

Exercițiul nr. 1

Materiale necesare:

- Conuri, multe mingi.

Număr de jucători:

- Lotul de jucători.

Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în figură, fiecare jucător A va avea în posesia lui câte o minge.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2).

Jucătorul C pasează mingea scurt jucătorului B (3), jucătorul B vine în alergare spre minge (I) intră în posesia acestia și finalizează cu șut la poartă (4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

PROGRESIA 1



Fiecare jucător A va avea în posesia lui câte o minge.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului C (1), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (2).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului A pe poziție viitoare (3).

Jucătorul A vine în învăluirea jucătorului C (I), intră în posesia mingii și finalizează cu șut la poartă (4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

PROGRESIA 2



Fiecare jucător A va avea în posesia lui câte o minge.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului C (1).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului B (2).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului A (3), pe poziție viitoare (I).

Jucătorul A intră în posesia mingii, conduce mingea printre conuri (4) după care finalizează acțiunea cu șut la poartă.

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul nr. 2

Materiale necesare:

- conuri, copete, doua scrițe viteză, garduri, multe mingi.

Număr de jucători:

- 16 jucători de câmp + 2 portari.

Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca și în fugură fiecare jucător A de la cele două grupe va avea în posesia lui câte o minge.



Jucătorii A de la fiecare grupă încep exercițiul simultan, jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B retransmite mingea înapoi jucătorului A (2), jucătorul A înainte de a primi mingea execută variante de exerciții la scara de viteză (I).

În continuare jucătorul A pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul A execută sărituri peste garduri (II) primește mingea de la jucătorul C (4), conduce mingea câțiva metri după care finalizează cu șut la poartă (5-6).

În final jucătorul A execută alergare ritm 3/4 până la grupa A din partea opusă.

Jucătorii B și C vor fi schimbați periodic.

Între cele două grupe se va delimita un teren unde se va juca un joc 4 vs 4.

Grupele vor schimba locurile între ele.

Exercițiul nr. 3

Materiale necesare:

- garduri, conuri, cercuri, una scară viteză, multe mingi.



Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca și în figură, mingile vor fi așezate lângă portar. Jucătorii A, B și C vor executa pe rând:

- sărituri peste garduri (I);
- variante de exerciții la scara de viteză (II);
- sărituri în cercuri alternativ stângul-dreptul (III).

După fiecare atelier executat jucătorii vor primi o minge de la portar și vor finaliza cu șut la poartă (1, 2, 3, 4, 5, 6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul se va lucra doua reprize de 8 minute cu pauză de 4 minute între reprize.

Exercițiul nr. 4

Materiale necesare:

- cercuri, garduri, două mingi.

Număr de jucători:

- lotul de jucători.

Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în imagine, fiecare jucător A va avea în posesia lui câte o minge.

Exercițiul începe cu un schimb de pase între jucătorii A și B (1-2) după care:

- jucătorul va efectua sărituri în cercuri stângul/dreptul, urmate de sărituri peste garduri cu așezare la coada șirului B (II – III);
- jucătorul B se va deplasa la coada șirului A în alergare lansată (I).

Exercițiul se va desfășura pe durata a două reprize de 8 minute cu pauză de 4 minute între reprize.

Exercițiul nr. 5

Un joc de posesie 3 vs 1 cu trecere în 5 vs 3.

Materiale necesare:

- conuri, copete, 1 minge/pătrat.

Număr de jucători:

- 8 jucători/pătrat.

Descrierea exercițiului:



Se va realiza un pătrat din conuri cu latura de 16 – 18 metri, în mijlocul acestui pătrat se va realiza un pătrat mai mic din copete cu latura de 5 metri.

Cei 8 jucători vor fi împărțiți astfel:

- 3 jucători vor lua veste de culoare albastră;
- 5 jucători vor lua veste de culoare galbenă.

Exercițiul începe în pătratul mic unde va fi un joc 3 vs 1 (3 albaștri vs 1 galben).

În momentul când mingea este recuperată de către cel galben se trece la un joc de 5 vs 3 în pătratul mare.

Se fac mai multe reprize din acest joc, fiecare jucător să ajungă să fie și în echipa galbenă și în cea albastră.

Exercițiul 6

Materiale necesare:

- conuri, garduri, scărițe viteză, multe mingi .

Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în imagine, fiecare jucător B și D va avea în posesia lui câte o minge.

Exercițiul se va realiza simultan din ambele părți, acesta va fi început de către jucătorii B.

Jucătorul B pasează mingea jucătorului A, jucătorul A conduce mingea până în locul jucătorului B (1-2).

Jucătorul B execută sărituri peste garduri (I), primește mingea de la jucătorul C pe care o conduce până în locul jucătorului C (3-4).

Jucătorul C primește mingea de la jucătorul D (5) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul se va desfășura pe durata a două reprize de 8 minute cu pauză de 4 minute între reprize.

Exercițiul nr. 7

Materiale necesare:

- copete, conuri, una scară viteză, multe mingi.

Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în imagine, exercițiu pentru finalizarea cu șut la poartă realizat la două porți.

Jucătorii B și C vor avea lângă ei mai multe mingi.

Jucătorul A începe exercițiul prin a executa următoarele:

- alergare de viteză cu schimbare de direcție (I);
- alergare cu pași adăugați printre conuri (II);
- variante de alergare la scărița de viteză (III);

Jucătorul B transmite mingea jucătorului A (1), jucătorul A o retransmite înapoi jucătorului B se deplasează spre minge și finalizează cu șut la poartă (2-3).

Exercițiul continuă la poartă opusă, jucătorul C pasează mingea jucătorului B (4), jucătorul B transmite mingea pe poziție viitoare (V) jucătorului A (5).

Jucătorul A finalizează cu șut la poartă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul nr. 8

Materiale necesare:

- conuri, garduri, una scăriță viteză, două porți, multe mingi,

Descrierea exercițiului:



Exercițiul se poate realiza în jurul cercului de la mijlocul terenului de fotbal, în interiorul acestui cerc vor fi așezate două porți.

Restul materialelor vor fi așezate ca și în imagine, mingile vor fi înaintea porților.

Jucătorii A și B încep exercițiul în același timp.

Jucătorii A vor executa pe rând:

- variante de exerciții la scărița de viteză (I);
- alergare cu pași adăugați printre conuri (II);
- finalizare cu șut la poartă (1-2);
- așezare înapoia rândului B (III).

Jucătorii B vor executa pe rând:

- sărituri peste garduri (IV);
- alergare cu pași adăugați printre conuri (V);
- finalizare cu șut la poartă (3-4);
- așezare înapoia rândului B (VI).

Exercițiul se va desfășura pe durata a două reprize de 6 minute cu pauză de 3 minute între reprize.

Exercițiul nr. 9

Materiale necesare:

- conuri, garduri, scară viteza, jaloane cu vârf, cercuri, două porți, multe mingi.

Număr de jucători:

- lotul de jucători.



Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca și în figură, jucătorii A vor efectua pe rând:

- I – sărituri peste garduri;
- II – alergare cu pași adăugați printre jaloanele cu vârf;
- III – sărituri în cercuri;
- IV – alergare de viteză printre jaloanele cu vârf;
- V – pas sărit în cercuri.

După ce termină pasul sărit jucătorii A vor primi o minge, intră în posesia ei după care finalizează cu șut la poartă (1-2).

În continuare jucătorii A execută:

- VI – alergare ritm 2/4;
- VII – variante de exerciții la scărița de viteză;
- VIII – sărituri peste garduri.

În final jucătorii A primesc o minge intră în posesia ei și finalizează acțiunea cu șut la poartă (3,4,5).

Exercițiul nr. 10

Materiale necesare:

- două porți, conuri, copete, un jalon cu vârf, multe mingi.

Număr de jucători:

- lotul de jucători.

Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în imagine, jucătorul A și jucătorul C vor avea în posesia lor câte o minge.

Jucătorii A și B vor face un schimb de pase cu înaintare, iar în final jucătorul B va finaliza cu șut la poartă.

Jucătorul C conduce mingea printre conuri după care centrează pentru jucătorul B.

Jucătorul B finalizează cu șut la poartă.

Jucătorii își vor schimba locurile periodic.



www.antrenorfotbal.ro