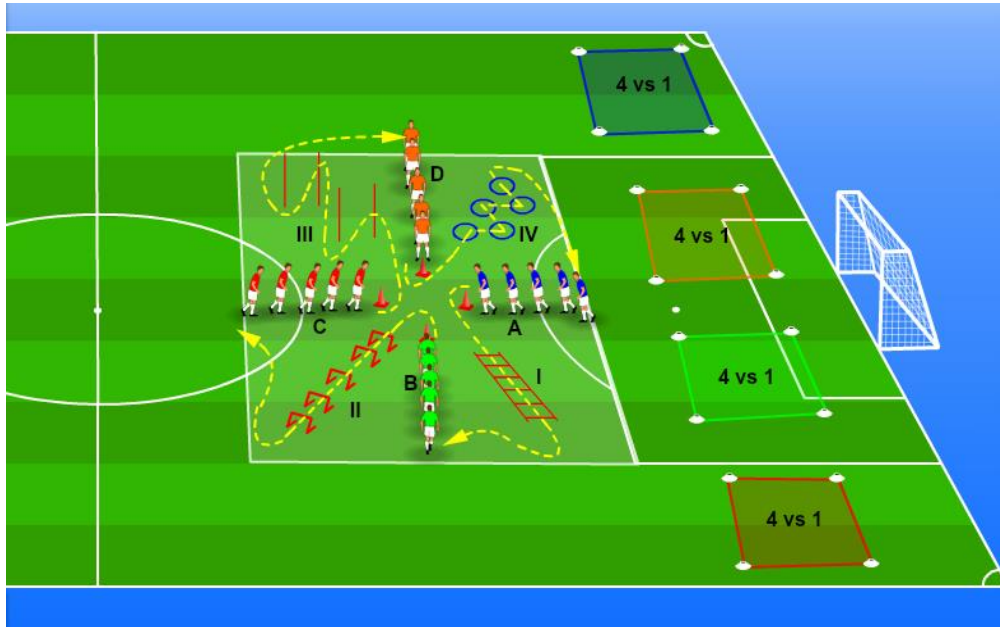


**Exercițiile săptămânii
postate pe
antrenorfotbal.ro în
anul 2022**

Exercițiul 1

Materiale necesare: cercuri, jaloane cu vârf, scară agilitate, garduri, mingi fotbal

Număr de jucători: lotul de jucători.



Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca în imagine, se vor realiza patru stații de lucru + patru pătrate unde se vor realiza jocuri 4 vs 1.

Jucătorii vor efectua:

- jucătorii A – variante de exerciții la scările de agilitate;
- jucătorii B – sărituri peste garduri;
- jucătorii C – alergare de viteză printre jaloanele cu vârf;
- jucătorii D – sărituri în cercuri stângul-dreptul.

Jucătorii mereu își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

La fluierul antrenorului jucătorii se vor deplasa în alergare la pătratele realizate și vor realiza jocuri 4 vs 1.

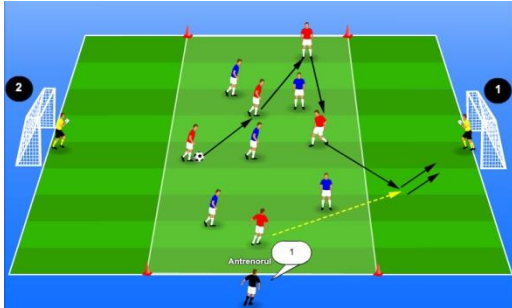
Exercițiul se va realiza astfel:

- la stațiile de lucru, 6 minute;
 - 4 vs 1, 2 minute;
 - pauză 3 minute.
- Se vor realiza 3 astfel de serii.

Exercițiul 2

Materiale necesare: conuri, porți, mingi fotbal.

Număr de jucători: 10 + 2 portari.



Descrierea exercițiului:

Se vor realiza trei zone de lucru, zona de mijloc (zona de posesie) zonele laterale (zone pentru finalizare).

În zona de mijloc se va realiza jocul de posesie, în momentul când antrenorul va striga numărul 1 sau 2, echipa aflată în posesie va încerca să finalizeze acțiunea la poarta ce are numărul strigat de antrenor.

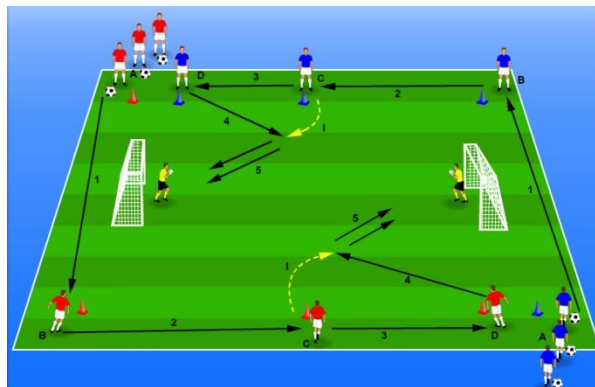
În zona de finalizare va putea intra doar un jucător de la echipa în posesie + un jucător de la echipa ce nu se află în posesie.

Se poate realiza și varianta cu intrare a doi jucători de la echipa în posesie + un jucător de la echipa ce nu este în posesie

Exercițiul 3

Materiale necesare: conuri, mingi fotbal.

Număr de jucători: 12 – 14 jucători + 2 portari.



Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca în imagine, fiecare jucător A va avea în posesia lui o minge. Exercițiul se va realiza simultan din ambele direcții.

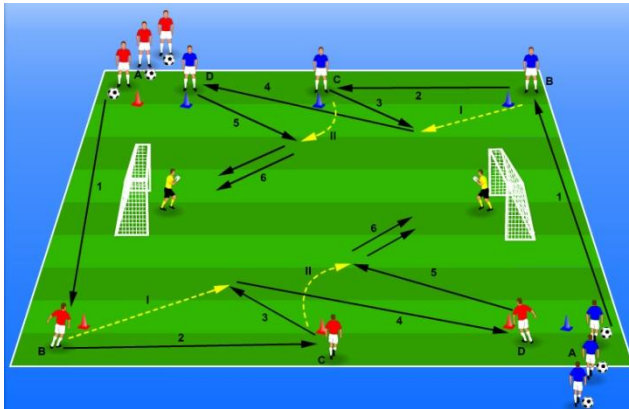
Fiecare jucător A va avea în posesia lui o minge, jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2), jucătorul C pasează mingea jucătorului D (3).

Jucătorul D pasează mingea jucătorului C (4), jucătorul C aleargă spre minge (I) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (5).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică (Figura nr. 11).

Progresia I a exercițiului



Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (3).

Jucătorul B aleargă spre minge (I) și pasează mingea jucătorului D (4).

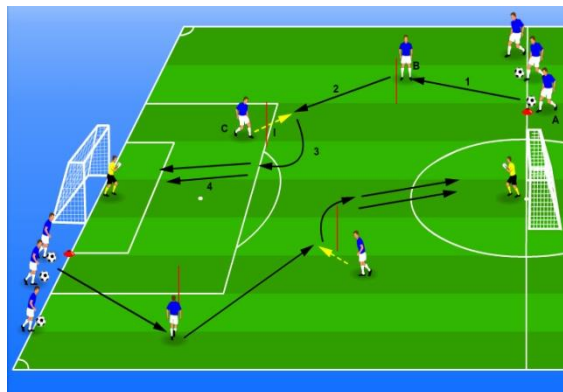
Jucătorul D pasează mingea jucătorului C (5), jucătorul C vine în alergare spre minge (II) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică (Figura nr. 12).

Exercițiul 4

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

Număr de jucători: 10 jucători + 2 portari.



Descrierea exercițiului:

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

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1).

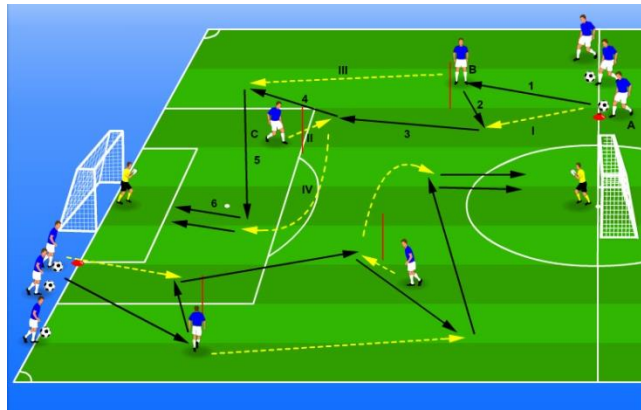
Jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2).

Jucătorul C înainte de a primi mingea vine în alergare spre minge (I), execută preluarea spre poartă și finalizează cu șut la poartă (3,4).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică, exercițiul se va lucra simultan din ambele direcții.

Progresia I a exercițiului

Materialele rămân așezate ca la varianta de bază a exercițiului. Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea înapoi jucătorului A (2).



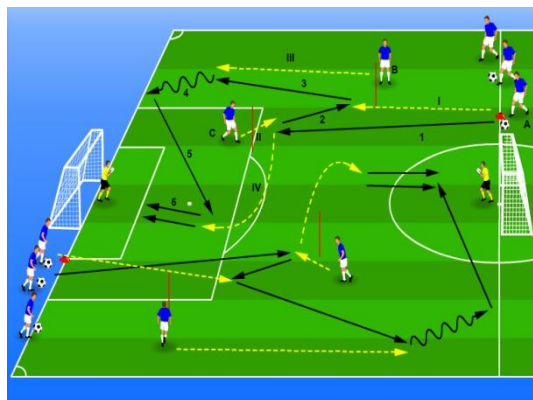
Jucătorul A vine în alergare spre minge (I) și pasează mingea lung jucătorului C (3).

Jucătorul C vine spre minge (II) și pasează mingea jucătorului A (4) pe poziție viitoare (III).

Jucătorul A centrează din alergare pentru jucătorul C (5), jucătorul C vine pe colțul lung (IV) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică, exercițiul se va lucra simultan din ambele direcții.

Progresia II a exercițiului



Jucătorul A pasează mingea lung pentru jucătorul C (1), jucătorul C vine în alergare spre minge și pasează mingea jucătorului A (2).

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

Jucătorul B intră în posesia mingii, o conduce spre linia de poartă (4) după care centrează pentru jucătorul C (5).

Jucătorul C vine pe colțul lung (IV) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică, exercițiul se va lucra simultan din ambele direcții.

Exercițiul 5

Materiale necesare: conuri, porți, mingi fotbal.

Număr de jucători: 18 jucători.

Descrierea exercițiului:



Joc de posesie pe suprafața delimitată, pe fiecare latură vor fi așezate câte două porți pot fi realizate și din conuri.

Se menține posesia mingii, când o echipă reușește un număr de 10 pase consecutive poate marca un gol la oricare dintre porți.

Se pot realiza reprize diferite:

- doar cu o atingere;
- maxim două atingeri;
- joc liber.

Progresia exercițiului



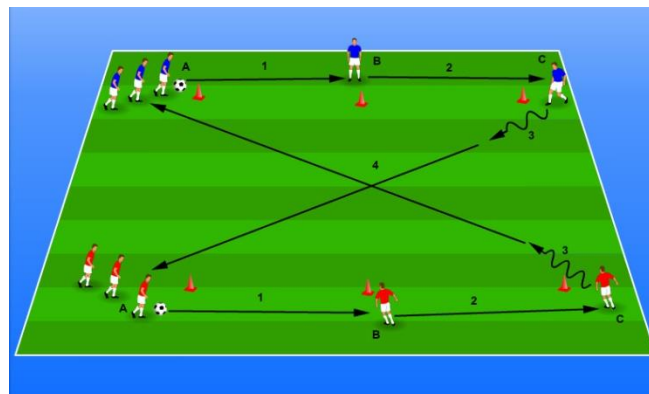
Se păstrează principalele reguli de la varianta de bază a exercițiului.

Echipa care reușește cele 10 pase consecutive nu mai poate marca în oricare din poartă, se va căuta poarta adversarilor.

Exercițiul 6

Materiale necesare: conuri, două mingi.

Număr de jucători: 10 – 12 jucători.



Descrierea exercițiului:

Jucătorii vor fi așezați ca în imagine, primul jucător A de la ambele grupe va avea în posesia lui o minge.

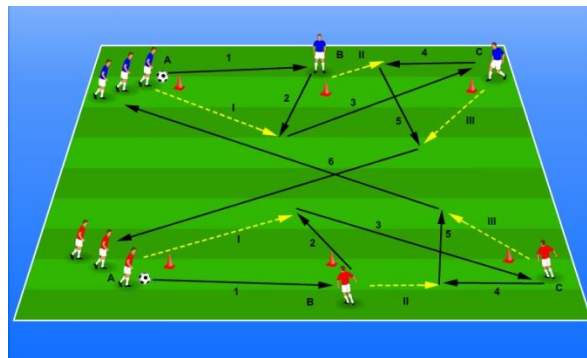
Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea jucătorului C (2).

Jucătorul C conduce mingea câțiva metri și pasează mingea în diagonală următorului jucător A (3-4).

Jucătorii vor schimba locurile în ordine alfabetică (Figura nr. 26).

Transmiterea mingii se va realiza din maxim două atingeri.

Progresia I a exercițiului



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

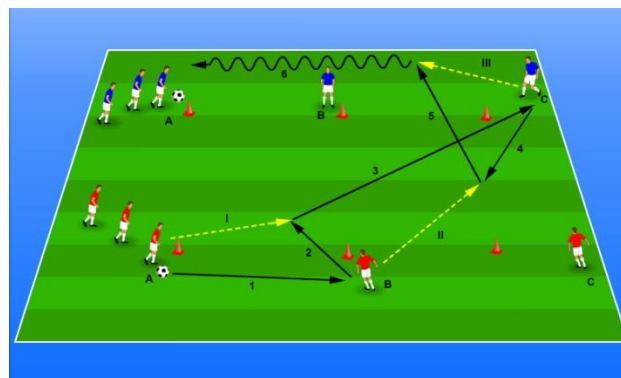
Jucătorul A pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (4), jucătorul B vine în alergare spre minge (II).

Jucătorul B transmite mingea jucătorului C (5) pe poziție viitoare (III).

Jucătorul C pasează mingea în diagonală următorului jucător A (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică (Figura nr. 27).

Progresia II a exercițiului



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

Jucătorul A pasează mingea în diagonală jucătorului C (3), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (4), jucătorul B vine în alergare spre minge (II).

Jucătorul B pasează mingea pe poziție viitoare (III) jucătorului C (5).

Jucătorul C conduce mingea după care o lasă următorului jucător A fără minge (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică (Figura nr. 28).

Exercițiul se va realiza din maxim două atingeri.

Exercițiul 7

Materiale necesare: conuri, mingi fotbal.

Număr de jucători: 6 – 8 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 pasează mingea jucătorului A (2).

Jucătorul A vine în alergare spre minge (I) și pasează mingea jucătorului C (3).

Jucătorul C pasează scurt pentru jucătorul D (4), acesta aleargă spre minge (II) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (5).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Progresia I a exercițiului



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

Jucătorul A vine în alergare spre minge (I) și pasează mingea jucătorului C (3).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului D (4), jucătorul D vine în alergare spre minge (II) și pasează mingea jucătorului B (5) pe poziție viitoare (III).

Jucătorul B intră în posesia mingii și finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Progresia II a exercițiului



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

Jucătorul C pasează mingea scurt jucătorului A (3).

Jucătorul A vine în alergare spre minge (I) și pasează mingea jucătorului C (4) pe poziție viitoare (II).

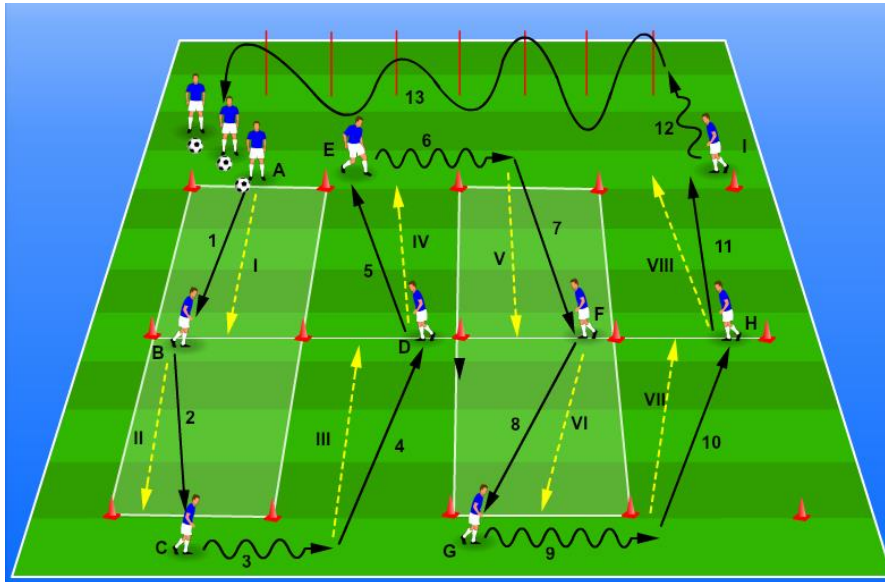
Jucătorul C pasează mingea jucătorului D (5), acesta vine în alergare (III) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul 8

Materiale necesare: conuri, jaloane cu vârf, mingi fotbal.

Număr de jucători: lotul de jucători.



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 pasează mingea jucătorului C (2).

Jucătorul C conduce mingea (3) și o pasează jucătorului D (4), jucătorul D pasează mingea jucătorului E (5).

Jucătorul E conduce mingea (6) și o pasează jucătorului F (7), jucătorul F pasează mingea jucătorului G (8).

Jucătorul G conduce mingea (9) și o pasează jucătorului H (10), jucătorul H pasează mingea jucătorului I (11).

Jucătorul I conduce mingea printre jaloanele cu vârf (12) și se așează la coada rândului A.

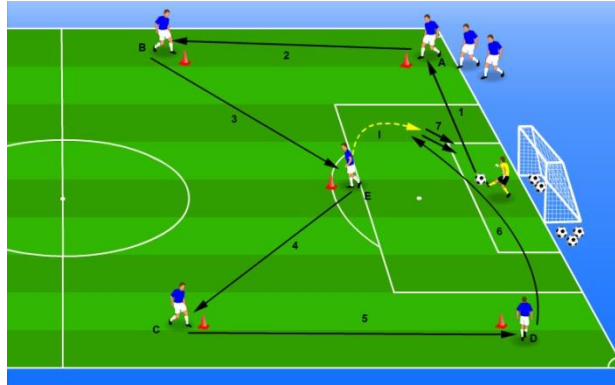
Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică, tot exercițiul se va realiza în viteză maximă (Figura nr. 4).

Exercițiul se va realiza pe durata a trei reprize de 6 minute cu pauză de 3 minute între reprize.

Exercițiul 9

Materiale necesare: conuri, mingi fotbal.

Număr de jucători: 7 – 10 jucători + 1 portar.



Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca în imagine, mingile vor fi la portar el va fi cel care va începe exercițiul.

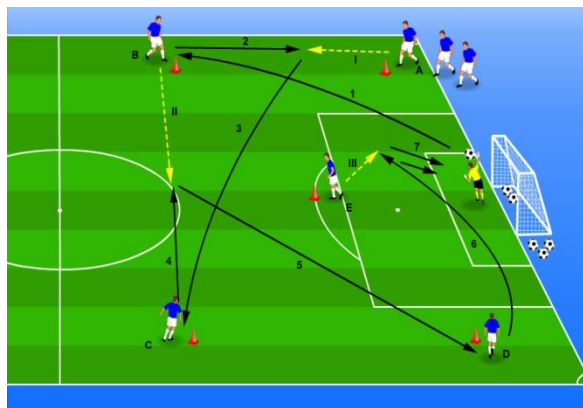
Portarul pasează mingea jucătorului A (1), jucătorul A pasează mingea jucătorului B (2).

Jucătorul B pasează mingea jucătorului E (3), jucătorul E pasează mingea jucătorului C (4).

Jucătorul C pasează mingea jucătorului D (5), jucătorul D centrează în careu pentru jucătorul E (6).

Jucătorul E atacă mingea (I) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (7). Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Progresia I a exercițiului



Portarul aruncă mingea pe sus jucătorului B (1), jucătorul B pasează mingea jucătorului A (2), jucătorul A vine în alergare spre minge (I).

Jucătorul A pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul C pasează mingea jucătorului B (4).

Jucătorul B vine în alergare spre minge (II) și pasează mingea jucătorului E (5).

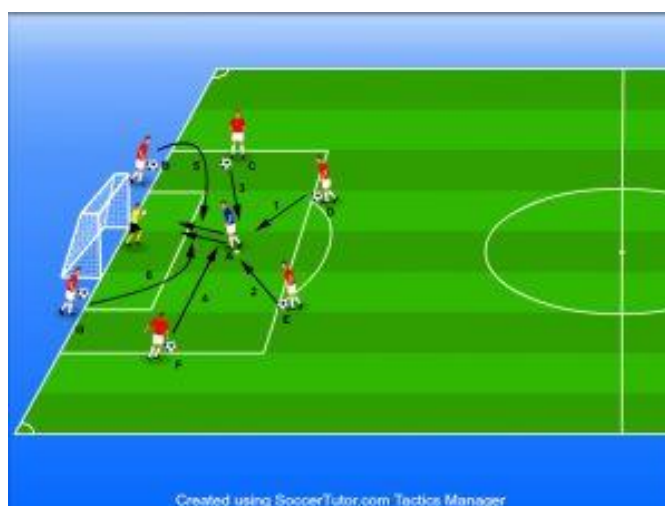
Jucătorul D centrează mingea jucătorului E (6), jucătorul atacă mingea (III) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (7).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul 10

Material necesare:

- conuri, mingi fotbal.



Descrierea exercițiului:

Jucătorul A aflat în zona de 11 metri va primi 6 mingi de la jucătorii aflați în jurul lui. Jucătorul A va finaliza cu șut la poartă cele 6 mingi astfel:

- mingile venite de la jucătorii D și E din două atingeri (1-2);
- mingile venite de la jucătorii C și F dintr-o singură atingere (3-4);
- mingile aruncate cu mâna pe sus de către jucătorii A și G dintr-o singură atingere cu piciorul sau cu, capul înainte ca mingea să atingă solul (5-6).

Jucătorii de pe margine vor pasa mingile spre jucătorul A pe rând, fiecare jucător va trece pe rând la zona de finalizare.

Exercițiul 11

Materiale necesare:

- jaloane, scărițe fotbal, garduri, copete, cercuri, mingi fotbal.

Descrierea exercițiului:



Jucătorii A și D vor avea mingile în posesie, aceștia vor începe exercițiul în același timp.

Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul A execută sărituri în cercuri alternativ stângul-dreptul (I).

Jucătorul B conduce mingea printre conuri (2) și o pasează jucătorului C (3), jucătorul C înainte de a primi mingea execută variante de exerciții la scărița de viteză (II).

Jucătorul C pasează mingea scurt pentru jucătorul B (4), acesta vine în alergare (III) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (5).

Jucătorul D conduce mingea printre conuri și o pasează jucătorului E (6, 7).

Jucătorul E pasează mingea jucătorului F (8) după care execută sărituri peste garduri (IV).

Jucătorul F pasează mingea jucătorului G (9), jucătorul G pasează mingea jucătorului F (10) pe poziție viitoare (V).

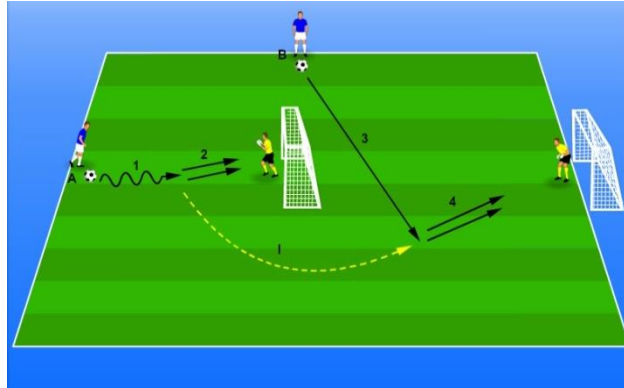
Jucătorul F vine în alergare și pasează în fața porții pentru jucătorul G (11), acesta atacă mingea (VI) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (12).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul 12

Materiale necesare: conuri, mingi fotbal.

Număr de jucători: lotul de jucători.



Descrierea exercițiului:

Fiecare jucător A și B va avea în posesia lui o minge.

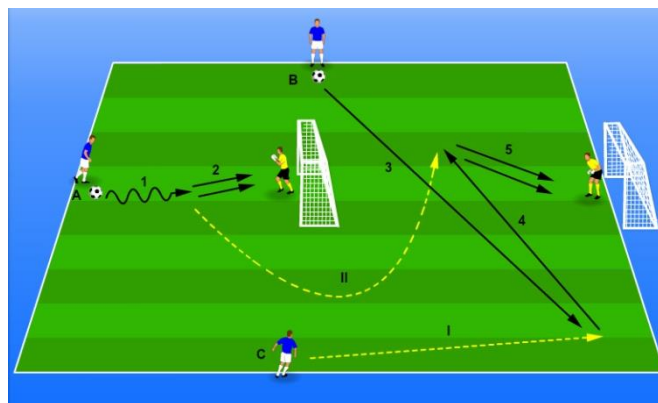
Jucătorul A conduce mingea și finalizează cu șut la poartă (1,2).

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

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

Jucătorii vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Progresia I a exercițiului



Jucătorul A conduce mingea și finalizează acțiunea cu șut la poartă (1,2).

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

Jucătorul C pasează mingea jucătorului A (4).

Jucătorul A vine în alergare (II) și finalizează acțiunea cu șut la poartă (5)

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul 13

Materiale necesare:

- copete, conuri, două porți de 1 metru, mingi fotbal.

Descrierea exercițiului:



lui o

mingii spre cercul din mijloc realizat din copete (cercul se află la jumătatea distanței dintre jucătorii A și B) în momentul când jucătorul A ajunge aproape de cercul realizat din copete acesta schimbă brusc direcția și conduce mingea spre una dintre cele două porți.

Scopul jucătorului A este să finalizeze direct acțiunea sau să îl depășească în dribling pe jucătorul B și să marcheze în poarta de 1 m.

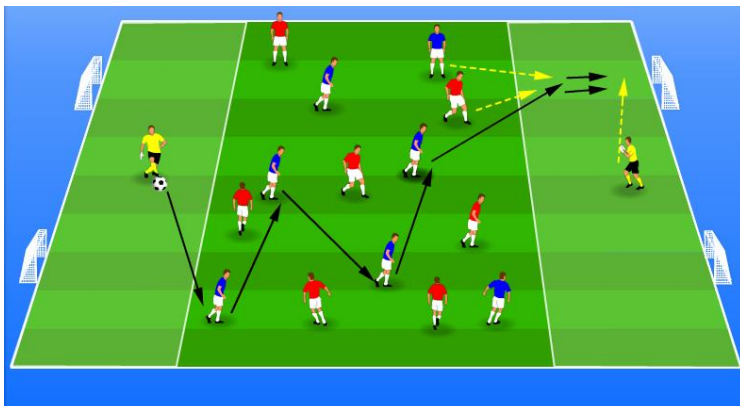
Jucătorul B aleargă și el spre cercul realizat din copete și aleargă în viteză maximă spre poarta unde aleargă jucătorul A. Scopul jucătorului B este să îl blocheze pe jucătorul B să marcheze un gol. După un anumit număr de repetări jucătorii A și B vor face schimb de locuri.

Materialele așezate ca în imagine, distanțele de lucru vor fi stabilite de către antrenor în funcție de particularitățile de vârstă ale jucătorilor.

Fiecare jucător A va avea în posesia minge, jucătorul A pornește în conducerea

Exercițiul 14

Materiale necesare: mingi fotbal, 4 porți mici.



Număr de jucători: 14 jucători + 2 portari.

Descrierea exercițiului:

Joc de posesia mingii 7 vs 7 unde cei doi portari au rol dublu:

- jucător mantinelă pentru echipa proprie;
- portar pentru echipa

proprie.

Se va realiza un joc de posesie în zona de mijloc, când echipa în posesie realizează 10 pase consecutive se poate realiza o pasă pe poziție viitoare în zona portarului advers.

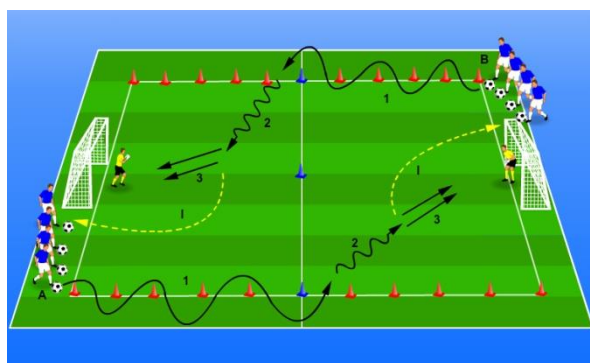
Aici urmează un joc 1 vs 1 (portar) jucătorul în atac va încerca să înscrie la una din cele două porți.

Se poate realiza și varianta 2 vs 1 (portar) unde jucătorul care a primit mingea pe poziție viitoare să fie susținut de jucătorul care a oferit pasa.

Exercițiul 15

Materiale necesare: conuri, mingi fotbal.

Număr de jucători: 8 – 10 jucători + 2 portari.



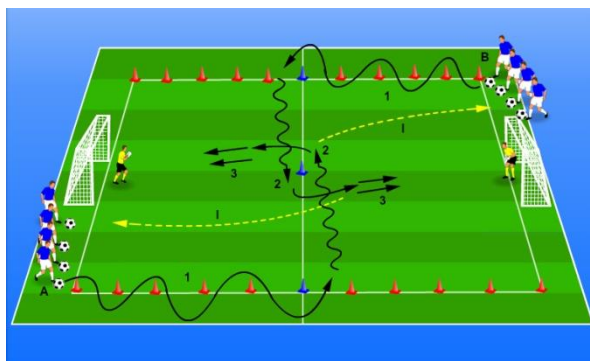
Descrierea exercițiului:

Fiecare jucător A și B vor avea în posesia lor o minge.

Jucătorii A și B încep exercițiul în același timp, conduc mingea printre conuri și finalizează acțiunea cu șut la poartă (1,2).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Progresia I a exercițiului



Varianta de progresie a exercițiului diferă foarte puțin de varianta de bază.

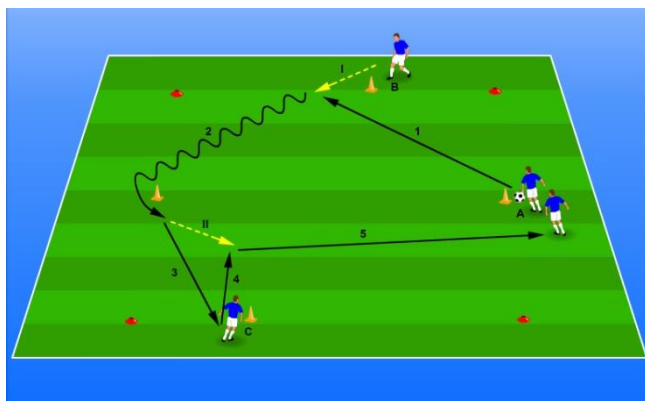
Jucătorii înainte să finalizeze cu șut la poartă vor ocoli prin conducerea mingii conul aflat la jumătatea suprafeței de lucru (1,2,3).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul 16

Materiale necesare: copete, conuri, minge fotbal.

Număr de jucători: 4 – 6 jucători.



Descrierea exercițiului:

Se va realiza un pătrat din copete, pe fiecare latură a pătratului va fi așezat un con.

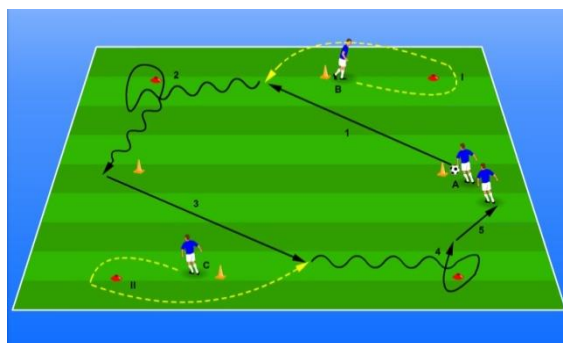
Primul jucător A va avea în posesia lui o minge de fotbal, jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1) ușor pe poziție viitoare (I).

Jucătorul B conduce mingea spre con (2), îl ocolește după care execută un

schimb de pase cu jucătorul C (3-4).

Jucătorul B pasează mingea următorului jucător A (5), jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Progresia I a exercițiului



Jucătorul A pasează mingea jucătorului B (1), jucătorul B ocolește în alergare copeta și primește mingea pe poziție viitoare (I).

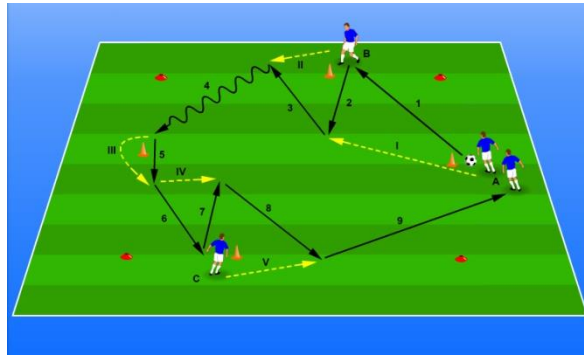
Jucătorul B conduce mingea, ocolește 360 de grade copeta, conduce mingea până la con și pasează mingea pe poziție viitoare jucătorului C (3).

Jucătorul C înainte de a primi mingea ocolește în alergare copeta (II).

Jucătorul C ocolește în conducerea mingii 360 de grade după care pasează mingea următorului jucător A (4-5).

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Progresia II a exercițiului



Jucătorii așezați ca în imagine, primul jucător A va avea în posesia lui o minge.

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

Jucătorul A vine spre minge (I) și transmite mingea jucătorului B (3) pe poziție viitoare (II).

Jucătorul B conduce mingea până la con (4), efectuează o auto pasă pe lângă aceasta (5) și îl ocolește prin partea opusă (III).

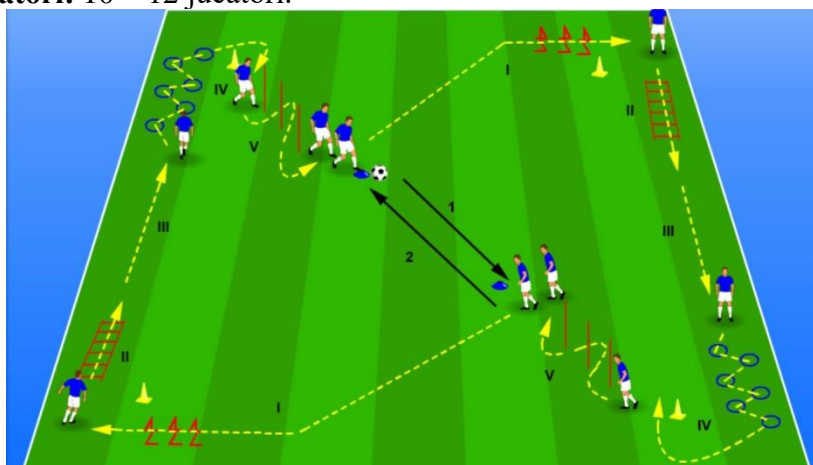
Jucătorul B efectuează un schimb de pase cu jucătorul C (6-7), jucătorul B pasează mingea jucătorului C (8) pe poziție viitoare (V).

Jucătorul C pasează mingea următorului jucător A (9), jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul 17

Materiale necesare: jaloane cu vârf, cercuri, garduri, scară agilitate, minge fotbal.

Număr de jucători: 10 – 12 jucători.



Descrierea exercițiului:

Materialele așezate ca în imagine, primul jucător de la una din cele două grupe va avea în posesia lui o minge.

Jucătorii vor face schimb de pase între ei după care vor efectua pe rând:

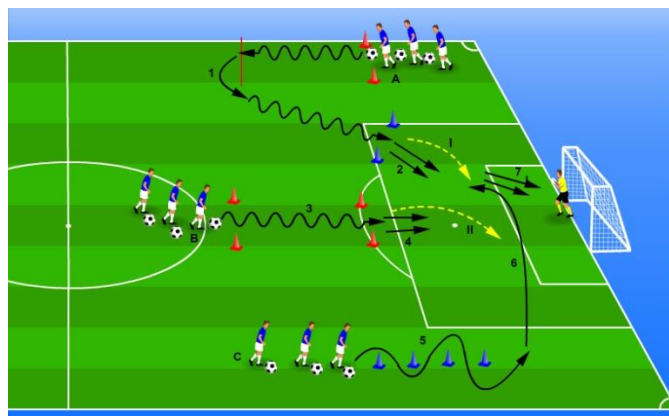
1. sărituri peste garduri;
2. variante de exerciții la scara de agilitate;
3. alergare ritm 2/4;
4. sărituri stângul-dreptul în cercuri;
5. alergare de viteză printre jaloanele cu vârf cu așezare la coada rândului din partea opus.

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

Exercițiul 18

Materiale necesare: conuri, jaloane cu vârf, mingi fotbal.

Număr de jucători: 13 – 16 jucători + 1 portar.



Descrierea exercițiului:

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

Jucătorul A conduce mingea, ocolește jalonul cu vârf și finalizează cu șut la poartă (1,2).

Jucătorul B conduce mingea în line dreaptă și finalizează cu șut la poartă (3,4).

Jucătorul C conduce mingea printre jaloane după care centrează pentru jucătorii A sau B (5,6), aceștia atacă colțul scurt sau lung (I, II) și finalizează acțiunea cu șut la poartă.

Jucătorii își vor schimba locurile în ordine alfabetică.

Exercițiul numărul 10

Materiale necesare: conuri, mingi fotbal.

Număr de jucători: lotul de jucători.



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 pasează mingea jucătorului D (2).

Jucătorul D pasează mingea jucătorului C (3), jucătorul C pasează mingea jucătorului E (4) pe poziție viitoare (I).

Jucătorul E intră în posesia mingii și finalizează acțiunea cu șut la poartă (5,6).

Jucători își vor schimba locurile în ordine alfabetică, exercițiul se desfășoară alternativ stânga-dreapta.

Progresia I a exercițiului nr. 10



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 jucătorului E (4) pe poziție viitoare (I).

Jucătorul E intră în posesia mingii după care centrează pentru jucătorul E de la grupa opusă (5).

Acesta vine spre minge și finalizează acțiunea cu șut la poartă (6).

Jucători își vor schimba locurile în ordine alfabetică, exercițiul se desfășoară alternativ stânga-dreapta.

Exercițiul numărul 16

Materiale necesare:

- mingi fotbal, 8 porți (pot fi realizate din conuri).

Număr jucători:

- 8 jucători.



Descrierea exercițiului:

Suprafața împărțită în 4 zone egale, în fiecare zonă vor fi două porți.

Se vor realiza trei reprize astfel:

- repriza nr. 1 - joc 1 vs 1;
- repriza nr. 2 – joc 2 vs 2 (jucătorii din terenurile A + B și jucătorii din terenurile C + D);
- repriza nr. 3 – joc 4 vs 4.

Numărul de minute/reprize + pauza va fi stabilită de către antrenor în funcție particularitățile jucătorilor la care se realizează jocul.