

**Exercițiile săptămânii  
publicate de  
antrenorfotbal.ro pe  
parcursul anului 2021**

# Exercițiul nr. 1

## Materiale necesare:

- copete, 4 – 6 mingi.



## Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca și în figură, fiecare jucător A va avea în posesia lor câte o minge. Jucătorii A de la ambele grupe vor începe exercițiul în același timp.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1)

Jucătorul B pasează mingea

jucătorului C în diagonală (2).

Jucătorul C conduce mingea câțiva metri, după care o pasează următorului jucător A fără minge (3-4).

Fiecare jucător se va deplasa în locul jucătorului unde a pasat mingea.

---

## Progresia



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

Jucătorul A pasează mingea în diagonală jucătorului C (3).

Jucătorul C conduce mingea câțiva metri după care o pasează următorului jucător A fără minge (4-5).

Fiecare jucător se va deplasa în locul jucătorului unde a pasat mingea.



### Progresia

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

Jucătorul A pasează mingea în diagonală jucătorului C (3).

Jucătorul C pasează scurt pentru jucătorul B, jucătorul B pasează pe poziție viitoare jucătorului C (4-5).

Jucătorul C conduce mingea câțiva metri după care o pasează următorului jucător A fără minge (6-7).

Fiecare jucător se va deplasa în locul jucătorului unde a pasat mingea.

## Exercițiul nr. 2

### Materiale necesare:

- copete, multe mingi.

### Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în figură, jucătorii A și C vor avea mingi în posesia lor.

Jucătorii A și B execută schimburi de pase, la fluierul antrenorului, jucătorul B intră în posesia mingii și finalizează cu șut la poartă (1 – 2).

Jucătorul B după ce finalizează cu șut la poartă, primește mingea de la jucătorul C (3), o așează scurt pentru jucătorul C (4).

Jucătorul C aleargă spre minge (II) și finalizează cu șut la poartă (5).

Jucătorul A pasează mingea pe poziție viitoare (III) jucătorului C (6), jucătorul C intră posesia mingii și o centreează în careu pentru unul din jucătorii B și C (7).

Jucătorul B atacă colțul scurt (IV) iar jucătorul C vine pe colțul lung (V), unul dintre cei doi jucători finalizează cu șut la poartă (8).

Jucătorii își vor schimba locurile periodic.

## Exercițiul nr. 3

### Materiale necesare:

- garduri, conuri, cercuri, una scară viteză, multe mingi – Cumpără toate aceste accesorii de [aici](#).

### Număr de jucători:

- lotul de jucători.



### 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:

- conuri, copete, jaloane cu vârf, una scăriță viteză, 4 porți mici.



### Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca și în figură, se vor face 3 grupe care vor lucra diferit în același timp.

### Grupa A

- joc 2 vs 2 pe teren redus.

### Grupa B

- exercițiu de finalizare cu șut la poartă.

### Grupa C

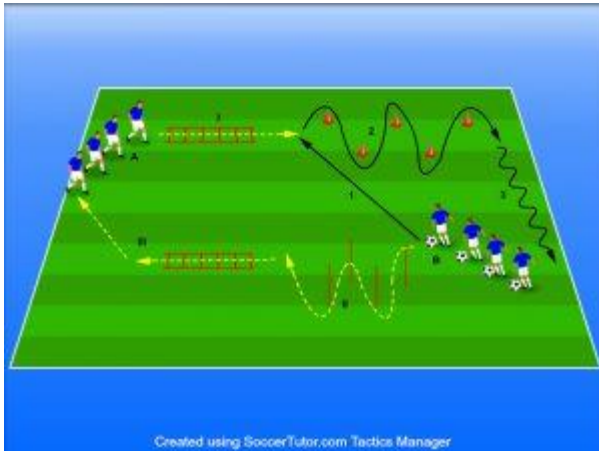
- exercițiu tehnică individuală (jucătorul aflat înapoia porții aruncă mingii pe deasupra porții iar jucătorul aflat înaintea finalizează în poarta goală);
- fiecare jucător va lucra (10 execuții cu piciorul drept, 10 cu piciorul stâng, 10 cu capul).
- jucătorii vor face schimb de locuri.

Exercițiul complet se va lucra pe durata a trei reprize de 5 minute cu pauză de 1 minut între reprize.

Grupele își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Pauză activă.

## Exercițiul nr. 5



### Materiale necesare:

două scărițe de viteză, conuri, jaloane cu vârf, 4 – 6 mingi.

### Descrierea exercițiului:

Un exercițiu ce poate fi realizat în partea de încălzire specifică antrenamentului de fotbal.

Materialele așezate ca și în imagine, primii jucători de la grupa B vor avea în posesia lor câte o minge.

Jucătorul A începe exercițiul prin variante de exerciții la scărița de viteză (I).

Jucătorul B transmite mingea jucătorului A (1), jucătorul A conduce mingea printre conuri (2) după care o conduce la coada șirului B (3).

Jucătorul B execută în continuare:

- alergare cu pași adăugați printre jaloanele cu vârf (II);
- variante de exerciții la scărița de viteză cu așezarea la coada șirului A (III).

Exercițiul se lucrează două reprize de 6 minute cu pauză de 3 minute între reprize.

## Exercițiul nr. 6

### Materiale necesare:

- conuri;
- garduri;
- scărițe viteză;
- multe mingi (Cumpără aceste accesorii de [aici](#)).

**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:

- conuri, copete, una poartă, multe mingi.



### Descrierea exercițiului:

Exercițiul se va desfășura pe jumătate de teren, fiecare jucător A va avea în posesia lui câte o minge. Jucătorul A conduce mingea printre conuri după care o pasează jucătorului B (1 – 2).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul C venit în întâmpinarea mingii (I).

Jucătorul pasează mingea jucătorului A (4), jucătorul A venit în alergare până în zona careului de 16 m (II).

Jucătorul A pasează mingea înapoi jucătorului C (5), acesta vine în alergare (III) și finalizează cu șut la poartă (6).

Jucătorul A continuă alergarea spre jucătorul D (IV), primește mingea de la acesta (7) și o pasează pe poziție viitoare jucătorului D (8).

Jucătorul D aleargă spre minge și centrează pentru jucătorul B (9), jucătorul B vine pe colțul lung (V) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (10).

În careu mai poate participa și jucătorul C care poate ataca colțul scurt.

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică, singurul jucător care înainte să se așeze la coada șirului B va efectua o alergare ritm 3/4 este jucătorul A.

Acesta va efectua alergarea 3/4 cu ocolirea jucătorilor din grupa C (VI).

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



## Exercițiul nr. 8



### Materiale necesare:

- garduri, două scărițe viteză, jaloane cu vârf, copete, multe mingi.

### Descrierea exercițiului:

Suprafața de lucru delimitată ca și în imagine, antrenorul și cel de al treilea portar vor fi între cele două porți cu mingi în posesia lor.

Se vor forma 4 echipe, în imagine echipele C și D vor executa un joc pe teren redus.

Jucătorii din echipele A și B vor efectua pe rând:

- sărituri peste garduri (I);
- variante de exerciții la scărița de viteză (II);
- alergare cu pași adăugați printre jaloanele cu vârf (III).

Jucătorii A și B primesc mingea și finalizează cu șut la poartă (1 – 2).

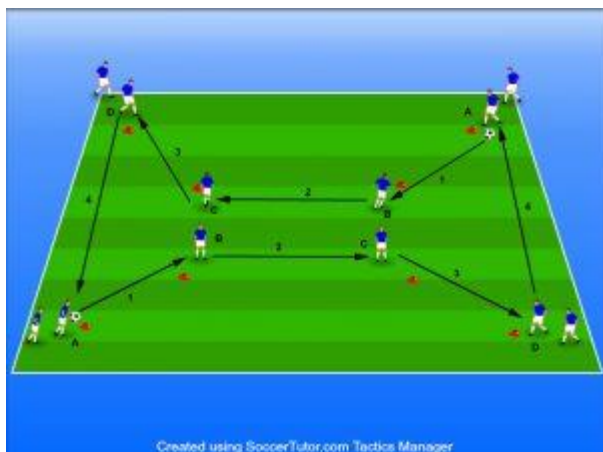
Exercițiul se desfășoară pe durata unor reprize de 6 minute cu pauză de 3 minute între reprize.

Pe durata pauzei grupele A și B vor face schimb cu grupele C și D.

## Exercițiul nr. 9

### Materiale necesare:

- copete, 2 – 4 mingi/grupă.



### Descrierea exercițiului:

Suprafața de lucru deimitată ca și în imagine, jucătorii A vor avea în posesia lor câte o minge.

Exercițiul se lucrează simultan din ambele părți, jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1);

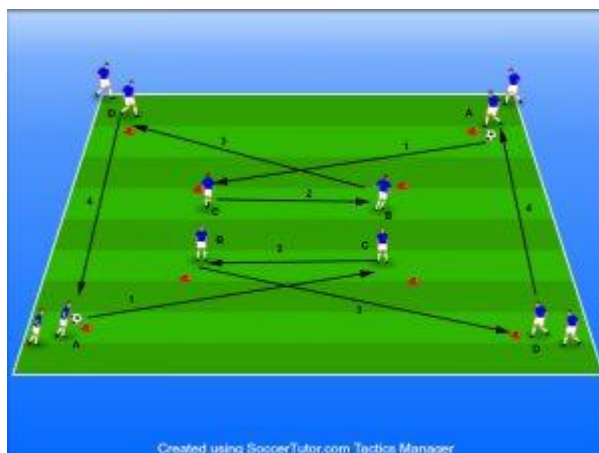
Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului D (3).

Jucătorul D pasează mingea următorului jucător A din partea opusă (4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## PROGRESIA



Suprafața de lucru rămâne ca și la varianta de început a exercițiului.

Jucătorul A pasează mingea în diagonală jucătorului C (1).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului B (2).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului D (3).

Jucătorul D pasează mingea jucătorului A (4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Fiecare variantă a exercițiului se va realiza în ambele direcții:

- cu începere spre partea dreaptă;
- cu începere spre partea stângă.

## Exercițiul nr. 10

### Materiale necesare:

- copete, două scărițe viteză, mingi.

### Descrierea exercițiului:



Exercițiul din săptămâna aceasta este dedicat părții de încălzire specifice antrenamentului de fotbal.

Se va realiza un pătrat din copete, pe două din laturile rombului va fi așezată câte o scăriță pe fiecare latură.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), după care executa variante de exerciții din școala alergării (I).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2) după care execută variante de exerciții la scărița de viteză (II).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului D (3), după care executa variante de exerciții din școala alergării (III).

Jucătorul D pasează mingea jucătorului A (4) după care execută variante de exerciții la scărița de viteză (IV).

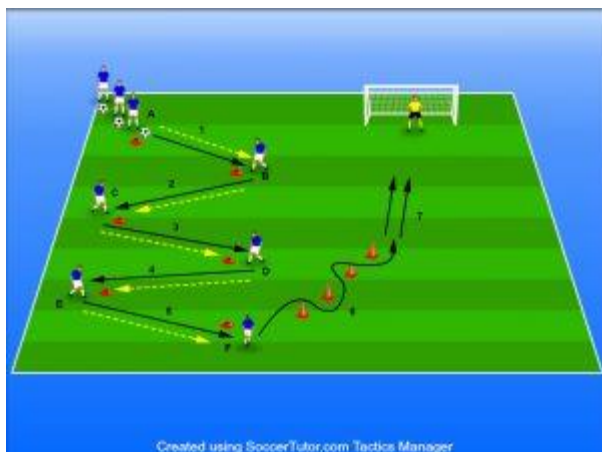
Un exercițiu simplu cu variante multiple de progresie:

- se lucrează în ambele sensuri;
- se pot introduce variante cu un-doi în anumite colțuri ale pătratului, etc.

## Exercițiul nr.11

### Materiale necesare:

- copete, conuri, una poartă, multe mingi.



### Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca și în imagine, 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 jucătorului D (3).

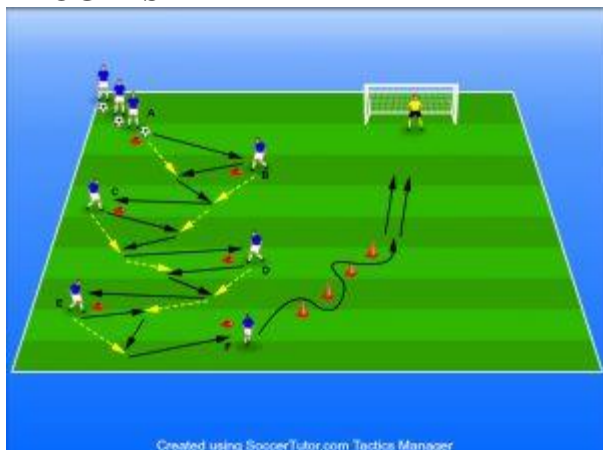
Jucătorul D pasează mingea jucătorului E (4).

Jucătorul E pasează mingea jucătorului F (5).

Jucătorul F intră în posesia mingii o conduce printre conuri și finalizează cu șut la poartă (6 – 7).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## PROGRESIA



Materialele așezate în continuare ca și la varianta de început a exercițiului, mingile în posesia fiecărui jucător A.

Progresia exercițiului este simplă, jucătorii transmit mingea în ordine alfabetică doar că acum se realizează un un-doi până când mingea ajunge la jucătorul E.

Jucătorul E transmite mingea jucătorului F.

Jucătorul F intră în posesia mingii, conduce mingea printre conuri și finalizează acțiunea cu șut la poartă.

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## Exercițiul nr. 12

### Materiale necesare:

- conuri, mingi fotbal

### Descrierea exercițiului:

Exercițiul săptămânii din această săptămână este deicat pregătirii fizice, se realizează pe jumătate de teren.

Exercițiul este alcătuit din două părți.



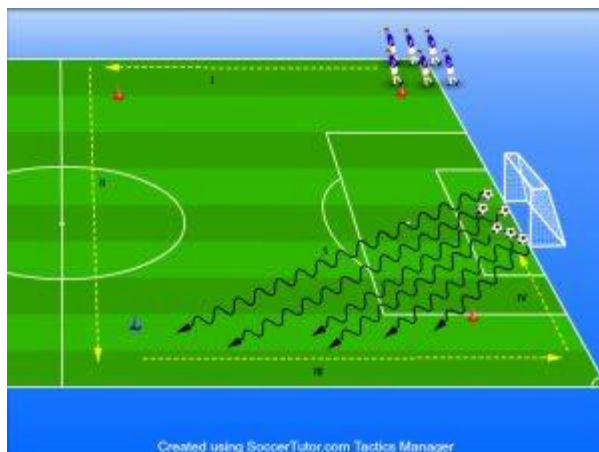
### Partea I (Tura I)

Jucătorii vor executa pe rând:

- alergare ritm 3/4 (I);
- alergare ritm 2/4 (II);
- alergare ritm 3/4 (III);
- alergare ritm 2/4 (IV);

În continuare după ce jucătorii au făcut ultima alergare de 2/4, trec de conul albastru și în viteză maximă își aleg o minge pe care o conduce în viteză maximă până în zona punctului de la 11 m (1).

Ajunși în zona punctului de la 11 m aceștia trimit mingea în poarta goală (2).



### Partea II (Tura II)

Partea a-II-a exercițiului este oarecum asemănătoare cu prima parte doar că acum jucătorii după ce vor efectua alergările vor trebui să ducă mingile aflate în poartă la locul de unde le-au luat.

Jucătorii vor efectua în ordine:

- alergare ritm 3/4 (I);

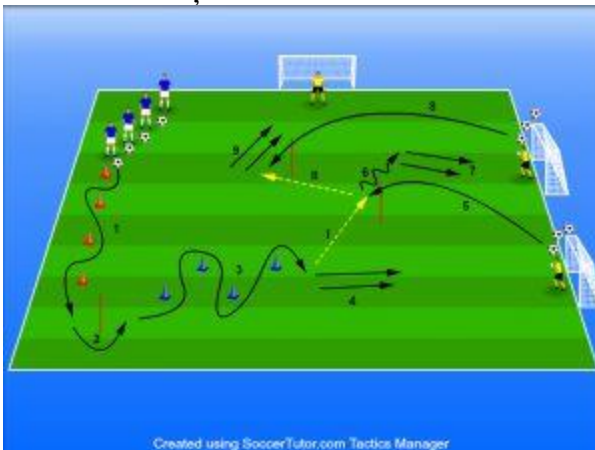
- alergare ritm 2/4 (II);
- alergare ritm 3/4 (III);
- alergare ritm 2/4 (IV).

## Exercițiul nr. 13

### Materiale necesare:

- jaloane, trei porți, mingi fotbal.

### Descrierea exercițiului:



Ficare jucător va avea în posesia lui câte o minge.

Jucătorul conduce mingea printru jaloane (1,2,3) după care finalizează cu șut la poartă (4).

Portarul din prima poartă unde a șutat jucătorul, îi arunca acestuia o minge din mână pe poziție viitoare (5). Jucătorul intră în posesia mingii și finalizează cu șut la poartă (6,7).

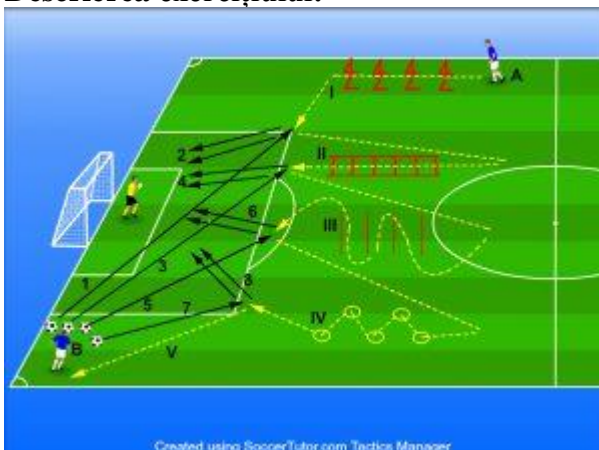
Portarul din a doua poartă îi aruncă și acesta o minge din mână jucătorului pe poziție viitoare (8). Acesta intră în posesie și finalizează cu șut la poartă (9).

## Exercițiul nr. 14

### Materiale necesare:

- garduri, jaloane cu vârf, cercuri, scară viteză, mingi fotbal.

### Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în imagine, jucătorul B va avea în posesia lui 4 mingi.

Jucătorul A execută pe rând:

- sărituri peste gărdulețe (I);



- variante de exerciții la **scara de viteză** (II);
- alergare cu pași adăugați printre **jaloanele cu vârf** (III);
- sărituri stâng-drept în **cercuri** (IV).

După fiecare execuție jucătorul A primește o minge de la jucătorul B (1,2,3,4) și finalizează cu șut la poartă (5,6,7,8).

Jucătorul A după fiecare șut la poartă se deplasează în alergare 2/4 până la următorul loc unde începe următoarea execuție.

## Exercițiul nr. 15

### Materiale necesare:

- **jaloane, scărițe viteză, garduri, cercuri.**



### Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca și în figură, jucătorii vor efectua schimburi de pase după care vor lucra pe rând:

- sărituri peste **garduri**;
- variante de exerciții la **scărița de viteză**;
- sărituri în **cercuri**;
- alergare cu pași adăugați

printre **jaloanele cu vârf**.

Jucătorii vor efectua în mijlocul pătratului diferite variante de transmiterea a mingii:

- dintr-o atingere;
- cu preluare;
- preluare cu stângul pas cu dreptul și invers.

## Exercițiul nr. 16

### Materiale necesare:

- jalaone, multe mingi, porți fotbal.

### Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în figură, jucătorii A și D vor avea în posesia lor câte o minge.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea înapoi jucătorului A (2), jucătorul A vine în întâmpinarea mingii (I).

Jucătorul A transmite mingea jucătorului B (3), jucătorul B deschide uncghiul de pasare (II).

Jucătorul B transmite mingea jucătorului C (4), pe poziție viitoare (III).

Jucătorul C finalizează cu șut la poartă (5).

Jucătorul C aleargă pe colțul lung (IV), unde primește o centrare de la jucătorul D (6,7) și finalizează cu șut la poartă (8).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## Exercițiul nr. 17

### Materiale necesare:

- jaloane, mingi fotbal.



### Descrierea exercițiului:

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

Jucătorul B ocolește în alergare conul aflat înaintea lui (I), după care primește mingea de la jucătorul A (1).

Jucătorul A intră în posesia mingii, o conduce câțiva metri după care finalizează cu șut la poartă (2,3).

Jucătorii vor face schimb de locuri în ordine alfabetică, se poate lucra alternativ stânga/dreapta.



### Progresia nr. I a exercițiului.

Fiecare jucător A va avea în posesia lui o minge, jucătorul B ocolește în alergare jalonul aflat înaintea lui (I).

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea pe poziție viitoare (II) jucătorului A (2).

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (3), înapoia locului de unde aceasta pornit.

Jucătorul A aleargă spre minge (III) și finalizează cu șut la poartă (4).

### Progresia nr. II a exercițiului.



Față de variantele precedente se mai adaugă un jucător, acesta va avea un con lateral de jucătorul B.

Jucătorul B ocolește în alergare conul din înaintea lui (I), primește mingea de la jucătorul A (1).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2), jucătorul C pasează mingea pe poziție viitoare jucătorului B (3).

Jucătorul B vine în alergare spre mingea (II) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

### Progresia nr. III a exercițiului.



Jucătorul B ocolește în alergare jalonul din înaintea lui (I), primește mingea de la jucătorul A (1).

Jucătorul A transmite mingea pe poziție viitoare (II) jucătorului A (2).

Jucătorul A pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (4), jucător B venit în alergare spre mingea (III).

Jucătorul B finalizează cu șut la poartă (4).

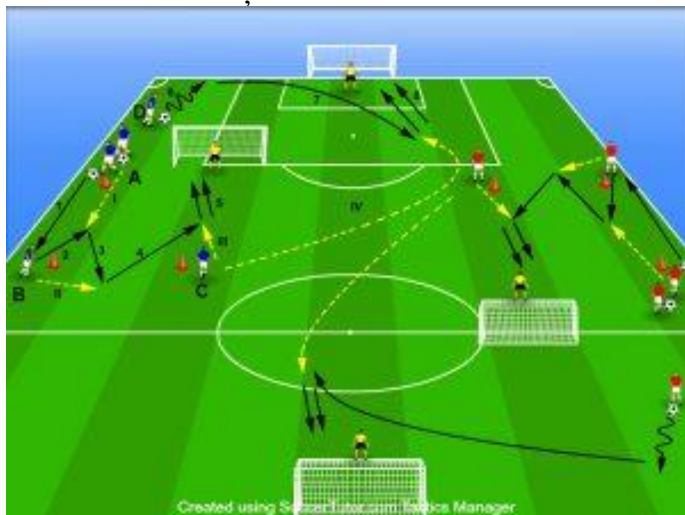
Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## Exercițiul nr. 18

### Materiale necesare:

- jalaone, multe mingi, porți fotbal.

### Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca și în figură, jucătorii A și D vor avea în posesia lor câte o minge.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea înapoi jucătorului A (2), jucătorul A vine în întâmpinarea mingii (I).

Jucătorul A transmite mingea jucătorului B (3), jucătorul B deschide uncghiul de pasare (II).

Jucătorul B transmite mingea jucătorului C (4), pe poziție viitoare (III).

Jucătorul C finalizează cu șut la poartă (5).

Jucătorul C aleargă pe colțul lung (IV), unde primește o centrare de la jucătorul D (6,7) și finalizează cu șut la poartă (8).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## Exercițiul nr. 19



### Materiale necesare:

- copete, garduri, mingi fotbal.

### Descrierea exercițiului:

Suprafața delimitată ca și în imagine, jucătorul cu mingea o pasează jucătorului aflat înaintea lui (1).

Jucătorul care primește mingea intră în posesia acesteia o

conduce până la copeta din dreapta porții (2-3).

Jucătorul care începe exercițiul aleargă în linie dreaptă, după care execută sărituri peste garduri iar în final vine la centrare (I-II-III).

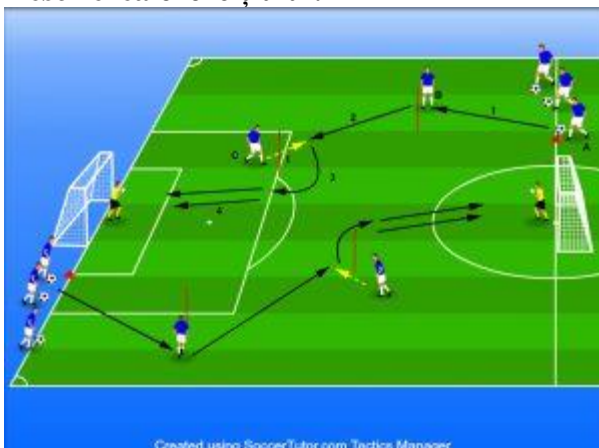
Ajuns la centrare acesta primește mingea și finalizează cu șut la poartă (4-5).

## Exercițiul nr. 20

### Materiale necesare:

- copete, jaloane, multe mingi.

### Descrierea exercițiului:



Fiecare jucător A va avea în posesia lui cât o minge, jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2).

Jucătorul C vine în întâmpinarea mingii (I), execută preluare spre interior și finalizează cu șut la poartă (3-4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică, jucătorul C se va deplasa la coada șirului A din partea opusă.

---

### Progresia nr. 1 a exercițiului



Jucătorul A pasează mingea jucătorului C (1), jucătorul C vine în întâmpinarea mingii și așează pentru jucătorul A (2).

Jucătorul A îl deschide pe poziție viitoare pe jucătorul B (3).

Jucătorul A conduce mingea până la linia de poartă și pasează pe jos jucătorului C (4-5).

Jucătorul C finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

---

### Progresia nr. 2 a exercițiului



Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea înapoi jucătorului A (2), acesta vine spre minge (I).

Jucătorul A pasează mingea jucătorului C(3) care vine în întâmpinarea mingii (II).

Jucătorul C pasează mingea pe poziție viitoare (III) jucătorului B (4).

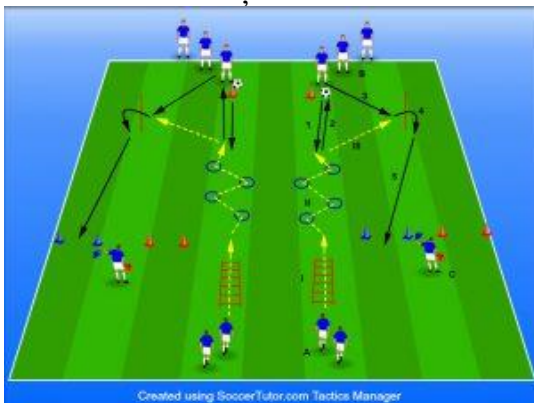
Jucătorul C pasează pe jos în fața porții jucătorului C (5) care atacă mingea dinspre colțul lung (IV) și finalizează cu șut la poartă (6) .

## Exercițiul nr. 21

### Materiale necesare:

- jaloane, cercuri, scărițe viteză, copete, jaloane cu vârf metalic, două mingi fotbal.

### Descrierea exercițiului:



Materialele așezate ca în imagine, fiecare jucător B va avea în posesia lui câte o minge iar jucătorul C va avea în posesia lui două copete (una albastră / una roșie).

Jucătorul A execută:

- variante de exerciții la scărița de viteză (I);
- sărituri în cercuri (II).

Jucătorul B realizează un schimb de pase cu jucătorul A (1-2).

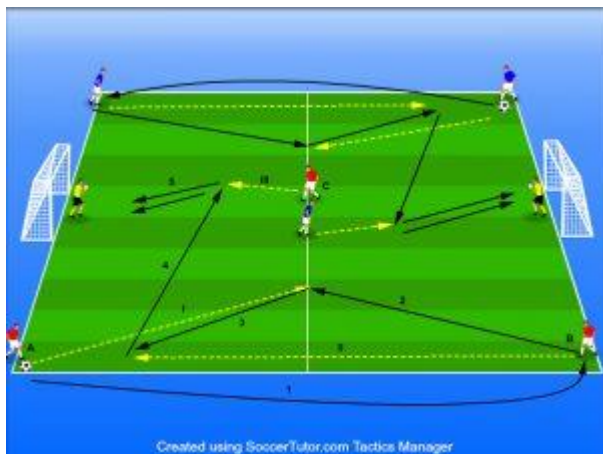
Jucătorul A deschide unghiul de pasare (III), primește mingea de la jucătorul B (3), execută preluarea după jalonul cu vârf (4) după care pasează în una din cele două porți (roșie sau albastră).

Culoarea porții în care să trimită mingea jucătorul B va fi indicată prin ridicarea unei copete de către jucătorul C.

Jucătorii vor face schimb în ordine alfabetică, jucătorul B va lua copetele de la jucătorul C.



## Exercițiul nr. 22



Jucătorii A vor avea în posesia lor mingea, jucătorul A pasează mingea lung pentru jucătorul B (1).

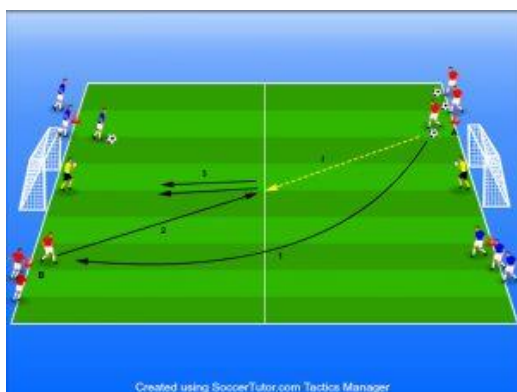
Jucătorul B preia mingea după care o pasează jucătorului A (2), venit în alergare până la jumătatea distanței dintre cei doi (II).

Jucătorul B primește mingea pe poziție viitoare (III) de la jucătorul A (3).

Jucătorul B centrează pentru jucătorul C (4), acesta atacă mingea (III) și finalizează cu șut la poartă (5).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

### Progresia exercițiului



Jucătorii așezați ca și în imagine, jucătorii A vor avea în posesia lor o minge.

Jucătorul A pasează mingea lung pentru jucătorul B (1), jucătorul B preia mingea și o pasează înapoi jucătorului A (2).

Jucătorul A vine în alergare spre minge (I) și finalizează cu șut la poartă (3).

Jucătorii vor face schimb de locuri periodic, exercițiul se lucrează alternativ din ambele părți.

## Exercițiul nr. 23

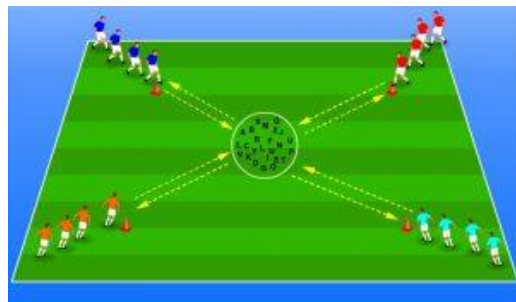
### Materiale necesare:

- conuri, un cerc, mingi fotbal, cartonașe cu literele alfabetului.

### Descrierea jocului:

Se va realiza o suprafață dreptunghiulară de lucru din conuri, în mijlocul acestei suprafețe vor fi așezate într-un cerc literele alfabetului (pot fi litere dublate).

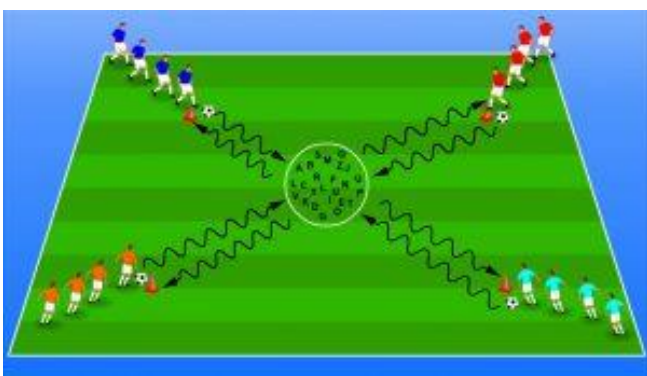
La fiecare con va fi o echipă, este un joc sub formă de ștafetă unde primul jucător de la fiecare echipă pornește în alergare de viteză până la cerc, ajuns la cerc își alege o literă pe care o duce la echipa lui.



Primul jucător ajuns la echipa lui bate palma cu următorul jucător care efectuează în același lucru.

În momentul când toate literele au fost adunate fiecare echipă va încerca să realizeze un cuvânt cu ajutorul acestor litere.

Se pot impune cuvinte din minimum trei litere, prima echipă care reușește să realizeze cuvântul este câștigătoare.



### Progresia I a jocului

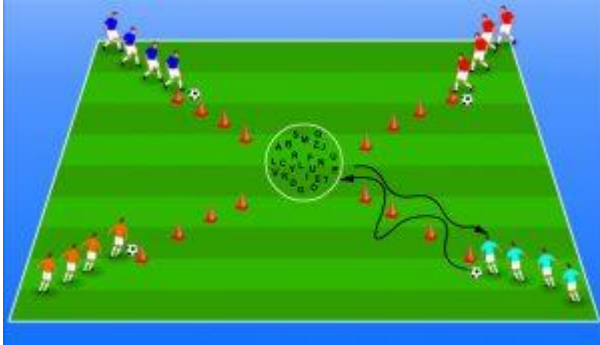
Jocul își păstrează regulile de bază de la varianta de început doar că acum fiecare jucător va efectua conducerea mingii.

Se pot impune diferite variante de conducere a mingii:

- doar cu piciorul drept;
- doar cu piciorul stâng;
- doar cu interiorul;

- doar cu exteriorul.

### Progresia II a jocului



Se continuă jocul după aceleași reguli, doar că acum jucătorii vor efectua conducerea mingii printre conuri.

Înapoi jucătorii vor efectua conducerea mingii în linie dreaptă (Figura nr. 35).

Ca și la varianta precedentă de progresie se pot impune diferite variante de conducere a mingii.

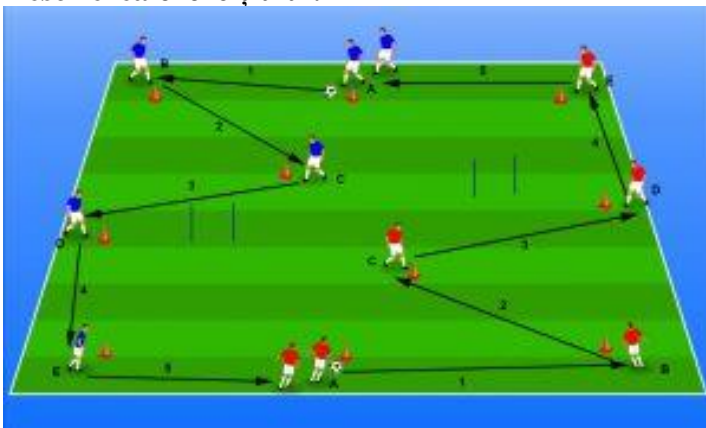
La realizarea cuvintelor poate fi impusă regula ca acestea să fie cuvinte din limba engleză.

## Exercițiul nr. 24

### Materiale necesare:

- conuri, jaloane cu vârf, mingi fotbal.

### Descrierea exercițiului:



Exercițiul se desfășoară simultan în ambele părți, primul jucător A va avea în posesia lui o minge.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului D (3).

Jucătorul D pasează mingea jucătorului E (4).

Jucătorul E pasează mingea următorului jucător A de la grupa opusă (5).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

---

### PROGRESIA NR. I a EXERCIȚIULUI



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

Jucătorul D pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul C deschide unghiul de pasare (I).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului E pe poziție viitoare (II) printre cele două jaloane cu vârf (4).

Jucătorul E pasează scurt pentru jucătorul D (5), acesta vine spre mingea (III).

Jucătorul D pasează mingea următorului jucător A (6). Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

---

### PROGRESIA NR. II a EXERCIȚIULUI



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

Jucătorul D pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul C pasează mingea printre jaloanele cu vârf jucătorului E (4).

Jucătorul E pasează scurt jucătorului C (5), jucătorul C pasează următorului jucător A de la grupa opusă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## Exercițiul nr. 25

Pentru săptămâna aceasta vă propunem un joc de antrenament ce poate fi folosit pentru antrenarea jocului de cap.



Se delimitează o zonă a jocului ca în imagine, zona din mijloc va fi zona neutră.

În cele două zone laterale față de zona neutră va fi așezată câte o echipă.

Regula jocului este că fiecare echipă are voie să transmită mingea în

terenul echipei adverse doar cu, capul.

Se menține mingea în aer cu orice parte a corpului iar când se ivește oportunitatea va fi transmisă cu, capul în terenul adversarilor.

Jocul se joacă pe scor, o echipă pierde punct în următoarele situații:

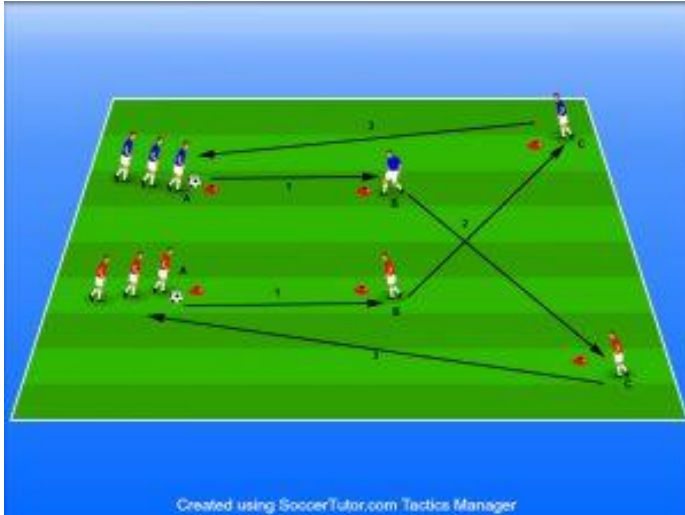
- dacă mingea cade în terenul propriu;
- dacă mingea în momentul când este transmisă în terenul adversarilor atinge zona neutră;
- dacă mingea este cade dincolo de terenul adversarilor.

Numărul de atingeri în momentul menținerii mingii este nelimitat.

## Exercițiul nr. 26

### Materiale necesare:

- copete, 2-4 mingi.



### Descrierea exercițiului:

Primii jucători A vor avea în posesia lor câte o minge.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1).

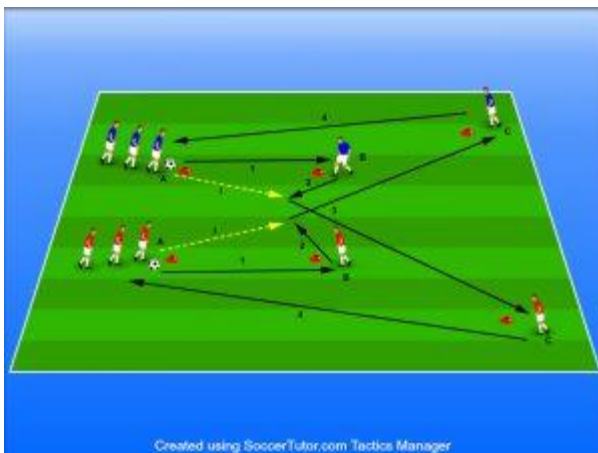
Jucătorul B pasează mingea jucătorului C în diagonală (2).

Jucătorul C pasează mingea

următorului jucător A fără minge (3).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

### PROGRESIA



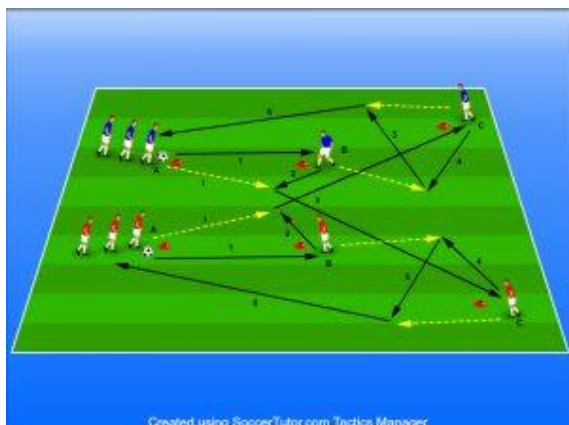
Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B retransmite scurt jucătorului A (2).

Jucătorul A atacă mingea (I) și transmite mingea în diagonală jucătorului B (3).

Jucătorul B pasează jucătorului C (4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## PROGRESIA II



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

Jucătorul A atacă mingea (I) și transmite mingea în diagonală jucătorului B (3).

Jucătorul C pasează scurt pentru jucătorul B (4), jucătorul B vine spre minge, după care o trimite pe poziție viitoare jucătorului C (5).

Jucătorul C pasează mingea următorului jucător A fără minge (6).

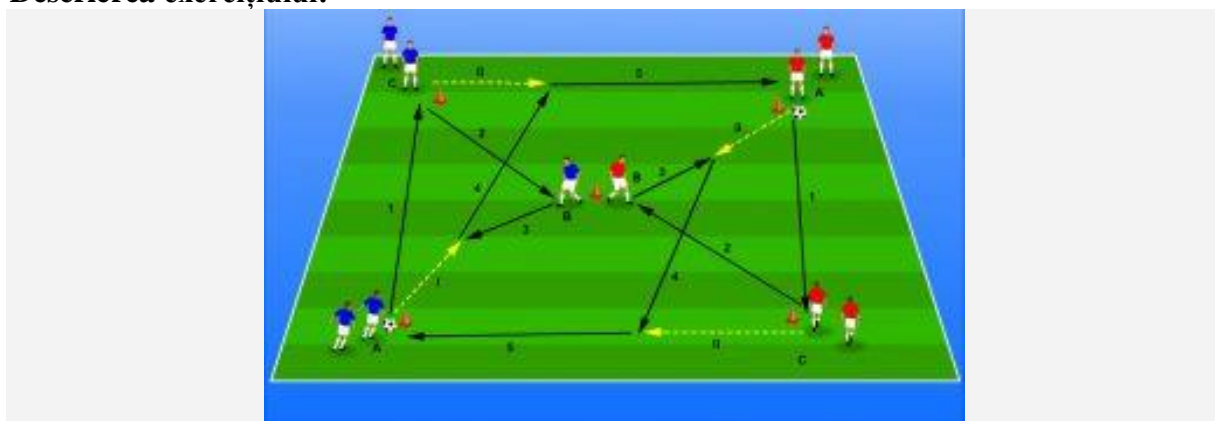
Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## Exercițiul nr. 27

**Materiale necesare:** conuri, mingi fotbal.

**Număr jucători:** 8 – 12 jucători.

**Descrierea exercițiului:**



Primii jucători A vor avea în posesia lor o minge, exercițiul se va realiza simultan din ambele părți.

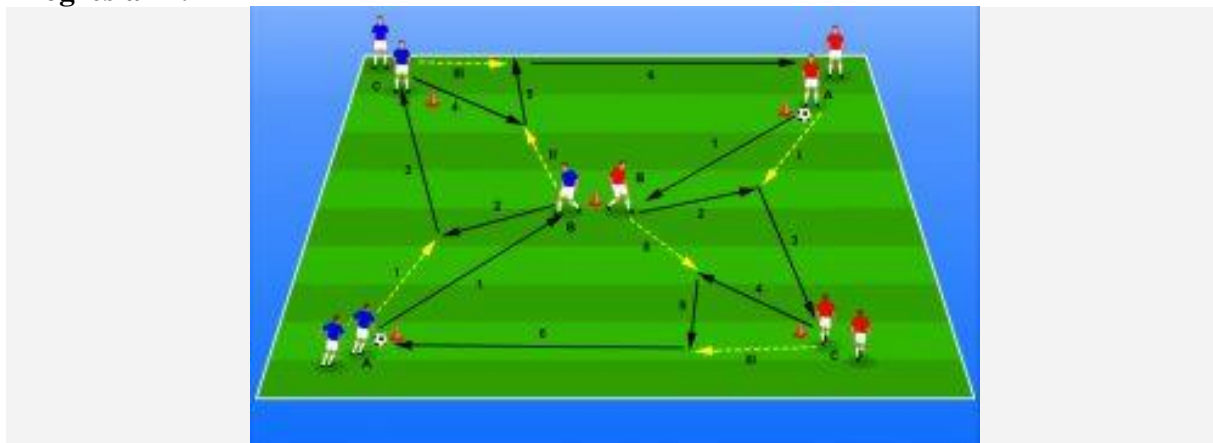
Jucătorul A pasează mingea jucătorului C (1), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (2).

Jucătorul B pasează scurt pentru jucătorul A (3), acesta vine spre minge (I) și pasează pe poziție viitoare (II) jucătorului C (4).

Jucătorul C pasează următorului jucător A din partea opusă (5).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

### Progresia nr. 1



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

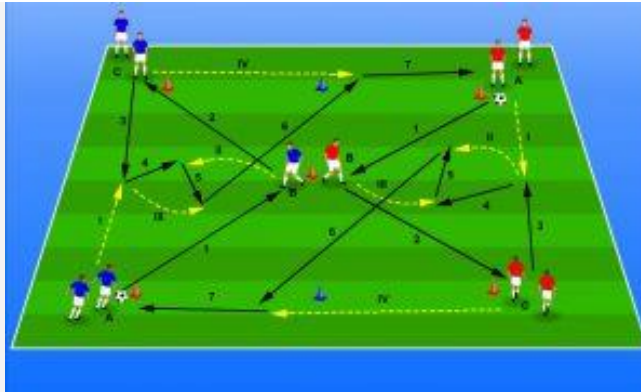
Jucătorul A atacă mingea (I) și o pasează jucătorului C (3), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (4).

Jucătorul B vine spre minge (II) și o pasează pe poziție viitoare (III) jucătorului C (5).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului A (6), jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică (Figura nr. 2).



### Progresia nr. 2



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

Jucătorul C pasează mingea jucătorului A (3), jucătorul A vine spre minge (I).

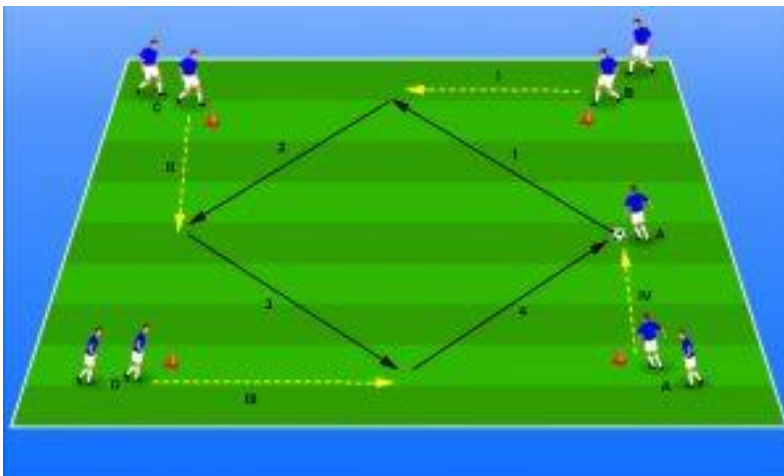
Urmează un schimb de pase între jucătorii A și B (4,5) după care jucătorul A pasează mingea pe poziție viitoare (IV) jucătorului C (6).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului A din partea opusă (7), jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

## Exercițiul nr. 28

### Material necesare:

- conuri, mingi fotbal.



### Descrierea exercițiului:

Se va realiza un pătrat cu latura de 15 – 20 metri, în fiecare colț al pătratului vor fi repartizați jucătorii.

Jucătorul A cel cu mingea în posesie va fi pe jumătatea unei laturi a pătratului (Figura nr. 7).

Jucătorul A pasează mingea pe poziție viitoare (I) jucătorului B (1).

Jucătorul B pasează mingea pe poziție (II) viitoare jucătorului C (2).

Jucătorul C pasează mingea pe poziție viitoare (III) jucătorului D (3).

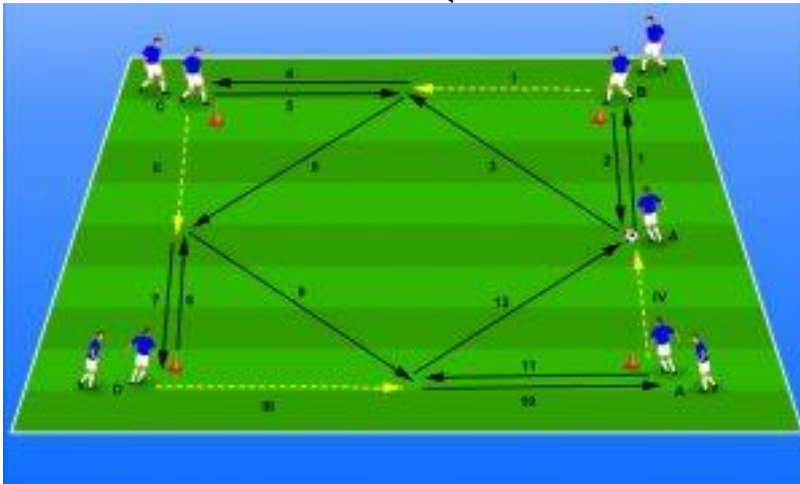
Jucătorul D pasează mingea pe poziție viitoare (IV) jucătorului A (4).

Jucătorii vor schimba locurile în ordine alfabetică, transmiterea mingii pe parcursului exercițiului se va realiza dintr-o singură atingere, mereu pe poziție viitoare.

Exercițiul se va lucra în ambele direcții:

- cu începere spre partea dreaptă;
- cu începere spre partea stângă.

#### PROGRESIA NR. I A EXERCITIULUI



Jucătorul A face un schimb de pase cu jucătorul B (1,2) după care jucătorul A pasează mingea jucătorului B (3) pe poziție viitoare (I).

Jucătorul B face un schimb de pase cu jucătorul C (4,5) după care jucătorul A

pasează mingea jucătorului B (6) pe poziție viitoare (II).

Jucătorul C face un schimb de pase cu jucătorul D (7,8) după care jucătorul A pasează mingea jucătorului B (9) pe poziție viitoare (III).

Jucătorul D face un schimb de pase cu jucătorul A (10,11) după care jucătorul A pasează mingea jucătorului B (12) pe poziție viitoare (IV).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică (Figura nr. 8), exercițiul se va lucra în ambele direcții:

- cu începere spre partea dreaptă;
- cu începere spre partea stângă.

## Exercițiul nr. 29

**Materiale necesare:** copete, jaloane cu vârf, mingi fotbal.

**Număr de jucători:** 8 – 12 jucători + 1 portar.



### Descrierea exercițiului:

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

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B vine în alergare între jaloanele cu vârf (I).

Jucătorul B pasează scurt pentru jucătorul

A (2).

Jucătorul A vine în alergare spre minge (II) și pasează mingea jucătorului B (3) pe poziție viitoare (III).

Jucătorul B intră în posesia mingii și finalizează acțiunea cu șut la poartă (4).

Următorul jucător A va continua exercițiul cu începere spre jucătorul C, astfel exercițiul se va realiza alternativ stânga – dreapta. Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

### Progresia I a exercițiului



Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul primește mingea între jaloanele cu vârful (I).

Jucătorul B conduce mingea printre jaloanele cu vârful (2), jucătorul B pasează mingea jucătorului A (3) pe poziție viitoare (II).

Jucătorul A intră în posesia mingii și finalizează acțiunea cu șut la poartă (4).

Următorul jucător A va continua exercițiul cu începere spre jucătorul C, astfel exercițiul se va realiza alternativ stânga – dreapta

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

### Progresia II a exercițiului



Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B primește mingea între jaloanele cu vârful (I).

Jucătorul B pasează mingea scurt jucătorului A (2).

Jucătorul A vine în alergare spre minge (II) și pasează mingea jucătorului D (3) pe poziție viitoare (III).

Jucătorul D intră în posesia mingii și finalizează acțiunea cu șut la poartă (4).

După aceea jucătorul D rămâne la copeta liberă (IV) pentru a continua exercițiul în partea opusă (jucătorul C va ajunge să finalizeze cu șut la poartă).

## Exercițiul nr. 30

**Materiale necesare:** conuri, copete, mingi fotbal.

**Număr de jucători:** 4 jucători.

**Descrierea exercițiului:**



Se va realiza un pătrat cu latura de 20 metri, în interiorul acestui pătrat se va realiza un pătrat mai mic cu latura de 5-7 metri.

În fiecare colț al pătratului mare se va realiza o poartă de 1 metru.

În interiorul pătratului mic se va realiza un joc de posesie 3 vs 1, în momentul când jucătorul aflat în defensivă recuperează mingea acestea trebuie să o conducă în viteză prin una dintre cele 4 porți.

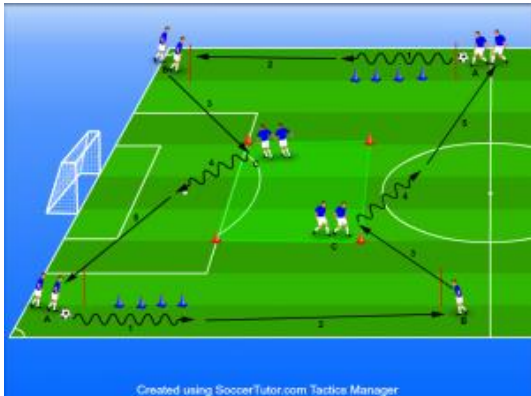
Jucătorii care au pierdut posesia vor încerca să îl blocheze pe jucătorul care a câștigat posesia să pătrundă prin una din cele 4 porți.

Se vor realiza reprize de 2-3 minute, jucătorii vor trece pe rând în defensivă, se numără câte recuperări și câte treceri prin porți reușite fiecare jucător aflat în defensivă.

## Exercițiul nr. 31

### Materiale necesare:

- jaloane cu vârf, conuri, mingi fotbal.



### Descrierea exercițiului:

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

Jucătorul A conduce mingea în linie dreaptă pe lângă conuri (1), după care pasează mingea jucătorului B (2).

Jucătorul B conduce mingea câțiva metri (3) și o pasează următorului jucător A fără minge (4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul se va desfășura simultan simultan din ambele direcții.



### Progresia I a exercițiului

Jucătorul A conduce mingea printre conuri (1) și pasează mingea jucătorului B (2).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (3).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului B (4) pe poziție viitoare (I).

Jucătorul B pasează mingea următorului jucător A fără minge (5).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul se va desfășura simultan simultan din ambele direcții.

## Exercițiul nr. 32

### Materiale necesare:

- conuri, copete, scărițe, jaloane cu vârf, garduri, cercuri, multe mingi.



### Descrierea exercițiului:

Se vor realiza 5 stații de lucru (A, B, C, D și E), jucătorii vor fi repartizați la aceste stații.

Stațiile C, D și E vor porni în același timp, pentru a putea realiza situația 2 vs 1.

Jucătorii vor executa următoarele:

#### Stația A

Jucătorii A sărituri peste garduri (I), schimb de pase cu antrenorul sau cu unul dintre portari (1 – 2), alergare în diagonală la coada șirului B (II).

Jucătorii B variante de exerciții la scăriță (I), schimb de pase cu antrenorul sau cu unul dintre portari (1-2), alergare în diagonală la coada șirului B (II).

#### Stația B

Alergare cu pași adaugați printre jaloanele cu vârf (I), sărituri peste garduri (II).

### **Stațiile C, D și E**

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea jucătorului de la stația D (2), acesta execută o săritură peste gard, ocolește în alergare conul (I, II) și intră în posesia mingii.

Acest jucător centrează pentru jucătorii A sau B (3) care vin pe colțul scurt sau lung (I), aceștia finalizează acțiunea cu șut la poartă (4).

Jucătorii de la stația E participă și ei la acțiune aceștia devin fundași, realizându-se astfel un 2 vs 1. Aceștia înainte de a ajunge în careu execută alergare printre conuri (I) după ce se încheie acțiunea execută sărituri în cercuri alternativ stâng-drept și se așează la coada șirului.

Se fac reprize de câte 5 minute, jucătorii vor trece pe la fiecare stație în ordinea lor alfabetică.





