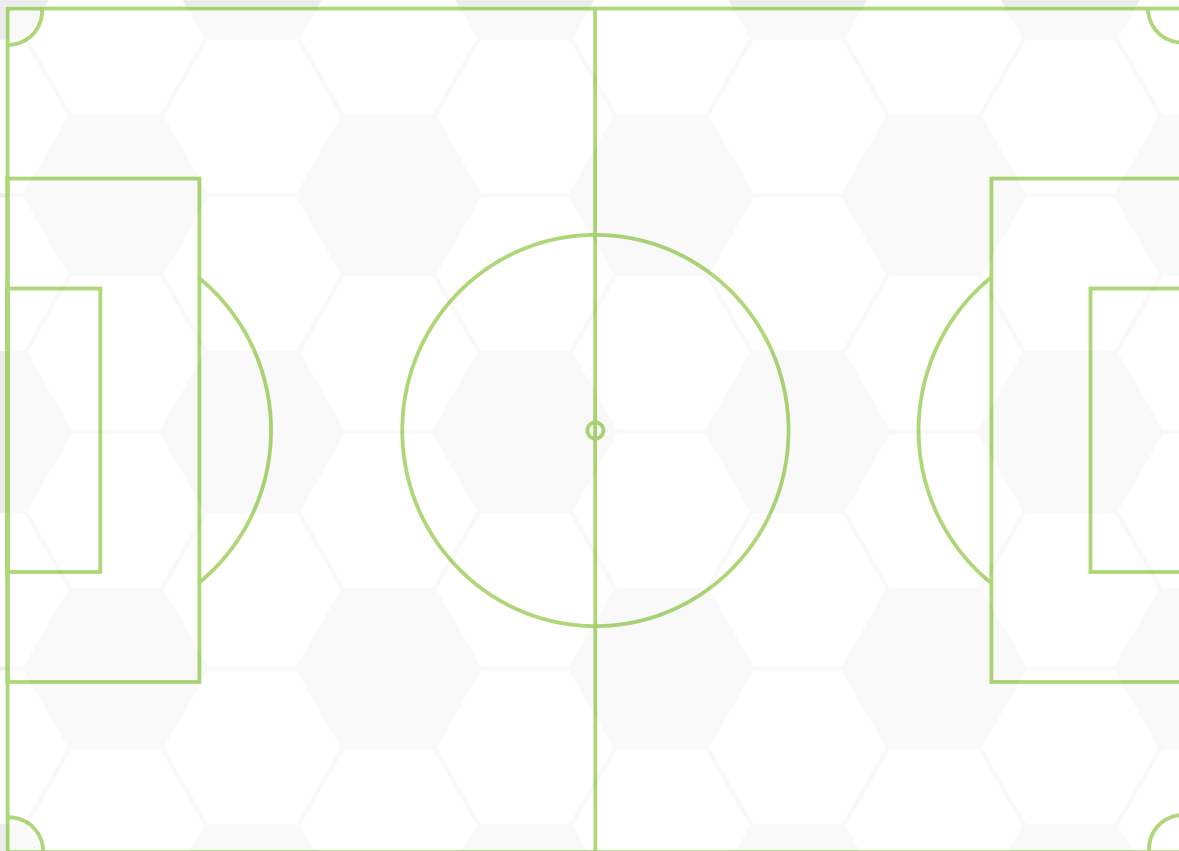


Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane și efectuează exerciții la două porți.

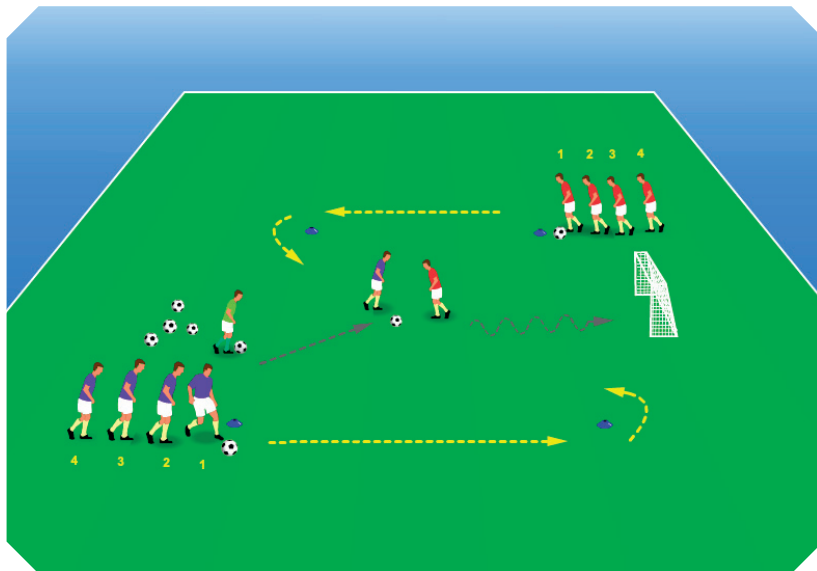
1. Trimiterea în poartă a mingii nemișcate.
2. Trimiterea în poartă după conducerea mingii.
3. Trimiterea în poartă după saltul mingii de la pământ.
4. Lovirea mingii din zbor, după aruncarea acesteia.
5. Trimiterea în poartă după conducerea mingii, cu rezistența pasivă a antrenorului.
6. „Cine mai repede va trimite mingea în poartă”. Poziția inițială: participanții se află în perechi, la linia suprafeței de pedeapsă. La semnalul antrenorului, jucătorii aleargă spre minge, care se află la 5-6 metri de linia de pedeapsă, și o trimit în poartă:
 - a) Poziția inițială: stând cu fața spre porți;
 - b) Poziția inițială: cu spatele la porți;
 - c) Poziția inițială: așezat;
 - d) Poziția inițială: așezat pe o parte.

INVENTAR:





MECIURI CU COMPONENTĂ REDUSĂ



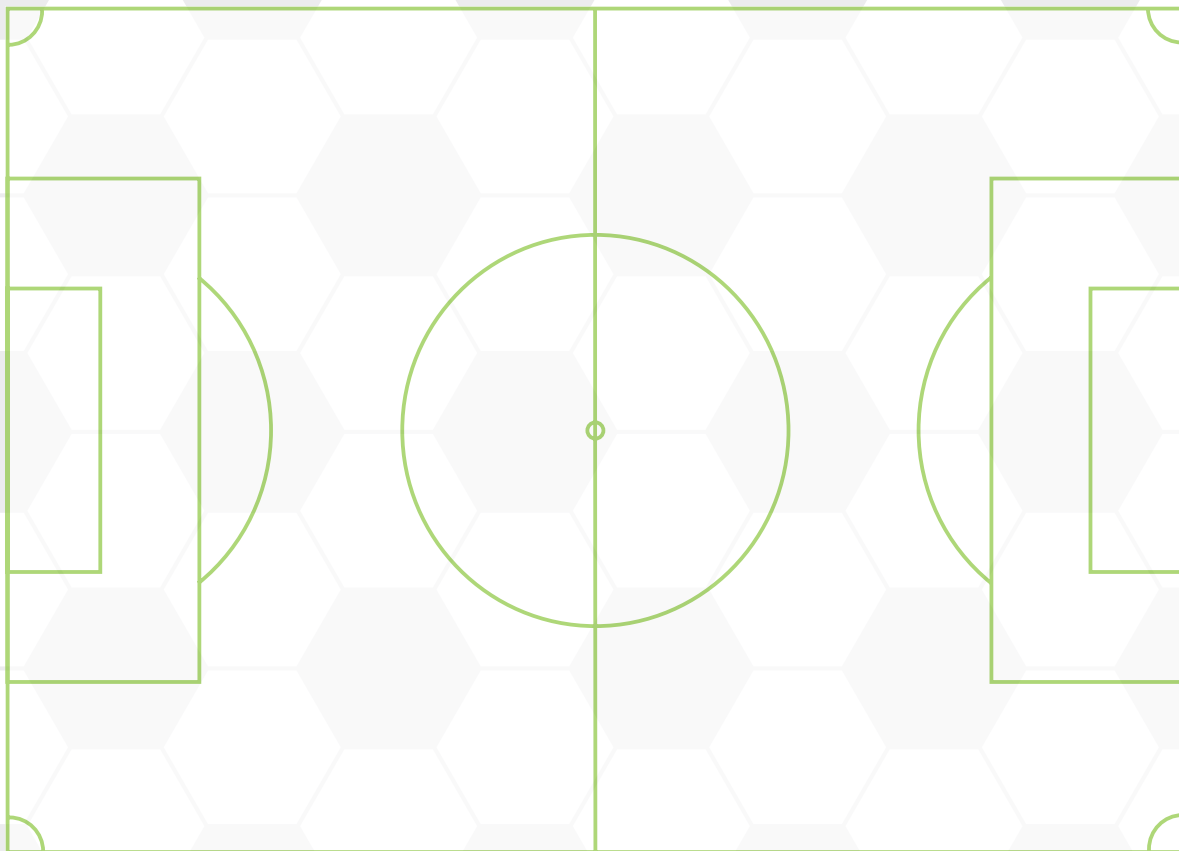
Joc de fotbal cu două porți mici. Jucătorii se împart în două echipe a câte 4 persoane. Fiecare jucător își are numărul său de la 1 la 4 și se află pe liniile laterale ale terenului, unul după altul. La semnal, antrenorul numește un număr de la 1 la 4.

Jucătorii, auzindu-și numărul, aleargă până la colțul terenului și intră pe mijloc, unde primesc mingea de la antrenor și joacă 1 contra 1 cu asaltarea porții.

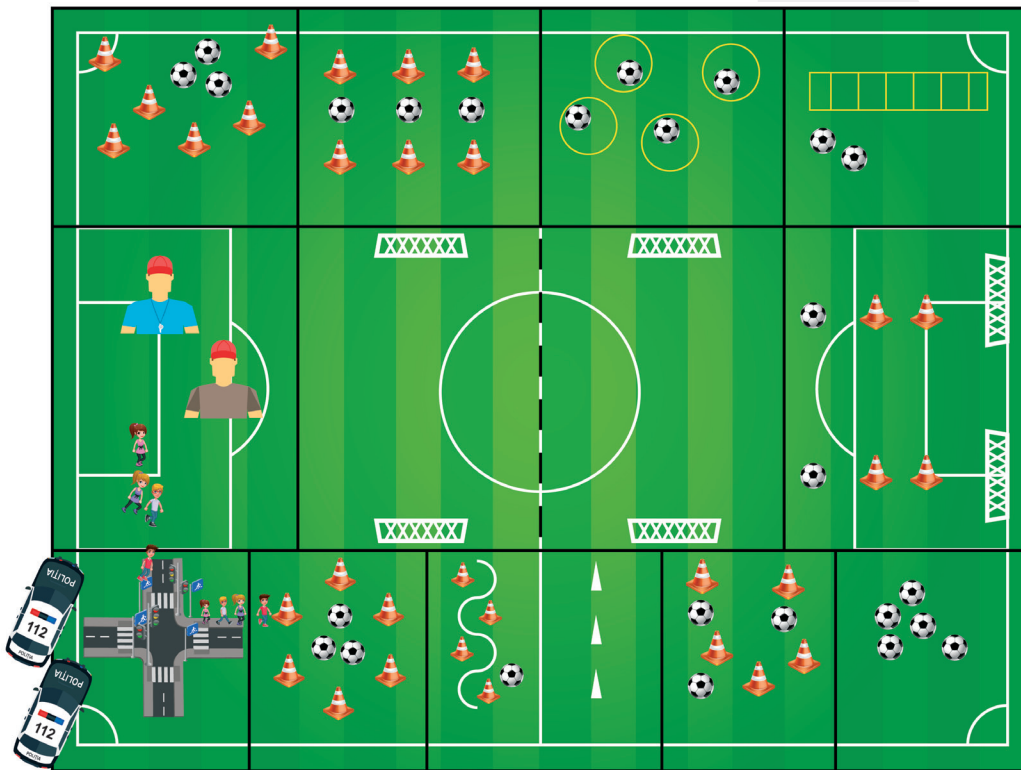
Antrenorul poate numi 2 numere în același timp, de exemplu, 4 și 2. În așa caz, numerele 4 și 2 din ambele echipe aleargă pe teren și joacă 2 contra 2, cu asaltarea porții etc.

INVENTAR:





SCHEMA TERENULUI DE FOTBAL PENTRU DESFĂȘURAREA ȘCOLILOR DESCHISE DE FOTBAL DISTRACTIV



SCHEMA TERENULUI DE FOTBAL AL CUPEI „OFFS” PENTRU 96 DE COPII



DESCRIEREA JOCULUI – CUPA OFFS

În echipă sunt 18-24 de jucători. Fiecărui jucător i se atribuie un număr, în ordinea literelor din alfabet. Jucătorul poate reține sau își poate scrie numărul pe mână (de exemplu: Nr. 07 = A, C, E, A, C).

Jocul are loc pe trei terenuri. În prima etapă jucătorii care au numărul „A” creează prima echipă „A” împotriva echipei „B”, echipa „C” împotriva echipei „D”, echipa „E” împotriva echipei „F”.

Se înregistrează ultimul scor și se numără punctele. În plus, se înregistrează toate scorurile. În etapa a doua echipa „A” joacă iarăși împotriva echipei „B”, echipa „C” împotriva echipei „D” și echipa „E” împotriva echipei „F”.

Meciurile au loc în cinci etape. La sfârșit se numără toate punctele, iar câștigătoare se consideră echipa care a acumulat cele mai multe puncte. Această echipă iese în finală, unde se va întâlni cu echipa ce a acumulat cele mai puține puncte. Cupa OFFS este organizată în zilele de joi, conform următorului model: unul dintre organizatori conduce 20 - 50 de jucători timp de 90 de minute. Pe unul dintre terenurile școlii conducătorul școlii are o schemă pregătită în prealabil.

Părțile pozitive ale Cupei OFFS

- toți copiii joacă în același timp și nimeni nu este nevoit să aștepte;
- partenerii și adversarii se schimbă frecvent;
- fiecare are șanse mari să câștige cel puțin o dată;

Organizarea este foarte simplă:

- împărțirea în echipe;
- numărarea participanților;
- familiarizarea cu schema, determinarea numărului de terenuri necesare, pentru desfășurarea evenimentului și numărarea copiilor, care vor face parte dintr-o echipă;
- crearea echipelor după principiul „întâmplării”.

Meciuri

- toate meciurile, care au loc pe teren, încep și sfârșesc în același timp;
- jucătorii se adună, între etape, pentru a înregistra punctele și scorul;
- un nou tur începe și sfârșește în același timp când sfârșește ultimul meci al turului;
- jucătorii dispun de timp pentru a se recrea și a-și recupera forțele.

CUPA «OFFS»

Oraş

Şcoala

N	Nume	1	2	3	4	5	Puncte	Locul
1		A	B	C	D	E		
2		B	C	D	E	F		
3		C	D	E	F	A		
4		D	E	F	A	B		
5		E	F	A	B	C		
6		F	A	B	C	D		
7		A	C	E	A	C		
8		B	D	F	B	D		
9		C	E	A	C	E		
10		D	F	B	D	F		
11		E	A	C	E	A		
12		F	B	D	F	B		
13		A	D	A	E	B		
14		B	E	B	F	C		
15		C	F	C	A	D		
16		D	A	D	B	E		
17		E	B	E	C	F		
18		F	C	F	D	A		
19		A	F	D	C	A		
20		B	A	E	D	B		
21		C	B	F	E	C		
22		D	C	A	F	D		
23		E	D	B	A	E		
24		F	E	C	B	F		

CUPA «OFFS»

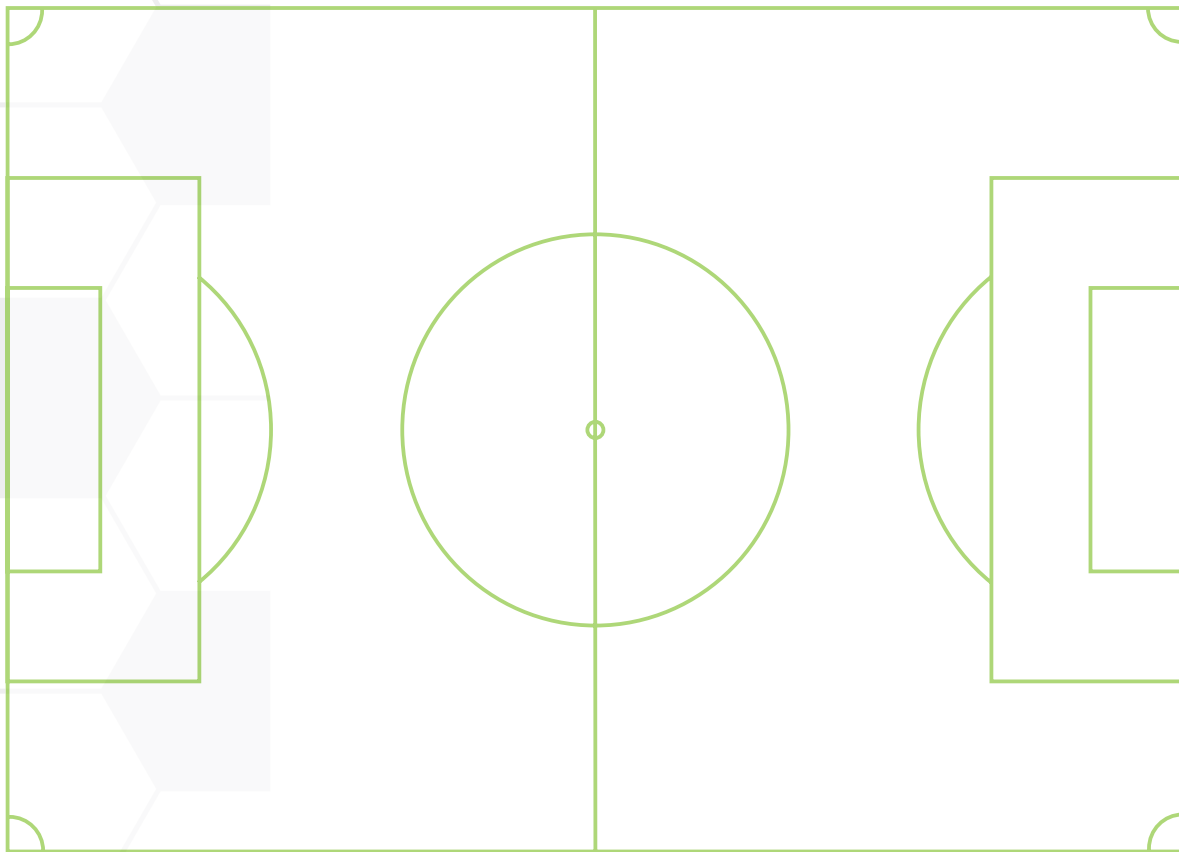
Oraș

Școala

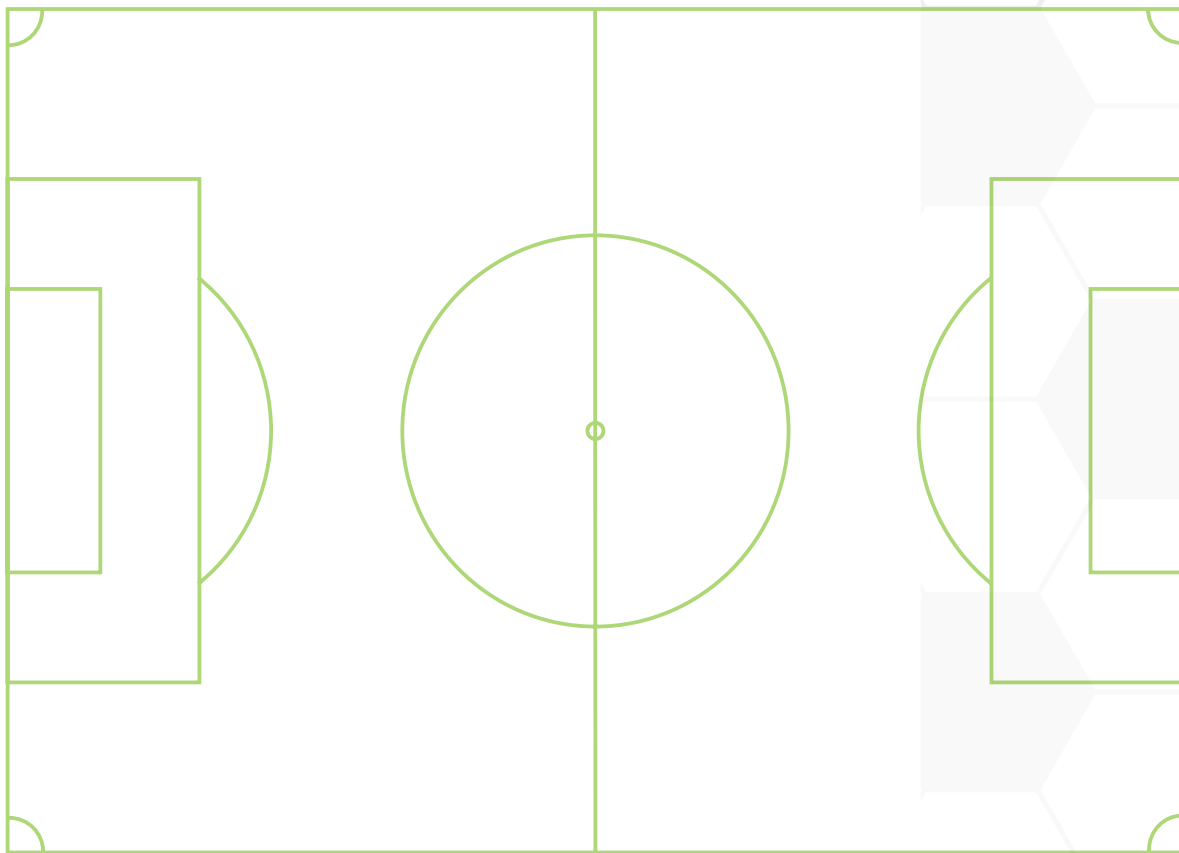
Turul	Meciul	Rezultatul	Punctele
1	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____
2	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____
3	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____
4	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____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

Rezultatele: victorie - 20 очков
remiză - 10 очков
înrângere - 0 очков
Plus 1 punct pentru fiecare gol marcat

PENTRU NOTIȚE



PENTRU NOTIȚE





Adresa: str. Tricolorului 39,
MD-20126 Chișinău, Moldova
E-mail: offs@fmf.md
www.fmf.md / www.ccpa.eu

CAMERA NAȚIONALĂ A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Tipar & Design
"TIPOGRAFIA-SIRIUS"
Chişinău, str. A. Lăpuşneanu, 2
tel./fax: 022 23 23 52
www.sirius.md / sirius@sirius.md

