

УНИВЕРСИТАТЯ ДЕ СТАТ НИСТРЯНЭ «Т.Г.ШЕВЧЕНКО»
Факултатя де культурэ физикэ ши спорт
Катедра де жокурь спортиве

ФОТБАЛ ШИ МЕТОДИКА ПРЕДЭРИЙ

Гид методико-штиинцифик

Тираспол

2023

УДК 796.332.(072.8)

ББК 4557.8р30

Ф81

Алкэтуитор:

Т.Н. Чебан, кандидат ын ын штиинце педагогиче, дочент

Н.Г. Капсамун, лектор супериор ла катедра де атлетика ушоарэ ши спортурь де апэ ши туризм

О.И. Самалюк, кандидат ын ын штиинце педагогиче, дочент ла де щимнастикэ ши лупте sportive

О.М. Мамков, дочент

А.Н. Шишкану, лектор супериор ла катедра де едукацие физикэ

Д.А. Кольцов, лектор супериор, катедра де атлетика ушоарэ ши спортурь де апэ ши туризм

Е.В. Димитренко, лектор супериор, катедра де реабилитаре физикэ ши технолоций асэнативе

Референць иштиинцифичь:

Л.А. Ротарь, дочентул катедрей теорией ши методичей културий физичей ши спортулуй Университатя де стат нистрянэ «Т.Г. Шевченко»

С.Н. Донаил, доктор ын педагогиие, професор университар, Университатя де стат де едукацие физикэ ши спорт дин Република Молдова

Фотбал ши методика предэрий: Материалул инструктив-методик
Ф81 / Алк. Т.Н.Чебан; Н.Г. Капсамун; О.И. Самалюк; О.М. Мамков; А.Н. Шишкану; Д.А.Кольцов; Димитренко Е.В. / Университатя де стат нистрянэ «Т.Г. Шевченко», факултатя де културэ физикэ ши спорт, катедра де жокурь sportive. – Тираспол: тип. Университатя де стат нистрянэ «Т.Г. Шевченко», 2023. – 94 р. – (электронное издание).

Минимальные системные требования: CPU (Intel/AMD) 1,5ГГц/O3Y
2ГГ6/HDD 450M6/1024*768/Windows 7 и старше/Internet Explorer 11/
Adobe Acrobat Reader 6 и старше

Ын гидул методико-иштиинцифик есте презентат материалул щенерал де студииере, а програмей де лукру ла дисциплина «Жокурь sportive ши методика предэрий» ши «Курс електив ла култура физикэ» превэзут не планул де инструице пентру факултатя де културэ физикэ ши спорт. Концине элементеле техниче ши комбинацииле тактиче а жокулуй спортив фотбал.

Курсул реализязэ о систематизаре, а техничий ши тактичий жокулуй де фотбал каре вине сэ кларифиче ануमितе аспекте легате де теорие, кончепте, методикэ.

Гидул методико-иштиинцифик концине материал инструктив – методик ши поате фи елаборат пентру професорь де едукацие физикэ, антренорь ши пентру студений факултэций де културэ физикэ ши спорт.

УДК 796.332.(072.8)

ББК 4557.8р30

Апробат де Консилиул методико-штиинцифик ал УСН «Т.Г.Шевченко»



ЫНТРОДУЧЕРЕ

Дисциплина фотбал асигурэ асимиларя коректэ а терминологийей спечифиче жокулуй де фотбал, формаря капачитэ-ций де а експлика ши коректа прочедееле техниче фундаментале де атак ши апэраре превэзуте ын програмэ.

Астэзь, кынд жокул де фотбал е девенит дин че ын че май комплекс, ла нивел де перформанцэ, факторул де прегэтире тактикэ аре о пондере дин че ын че май маре пентру материализаря объективулуй де жок, адикэ виктория асупра адверсарулуй.

Фотбалул се карактеризязэ суб аспект тактик принтр-о еластичитате а системелор де жок. Тоате ачесте системе де жок се пун ын апликаре прин утилизаря пунктелор форте але проприей екипе ши прин спекуларя пунктелор слабе але адверсарей де конкурс.

Типул де систем де жок ыл импуне Валаря жукэторилор дар ши инверс май алес дакэ жукэторий сунт де о бунэ валоаре фотбалистикэ.

Унитатя де ынвэцаре ышь пропуне сэ кларифиче анумите аспекте теоретиче легате де тактикэ ши сэ класифиче тоате акциуниле тактиче индивидуале ши колективе атыт ын атк кыт ши ын апэраре прекум ши пе челе але мижлоачелор техниче-тактиче.

Курсул диспуне де ун гид методик штиинцифик скрис, супус студиулуй индивидуал ал студенцилор, прекум ши де материал публикат пе Интернет суб формэ де синтезе, тесте де аутоевалуоаре, нечесаре ынтрежерий куноштинцелор практиче ши теоретиче ын домениул студиат. Ын тимпул конвокэрилор, ын презентаря курсулуй сунт фолосите компоненте визуале, методе интерактиве ши практиче де антренаре а студенцилор пентру кончептуализаря ши визуализаря практиче а ноциунилор предате.

Капитолул I

АСПЕКТЕ ЖЕНЕРАЛЕ ЫН ФОТБОЛУЛ КОНТЕМПОРАН



1.1. Консидераций Женерале деспре техникэ ын фотбалул контемпоран

Пентру а сублия импорганца ши ролул техничий ын фотбалул контемпоран, се импуне нечеситатя де а арэта каре есте ролул ачестея ын контекстул кончептуал ал ачестуй жок спортив ши рапортул пе каре ыл адуче ын практикаря ши еволюция фотбалулуй.

Фотбалул ка жок спортив, аре де ла инфинцаря са ши пынэ астэзь ун обьектив пречис: «екипа каре ва марка чел май маре нумэр де голурь ва кыштига жокул, яр ын казул ачелуяш нумэр де голурь жокул ва фи декларат ега».

Ачест обьектив есте ынсертат ын артиколул X дин Лежиле Жокулуй де Фотбал ши аре ун карактер женерал ши универсал пентру тоць ачея каре практикэ ачест спорт, яр ын функции де ачаста, фиекаре царэ ышь елаборязэ о кончепцие проприе де жок ын рапорт ку посибилитэциле, традиция ши партикуларитэциле ей.

Дупэ кум ам май спус, материализаря ачестей кончепций де жок се реализязэ пе теренул де жок принтр-о серие де елемементе – жукэторь, минже, арбитри ши факторий техник, тактик, физик, технико-методик ши психоложик – ынсумате ынтр-ун систем де жок кореспунзэтор, пентру организаря ши кондучеря луй ын кондиций кыт май буне, фиекаре элемент авынд о импорганцэ май маре сау май микэ ын кондицииле десфэшурэрий жокулуй, ын рапорт ку черинцеле сале.

Астэзь, кынд жокул де фотбал а девенит дин че ын че май комплекс, ла нивел де перформанцэ, факторул де прегэтире техникэ

аре о пондере дин че ын че май маре пентру материализаря объективулуй де жок, адикэ виктория асупра адверсарулуй.

Дефиниря ноциуний де техникэ ын фотбал есте ынсэ фоарте нечесарэ пентру фундаментаря штиинцификэ а организэрий ши кондучерий жокурулор ын кадрул системелор де жок ши май алес ын прочесул де антренамент.

Техника, ши ын мод спечиал техника модернэ дин жокул де фотбал актуал, есте уна дин форцеле моторий але прогресулуй жокулуй де фотбал.

Орьче жок спортив, ка де алтфел орьче рамурэ де спорт, пентру а путя фи практикат нечеситэ ун багаж де деприндерь мотриче спечифиче легате де маневраря объектулуй де жок, багаж де деприндерь мотриче нумит де терминология спортивэ: техникэ.

Пентру а фи май бине ынцелешь вом енумера ын челе че урмязэ кытева дефиниций але техничий:

«Техника репрезинтэ ун ансамблу де деприндерь мотриче, де прочедее спечифиче маневрэрий минжий ши депласэрий жукэторилор ын ведеря екзекутэрий ачестор маневре – каре се десфэшоарэ дупэ лежиле активитэций нервоасе супериоаре ши але биомеканичий, ын скопул реализэрий рандаментулуй максим ын жок».

«Техника уней рамурь де спорт купринде тоталитатя акциунилор мотриче екзекутате идеал дин пункт де ведере ал ефичиенцей ачестора. Ку алте кувинте, техника пресупуне ефектуаря рационалэ ши економикэ а унуй анумит тип де мишкэрь, спечифиче рамурилор де спорт».

«Техника купринде ун систем спечиализат де структурь мотриче конституе потривит регуламентелор фиекэруй спорт активитатя компетиционал».

«Техника репрезинтэ ун систем де структурь мотриче спечифиче фиекэрей рамурь де спорт ефектуате рационал ши економик, ын ведеря обцинерий унуй рандамент максим ын компетици».

«Ансамблу де прочедее спечифиче ка формэ ши концинут, фолосит ын скопул практикэрий ку рандамент максим а унуй жок спортив, ын конкорданцэ ку черинцеле жокулуй компетициона».

Анализынд ын континуаре дефиницииле презентате, резултэ ынкэ о датэ, комплекситатя техничий детерминатэ атыт де нумерошь факторь импликаць, кыт ши де мултиплеле интеррелаций динтре ачестия.

Техника есте о активитате ын каре се утилиязэ рационал мижлоаче динтре челе май вариате, ын функцие де адверсарь ши ситуацииле де жок, ын скопул обцинерий викторией.

Дар, циньнд сяма де объектул ачестуй мануал, консидерэм нечесар сэ аминтим кытева дин дефиницииле техничий жокулуй де фотбал, дефиниций презенте ын литература де спечиалитате а домениулуй:

«Прин техника жокулуй де фотбал се ынцележе ансамбллул мижлоачелор спечифиче ын формэ ши концинут прин интермедиул кэрора жукэторий реализязэ, пе де о парте, акциуниле ку минжя (контролул ши циркуляция ачестея), яр пе де алтэ парте, маневреле (ку ши фэрэ минже) нечесаре акционэрий ши кооперэрий ефичиенте, рационале, ын ведеря атинжерий скопулуй урмэри».

Де асеменя, ачелаш аутор, афирмэ:

Капачитатя де експримаре техникэ ын лупта ку адверсарулул консидерэм кэ репрезинтэ принципала трэсэтурэ а капачитэций техниче. Ачастэ капачитате ынсямнэ:

- обцинеря тимпулуй ын плус ынаинтя адверсарулуй;
- дескопериря солуциилор де дерутаре сау контракараре а адверсарулуй;
- куражул де ангажамент психофизик ын лупта ку ел;
- креативитате ын алежеря стратегией де луптэ;
- калмул ын диспута ку адверсарулул;
- утилизаря мижлоачелор регуламентаре ын ачастэ луптэ.

Техника жокулуй де фотбал, ка ын оръче жок спортив, конституте фундаментул пе каре се дезволтэ ши се перфекционязэ жокул.

Практикаря жокулуй де фотбал ну ва путя фи ефектуатэ пынэ кынд елевий ну-шь вор ынсуши деприндерь коректе де а лови, пре-луа ши кондуче минжя, практикаря жокулуй пресупунынд куноаштеря унор вариате прочедее де маневраре а минжий каре сэ ле пермитэ резолваря сарчинилор де жок.

Импортанца фактурулуй техник се рефлектэ ши ын инфлуенца пе каре о екзерчитэ асупра челорлалць факторь ши ын спечиал ал фактурулуй тактик каре есте детерминат ын фоарте маре мэсурэ де стэпыниря ла перфекцие а техничий.

Перчеперя коректэ а унор моменте фаворабиле пентру декланшаря акциунилор техниче аре о импортанцэ хотэрэтоаре ын че при-

веште десфэшураря челорлалте фазе але акциуний тактиче. О бунэ перчепере детерминэ о информácie кларэ, екзактэ че ва фи прелу-кратэ, анализатэ ши интерпретатэ ефичиент.

Калитатя перчеперий депинде де май мулте прочесе, кум сынт: ведеря периферикэ, атенция концентратэ сау купринзэтоаре, симцу-риле специализате. Перчеперя ынтрежий ситуаций де конкурс есте ынсэ нумай о парте а ачестей фазе, ын каре фотбалистул требуе сэ обсерве деталииле че дук ла пречизие ын резолваря акциуний тех-ничь.

1.2. Систематизаря техничий жокулуй де фотбал

Концинутул техник ал жокулуй де фотбал есте апречиат ши си-стематизат фоарте диферит ын теория актуалэ а фотбалулуй.

Прима маре периодэ дин история ачестуй субъект есте дататэ пынэ ын анул 1958, кынд а апэрут прима систематизаре а техничий жокулуй де фотбал, систематизаре пе каре о даторэм луй А. Ксана-дий, чей де-а доуа периодэ а систематизэрий техничий – фиреште, дупэ ачаста датэ.

Деч, техника жокулуй де фотбал ера, ын чей че привеште кон-цинутул, асемэнэтоаре челей де астэзь, дескопериря ачелуй фонд техник де базэ аре лок ку дификултате, элементеле техниче фиинд класификате алэтурь де челе тактиче, конфундынду-се де пилдэ, ло-вирия минжий ку пасаря минжий, сау дефининду-се ка элементе тех-ниче, прочедееле де ексекуцие але ачестора: ловирия ку интериорул лабей пичорулуй (латул), ку ширетул.

Дезволтаря фотбалулуй ын ултимий ань реализатэ ка ефект, принтре алтеле, а експансиуний техничий, импуне репунеря ын дис-куцие а ачестуй фактор де жок.

Порнинд де ла класификаря луй Ксанадий, вом ынчерка сэ през-ентэм о реевалуаре а техничий жокулуй ын кондицииле фотбалу-луй актуал.

Дин консултаря литературий де специалитате апэрутэ ын цара ноастрэ, резултэ фаптул кэ мажоритатя специалиштилор домениу-луй сынт де акорд ку систематизаря техничий жокулуй де фотбал, презентатэ де Ион Мотрок ши пря пуцинь ау пэрерь проприй ын чей че привеште ачест субъект.

Де ачея, вом ынчерка ын челе че урмязэ сэ презентэм ачастэ систематизаре а техничий жокулуй де фотбал, оферинд посибили- татя чититорулуй сэ-шь формезе о имажине мулт май вастэ асупра ачестуй субъект.

Элементеле техниче: «репрезинтэ формеле женерале мотриче ку ши фэрэ минже спечифиче жокулуй де фотбал» ши ануме:

1. Интрая ын посесия минжий;
2. Пэстрая минжий;
3. Трансмитеря минжий;
4. Алергэриле;
5. Сэритуриле;
6. Скимбэриле де дирекције;
7. Кэдериле.

Прочеделе техниче – репрезинтэ модалитэциле конкреде де реализаре а элементелор техничь, де екземплу:

– прелуаря минжий ростоголите ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй;

- депоседаря адверсарулуй де минже прин атак дин фацэ;
- ловиря минжий ку интериорул лабей пичорулуй;
- ловиря минжий ку капул дин плонжон.

Ну путем трече май департе фэрэ сэ спунем кэ тот арсеналул де деприндерь мотриче спечифиче ка формэ ши концинут суб де- нумиря де прочедее техниче, се екзекутэ дупэ лежиле активитэций нервоасе супериоаре.

Техника жокулуй де фотбал репрезинтэ о ноциуне де маре ком- плекситате, ку ун концинут васт ши динамик (таб. 1).

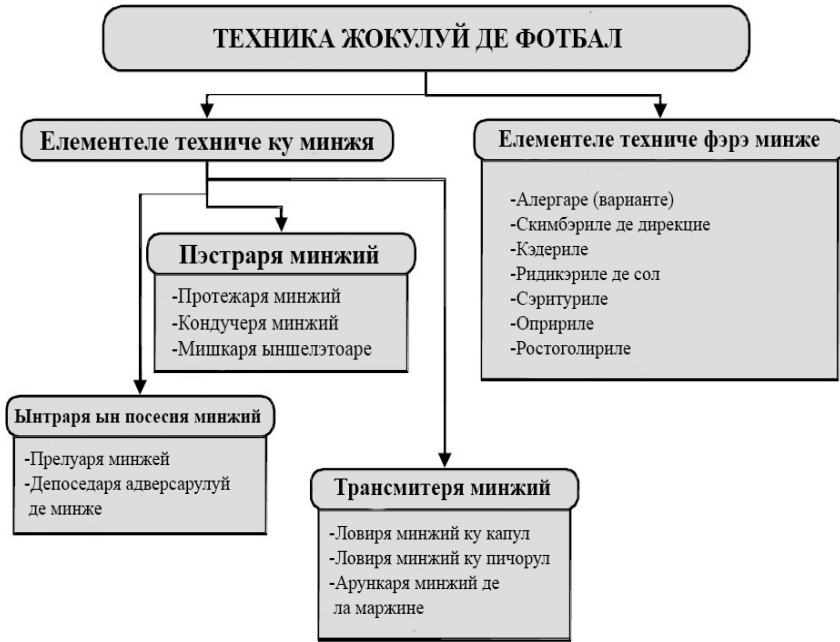
Консидерэм кэ пентру ун виитор спечиалист ын домениул еду- кацией физиче ши а спортулуй, систематизаря урмэтоаре а техни- чий жокулуй де фотбал есте абсолют нечесарэ ши индиспенсабилэ:

Элементеле техниче але портарулуй:

- Позиция фундаменталэ
- Депласаря ын терен
- Приндеря минжий
- Боксаря минжий девиеря минжий
- Блокаря минжий
- Репунеря минжий ын жок ку пичорул

Элементе техниче але жукэторилор:

1. Прелуаря минжий



– Предуаря минжий ростоголите ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй.

– Предуаря минжий ростоголите ку партя екстериоарэ а лабей пичорулуй

– Предуаря минжий ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй – прин амортизаре

– Предуаря минжий ку ширетул плин – прин амортизаре

– Предуаря минжий ку коапса – прин амортизаре

– Предуаря минжий ку пьептул – прин амортизаре

– Предуаря минжий ку капул – прин амортизаре

– Предуаря минжий ку талпа – дин рикошаре

– Предуаря минжий ку абдоменул дин рикошаре

– Предуаря минжий ку абдоменул

2. Депоседаря адверсарулуй де минже

– Прин атак дин фацэ.

– Прин атак дин спате ши дин алунекаре

– Прин атак дин латерал ши дин алунекаре

3. Протежаря минжий

– Де пе лок

– Дин мишкаре (ын тимпул кондучерий)

4. Кондучеря минжий

– Ку интериорул лабей пичорулуй

– Ку екстериорул лабей пичорулуй

– Ку ширетул плин

5. Мишкаря ыншелэтоаре

– Ку трукюл дин позиции статикэ ши дин депласаре

– Ку пичорул дин позиции статикэ ши дин депласаре

– Ку капул (привиря)

6. Ловиря минжий ку капул

– Де пе лок – ку ун пичор ынаинте

– Де пе лок – ку пичоареле пе ачеяшь линии

– Спре латерал

– Спре ынапой

– Дин сэритурэ ку бэтае пе ун пичор

– Дин сэритурэ ку бэтае пе амбеле пичоаре

– Дин алергаре

– Дин плонжон (де пе лок сау дин алергаре)

7. Ловиря минжий ку пичорул

– Ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй

– Ку партя екстериоарэ а лабей пичорулуй

– Ку вырфул лабей пичорулуй

– Ку ширетул плин

– Ку ширетул екстериор

– Ку ширетул интериор

– Ку кэлкыюл

– Ку женункюл

– Прин девиере

– Арункаря минжий ку пичорул

8. Арункаря минжий де ла маржине

– Де пе лок

– Ку елан

Позиция фундаменталэ

Есте позиция че пречеде интервенция асупра минжий. Ын литература де спечиалитате май есте денумитэ ши позиции де аштеп-таре сау позиции де интервенции.

Аша кум се поате ведя ши ын имажиня алэтуратэ, ачастэ позиции се поате дескрие астфел:

– сприжин пе сол пе тоатэ талпа сау пе вырфурь, пичоареле депэртате ла лэцимя умерилор, ку греутатя егал репартизатэ пе амбеле пичоаре;

– артикулацииле грезнелор, женункилор ши коксо-фемуралэ, ушор флексате;

– трункюл ушор аплекат, конферинд о позиции семижоасэ;

– брацеле латерал, индоите ку палмеле ориентате спре жос;

– привиря ла жок (ла минже).

Грешель фреквенте:

– Сприжин пе кэлкые сау позиции «пе спате»;

– Депэртаря ексажератэ а пичоарелор ын план латерал;

– Позиции пря ыналтэ сау пря жоасэ.

Утилизаре тактикэ:

Позиция фундаменталэ пермите декланшаря рапидэ а акциуний ын ведеря екзекутэрий орькэруй элемент техник спечификэ ачестуй пост. Дин ачастэ позиции, портарул, поате плека ын плонжон, поате еши ла минже ыналтэ сау жоасэ, поате принде минжя, поате сэ се десприндэ пентру респинжеря, боксаря сау девиеря минжий.

Депласаря ын терен

Дин позиция де интервенции, пентру а путя акциона асупра минжий, портарул поате порни директ принтр-о десприндере де пе лок сау прин кыцьва пашь пентру а се апропия фаворабил ка дис-танцэ ши унгь фацэ де локул ши моментул акциуний.

Ачесте депласэрь ын терен але портарулуй сынт де доуэ типурь:

1. Депласаря фронталэ (ынаинте): Ын каре портарул утили-зязэ ка мижлок де депласаре о алергаре обишнуитэ ын каре унеорь, ын функции де нечиситэць, ва фолоси пашь май марь ши о витезэ де депласаре май маре.

2. Депласаре латералэ – ын каре портарул утилизязэ ка миж-лок де депласаре паший адэугаць, адикэ плекынд дин латерал ку пи-

чорул динспре дирекция депласэрий, ыл апропие апой пе челэлалт, мишкаря репетынду-се.

Пе тот тимпул депласэрий, портарул ышь ва пэстра позиция фундаменталя.

Бн тимпул депласэрий латерале, трансляция се фаче прин пашь адэугаць ши тыршиць (ун фел де алунекаре пе латералэ), менцинынд ын перманенцэ сприжинул пе ырфурь пентру а се путя деспринде ын орьче момент.

Бн депласаря латералэ ну се фак салтурь, центрул де греутате ал корпусулуй урмынд о линии кыт май оризонталэ.

Бнтр-ун прочедеу май рар, депласаря латералэ се фаче прин пашь ынкручишаць, ун пичор песте челэлалт, о датэ сау де май мулте орь.

Грешель фреквенте: Ну се апречиазэ корект де кэтре портар дистанца пынэ ла минжэ; Ну се апречиязэ корект траектория минжий ын ситуацииле де девииере ши боксар; Депласаря латералэ се фаче ку пашь марь фапт че ымпедикэ ефектуаря рапидэ а скимбэ-рилор де дирекция.

Утилизаре тактикэ: контрибуе ла резолваря ку ефичиенцэ а челорлалте елементе техниче ку минжэ дин жокул портарулуй.

Приндеря минжси

Приндеря минжий есте ун элемент техник спечифик жокулуй портарулуй. Ачест элемент техник есте фоарте диверсификат ын функции де траектория, дистанца, дирекция, форца-витеза ши ун-гюл де ловире ал минжий.

Астфел, ***дистинжсем урмэтоареле прочедее техниче деривателе але приндерий минжий:***

а. Бн функции де траектория ку каре сосеште минжя:

1. Минжэ пе сус ку болтэ
2. Минжэ пе сус директе
3. Минжэ ла семиынэлциме
4. Минжэ пе жос директе
5. Минжэ пе жос ку рикошаре

б. Бн функции де дирекция де сосире а минжий:

1. Минжэ перпендикуларе пе поартэ
2. Минжэ обличе пе поартэ
3. Минжэ латерале фацэ де портар

в. Ын функцие де дистанцэ ла каре се ловеште минжя:

1. Ловитурь фоарте ындепэртате – песте 40 м
2. Ловитурь депэртате – песте 20 м
3. Ловитурь де ла 16 м
4. Ловитурь апропиаате – 11–16 м
5. Ловитурь фоарте апропияте – 5–11 м

г. Ын функцие де витезэ де сосире а минжий:

1. Минжь ловите фоарте путерник
2. Минжь ловите путерник
3. Минжь ловите ушор

д. Ын функцие де унгул динтре локул ловирий ши бареле порций:

1. Ловитурь ла колцул скурт
2. Ловитурь ла колцул лунг

Фазеле приндерий минжий ку мына: елементул техник.

Приндеря минжий ку мына аре трей фазе принчипале:

- а. Атакул ку мынине спре минжя каре сосеште;
- б. Приза ши приндеря минжий;
- в. Асигураря ши протежаря минжий принсе.

Атакул ку минже се фаче ку амбеле мынь спре сус ши ынаинте.

Позиция де плекаре а мынилор есте ындоитэ дин коате, апой ын континуэ екстенсие пынэ ла ынтиндеря комплетэ ын моментул приндерий. Пе ачест трасеу, палмеле ку дежетеле десфэкуте, се апропие уна де алта формындр ун параван ын друмул минжий каре сосеште.

Приза ын моментул принчипал ал приндерий. Я се фаче ынтре «куйбул» формат ынтре челе доуэ палме. Кондиция принчипалэ а призей есте акоперия постериоара а минжий, адикэ формаря ачелуй куйб-параван, ку ажуторул палмелор, авындр дежетеле рэсфирате ши ын мод спечиал дежетеле марь апропиаате. Ла контактул ку минжя аре лок о ушоарэ **амортизаре** а витезей сале де сосире. Приза май пресупуне ши о авантажоасэ позиции а брацелор, атыт ын фаза атакулуй кыт ши а приндерий. Брацеле вор авя коателе ориентате спре корп. Ачястэ позиции фаворизязэ акоперия комплетэ ку мынине ши дежетеле а минжий, май алес а дежетелор марь че требуе сэ се ынтылняскэ.

Есте моментул ын каре са реализат приндеря ши ын каре **ынчепе фаза а трея.**

Асигуаря ши протезаря минжэй принсе, каре се реализязэ ын моментул урмэтор ши чя каре асигурэ ка минжя одатэ принсэ сэ фие адусэ де ындатэ ла пьепт ши бине «акоперитэ» ын спациул формат де антебраце ши тораче, авынд коателе апропиае.

Грешель фреквенте: атакул ла минжя ыналтэ ку брацеле ши коателе десфэкуте; призэ фэрэ акоперире постериоарэ а минжий ку ажуторул дежетелор; призэ фэрэ амортизаре, ку скэпаря минжий дин мынэ; адучеря минжий ла пьепт ку коателе десфэкуте ши скэпаря ей.

Приндеря минжий семиыналте – ау о ынэлциме конвенционал купринсэ ынтре женункь ши капул портарулуй.

Приндеря ачестор минжь се фаче прин доуэ прочедеэ:

1. **Приндеря директ ла пьепт;**

2. **Приндеря ку ажуторул мынилор.**

Ын приндеря директ ла пьепт, портарул ку трукюл пуцин ынклинат ынтинде брацеле, авынду-ле паралеле, ку палмеле ориентате ын сус, формынд ун «тобоган» пе каре се ынскрие минжя. Кынд минжя атинже корпул се продуче о ретражерэ а ачестуя нечесарэ амортизэрий форцей минжий. Пьептул вине дясупра минжий ши ымпреунэ ку коателе ши палмеле формязэ о кавитате де унде ачястату поате рикоша. Дакэ минжя вине ла ынэлцимия капулуй, а фецей, портарул ва екзекута о сэритурэ ушоарэ, блокынд астфел минжя тот ла пьепт.

Ын приндеря ку ажуторул мынилор, дин позиция де базэ, портарул атакэ минжя че сосеште, де пилдэ, ла ынэлцимия капулуй, о приндере амортизиязэ ши фие кэ о репуне дин ачастэ позиции ын жок, фие кэ о адуче ши о акоперэ ла пьепт.

Грешель фреквенте: ла приндеря ла пьепт, антебрацеле ынкид ку ынтырзиере астфел кэ минжя рикошязэ дин тораче;

– ын моментул контактулуй ку минжя, торачеле се бомбязэ, минжя рикошынд дин ачест план рижид спре терен; ын приндеря ла пьепт, коателе се цин депэртате, прин спациул либер динспре абдомен, минжя скэпынд ын жос; портарул стэ пе кэлкые ын моментул приндерий минжий ши ну се ридикэ ушор пе вырфурь; женункий ну сунт бине ынтиншь.

Утилизаре тактикэ: ын декланшаря май ушоарэ а атакулуй.

Приндеря минжий ыналте – ау о ынэлциме конвенционал купринсэ песте капул портарулуй. Ла приндеря ачестор минжь порта-

рул ексекутэ урмэтоареле фазе: елан-бэтайе (ку урмэриря трайекторией минжий); десприндере; приндерея минжий; атеризаре.

1. Еланул констэ ын депласаря рапидэ пе дирекция де венире а минжий. Еланул есте континуат ку о скуртэ бэтайе пе ун пичиор сау пе амбеле пичьоаре ын скопул ексекутэрий уней сэритурь.

2. Десприндерея есте фаза имедиат урмэтоаре. Ын тымпул ачестей фазе портарул атакэ минжя че сосеште прин дучерея брацелор облик дясупра капулуй ку дежетеле рэсфирате.

3. Приндерея минжий се фаче ынтре “куйбул” формат ынтре челе доуэ палме. Есенциалэ ын ачастэ фазэ есте приза асупра минжий. Кондиция принчипалэ а призей есте акопериря постериорэ а минжий, адикэ формаря ачелуй куйб-параван, ку ажуторул палмелор, авынд дежетеле рэсфирате ши ын мод спечиал дежетеле марь апропиате. Ла контактул ку минжя аре лок о ушоарэ амортизаре а витезей сале де сосире. Приза май пресупуне ши о авантажое сэ позиции а брацелор. Брацеле вор авя коателе ориентате спре корп. Ачастэ позиции фаворизязэ акопериря комплетэ ку мыниле ши дежетеле а минжий, май алес а дежетелор марь че требуе сэ се ынтылняскэ постериор. Есте моментул ын каре са реализат приндерея ши ын каре ынчепе фаза а патра-атеризаря.

4. Атеризаря ынсямнэ ревениря портарулуй, дупэ сэритурэ, пе сол. Я се поате фаче пе ун пичиор сау дупэ каз пе амбеле пичиорэ. Ын тимпул атеризэрий есте облигаторие асигураря ши приндерея минжий каре асигурэ ка минжя одатэ принсэ сэ фие адусэ де ындатэ ла пьепт ши бине «акоперитэ» ын спациул формат де антебраце ши тораче, авынд коателе апропиате.

Грешель фреквенте: минжя ну се дуче ла пьепт дупэ приндере; ла приндерея ла пьепт, антебрацеле ынкид ку ынтырзиере, астфел кэ минжя рикошязэ дин тораче.

Утилизаре тактикэ: ын декланшаря май ушоарэ а атакулуй; ын приндерея ловитурило ыналте де ла колцул теренулуй ши декланшаря атакулуй; ын приндерея ловитурило либере ыналте ши декланшаря атакулуй.

Приндерея минжий ку плонжон прин кэдере латералэ Плонжонул есте ун алт элемент техник спечифик жокулуй портарулуй ши констэ дин десприндерея портарулуй де ла сол ши проекция са ынтрун збор оарекаре ын ведерея приндерий, респинжерий, боксэрий сау девиерий минжий. Есте унаним рекуноскут фаптул кэ дифери-

теле кондиций де сосире а минжий ла поартэ крeязэ мереу форме партикуларе де плонжон, астфел кэ прочедееле техниче але ачестуй элемент сунт фоарте диверсе. Ын функцие де дирекция спре каре интервине ши де трайектория минжий путем класифика астфел прочедееле де плонжон: плонжоане латерале; плонжоане фронтале; плонжоане ла пичиоареле адверсарулуй;

Ла рындул лор, ачесте прочедее се ымпарте ын функцие де трайектория минжий, астфел:

А. Плонжоане латерале: пе жос, ла семиынэлциме, пе сус;

Б. Плонжоане фронтале: пе лок, спре ынаинте, спре ынапой;

В. Плонжоане ла пичиоаре: лонжитудионале, трансверсале.

Фазеле плонжонулуй

Ла фел ка ла приндеря минжий ыналте, элементул техник «Плонжонул» аре патру фазе принципале: еланул, десприндеря, зборул, кэдеря.

1. Еланул ынчепе дин позиция де плекаре каре ну есте алтчева декыт позиция фундаменталэ а портарулуй. Десприндеря поате авя лок дупэ ун пас сау май мулць пашь де елан. Ын плонжонул латерал ачештя пот фи пашь адэугаць сау май рар пашь ынкручишаць, яр ын плонжонул фронтал, еланул се фаче прин пашь ынаинте.

Ын женерал, ын орькаре прочедеу де плонжон, портарул утилиязэ фреквент ун елан динтрун сингур пас, ын женерал ку пичорул динспре минже каре девине астфел-пичор де бэтайе.

2. Десприндеря аре лок, фие прин бэтайе реализатэ дупэ пасул де елан ши ку ажуторул ачестуя, фие де пе лок, фэрэ бэтайе, принтр-о порнире-рефлекс базатэ пе капачитатя проприе портарулуй де аутопропулсие инстантане. Де фапт дин ачястэ капачитате резултэ валоаря принципалэ а портарулуй де фотбал.

3. Зборул купринде ынтиндеря спре минже, приндеря минжий, урматэ имедиат де протежаря ей ши евентуал адучеря спре пьепт. Урмязэ групаря сегментелор корпусулуй асупра центрулуй де греутате ши прегэтиря пентру кэдере-атеризаре.

4. Кэдеря. Портарул ын женерал ва ынчерка о атеризаре групатэ ши амортизатэ. Де челе май мулте орь кэдеря аре лок пе пэрциле латерале ши мой але корпусулуй. Контактул ку солул се фаче ынчепынд ку о парте оарекаре а корпусулуй, каре девине примул пункт де

сприжин ши де амортизаре, дупэ каре апроапе симултан урмязэ челалте.

Кэдеря капэтэ ши о регулэ тактикэ агунч кынд я се фаче суб пресиуня унуй адверсар, комплектынду-се принтр-о протежаре а минжий, принтр-о акоперире а ей, ефектуатэ прин интерпунеря корпусулуй ынтре минжя афлатэ ла пьепт ши респективул адверсар.

Планжонул латерал, есте пробабил чел май фреквент прочедеу де плонжон, де ачея не вом опри май мулт асупра луй.

Ачест прочедеу техник де базэ ал портарулуй се ефектуязэ асупра минжилор жоасе-директе, жоасе сэрите, семиыналте сау ыналте.

Плонжонул латерал се поате реализа суб форма а доуэ прочедее де екзекуцие: плонжонул прин збор латерал, плонжонул прин кэдере латералэ.

Плонжонул прин кэдере латералэ есте индикат ын тоате казуриле ын каре портарул ну поате сэ приндэ минжя дин позициие статикэ сау дин депласаре.

Ачест тип де плонжон, аре лок принтр-о руларе а корпусулуй пе пэрциле латерале, ынчепынд ку партя екстериоарэ а лабей пичорулуй, гамба, коапса, шолдул ши континуынд ку торачеле, умэрул ши брацеле каре, ынтинсе, ынчяркэ приндеря минжий.

Трункюл ши брацеле се ынтинд кэтре дирекция де венире а минжий. Кулкаря латералэ, спунем ной, есте суфичиентэ пентру приндеря минжилор вените пе жос сау ла микэ ынэлциме.

Грешель фреквенте: контактул ку солул ну се фаче пе партя латералэ а корпусулуй (ынчепынд ку партя екстериоарэ а лабей пичорулуй, гамба, умэрул ши брацеле), минжя ну се дуче ла пьепт дупэ приндере, ла приндеря ла пьепт, антебрацеле ынкид ку ынтырзиере, астфел кэ минжя рикошязэ дин тораче, планжонул се екзекутэ ын дирекция барелор порций – де аич резултынд периколул де акцидентаре.

Утилизаре тактикэ: кыштигаря ын спациу ши тимп пентру интрая ын посесия минжий, ла акциуниле де финализаре але адверсарулуй прин шут пе жос ши прин сурприндере ла поартэ.

Приндеря минжий ку плонжон ла пичоареле адверсарулуй

Ачест прочедеу техник дин арсеналул портарулуй се екзекуктэ ла пичоареле адверсарулуй каре кодуче минжя ши се прегэтеште сэ финализезе. Плонжонул ла пичоареле адверсарулуй аре доуэ мода-

литэць конкрете де ексекуцие: пложонул лонжитудионал, плонжонул трансверсал.

Плонжонул лонжитудионал сау директ ла минже ши ла пичи-орул атакантулуй аре урмэтоареле фазе:

- еширя дин поартэ ши ындрептаря спре атакантул ку минжя;
- бэтайе пе ун пичор ку проекцие ынаинте;
- збор ку мыйниле ынаинте-ынтинсе спре минже;
- кэдеря пе мынь-каре принд минжя;
- интерпунеря корпусулуй ынтре минжя ши атакант;
- протежаря минжий ши редресаре;

Плонжонул трансверсал се фаче асупра атакантулуй ку минжя, ынтр-о позиции менитэ сэ барезе шутул ла поартэ ал ачестуя.

Портарул плонжяээ ку капул ши мыниле спре партя ын каре античипязэ шутул, асигурынду-се ку ажурорул пичьоарелор ынтинсе де протежаря пэрций опусе.

Корпул ын кэдеря латералэ атинже солул рынд пе рынд ку: партя екстериоарэ а лабей пичорулуй афлат ын дирекция блокэрий минжий, гамба пичиорулуй, коапса, шолдул ши ын челе дин урмэ ку брацеле ынтинсе паралел ку минжя.

Минжя есте принсэ, ын партя ей динапой де палма мыний афлате жос, яр сус де палма мыний афлате дясупра, ымпьедикынд афел рикошаря. Приндеря минжий требуе сэ се факэ ынтр-о дирекцие перпендикулярэ пе дирекция алергэрий атакантулуй.

Грешель фреквенте: портарул ну апречиазэ бине моментул кынд адверсарул шь-а ындрептат минжя спре пичор ши де челе май мулте орь се акчидентязэ; контактул корпусулуй ку солул ну се фаче рынд де рынд ку: партя ектериоарэ а лабей пичорулуй афлат ын дирекция блокэрий минжий, гамба пичорулуй, коапса, шолдул ши ын челе дин урмэ ку брацеле ынтинсе паралел ку минжя.

Утилизаря тактикэ: ынлэтурэ посибилитатя адверсарулуй де ашь прегэти моментул трансмитерий минжий спре поартэ прин микшораря унгулуй фацэ де поартэ ши акчелераря ексекуцией;

Боксаря минжий

Боксаря минжий есте ун алт элемент техник спечифик жокулуй портарулуй.

Ка дефиницие, боксаря минжий ар путя ынсемна о респинжере ын терен а минжий ку ажурорул пумнулуй сау ал пумнилор.

Боксаря се фаче ачупра минжилор ку трайекторие ыналтэ сау семиыналтэ.

Элементул техник боксаря минжий аре доуэ прочедее де ексекуцие:

- боксаря минжий ку ун сингур пумн;
- боксаря минжий ку амбий пумнь апропиаць.

Бэтая се фаче пе ун пичор конкомитент ку ынтиндера рапидэ а брацелор (брацулуй) ку пумний стрыншь ка ын имажиня урмэтоаре.

Ын пунктул максим ал сэритурий се ексекутэ ловиря минжий, привиря урмэринд минжя. Урмязэ апой атеризаря амортизатэ, сау ревениря пе сол. Ын тимпул зборулуй ши а интервенцией асупра минжий, портарул есте десеорь ын контакт директ ши опус ку адверсарий че ынчяркэ ловиря минжий ку капул.

Грешель фреквент: акциуна де боксаре се ынлокуеште ку о ловире а минжий симиларэ сервичиулуй де сус ла волей, минжя се боксызэ ын дирекция дин каре а венит, липса де коордонаре динтре елан, мишкаря брацелор ши боксаря минжий.

Утилизаре тактикэ: ла агломерэриле дин каруя конституи-те дин проприи апэрэторь ши адверсарий каре атакэ поарта прин минжь ыналте, ла атакуриле агресиве але атаканцилор асупра минжилор ыналте, ын кондиций нефаворабиле: минжя умедэ, терен алунекос, е.т.ч.

Девиеря минжий

Ачест прочедеу де скимбаре а дирекцией минжий есте унул дин челе май ефифаче прочедее техниче дин арсеналул портарулуй.

Девиеря ынсямнэ о респинжере а минжий ын афара кадрулуй порций ши а теренулуй де жок, о скимбаре а дирекцией песте сау пе лынгэ поартэ. Ын маря мажоритате а казурилор се фаче ку о сингурэ мынэ дар ын функцие де фаза де жок ши де пласаментул портарулуй се пот фолоси ши амбеле мынь.

Ку тотул ынтымплэтор се поате девиа минжя ши ку пичорул. Ын функцие де трайектория минжий, девиеря поате фи:

- девиеря минжилор вените пе жос;
- девиеря минжилор вените ла семиынэлциме;
- девиеря минжилор вените пе сус.

Девиеря минжилор вените ла семиынэлциме – ын мажоритате казурилор ачест прочедеу техник есте ынсоцит де плонжон детер-

минат де инерция мишкэрий сау провокат де витеза минжий каре чере о интервенцие рапидэ;

Девиера минжилор вените не жос – индиферент де прочедеул техник инфлуенцат де трайектория минжий, чел май импортант ын десфэшураля девиерий есте позиция ши акциуня мыний асупра минжий.

Минжя се девиазэ ку палма семиконтрактатэ, ку дежетеле ачестея каре ый ши импримэ ун ултим импулс де абатере де ла дирекция инициалэ.Фоарте рар есте посибилэ девиера минжий ши ку амбеле мынь рикошеурь неконтролабиле.

Грешель фреквенте: акциуня де девиере а минжий се ынлокуеште ку о ловире а минжий симиларэ боксэрий, минжя есте девиатэ ын дирекция дин каре а венит, липса де коордонаре динтре елан, мишкаря брацелор ши девиера минжий.

Утилизаря тактикэ: кынд минжя ну поате фи принсэ. Есте о интервенцие де ултимул момент пентру а ымпьедика минжя сэ интре ын поартэ; ын лупта аерианэ асупра минжилор ыналте, чентрате, кынд ну екзистэ асибилитатя рецинерий минжий де кэтре портар; ын кондиций де тимп умед кынд минжя девине алунекоасэ, есте ремаркабил ка минжиле че се ындряптэ спре поартэ сэ фие девиате песте сау пе лынгэ ачаста. Ачест прочедеу техник денумит блокаря минжий се поате екзекута директ ла минже сау ла пичорул атакантулуй ши аре (ка ши Приндера минжий ку плонжон прин кэдеря латералэ) урмэтоареле фазе: еширя дин поартэ ши ындрептаря спре атакул ку минжя, бэтайе пе ун пичор ку проекцие ынаинте, кэдере ку мыниле ынтинсе спре минже, кэдере пе мынь – каре принд минжя; интерпунеря корпулуй ынтре минже ши атакант, протежаря минжий ши редресаре.

Блокаря минжий

Блокаря минжий се фаче асупра атакантулуй ку минжя, ынтр-о позиции менитэ сэ барезе шутул ла поартэ ал ачестуя.

Ачястэ позиции есте уна де бараж ын фаца минжий. Портарул каде ку капул ши мыниле спре партя латералэ ын каре античипязэ шутул, асигурынду-се ку ажуторул пичьоарелор ынтинсе де протежаря пэрсий опусе. Корпул ын кэдере латералэ атинже солул рынд пе рынд ку: партя екстериоарэ а лабей пичорулуй афлат ын дирекция блокэрий минжий, гамба пичорулуй, коапса, шолдул ши ын челе дин урмэ ку брацеле ынтинсе паралел ку минжя.

Минжя есте принсэ, ын партя ей динапой де палма мыйний аф-лате жос, яр сус есте палма мыний афлате дясупра, ымпъедикынд астфел рикошаря. Приндеря минжий требуе сэ се факэ ынтр-о дирекция перпендикулярэ пе дирекция алергэрий атакантулуй.

Грешель фреквенте

– портарул ну апречиязэ бине моментул кынд адверсарул шы-а ындепэртат минжя де пичор;

– контактул ку минжя ну се я ку палмеле, фаворизынд астфел рикошаря минжий сау акчидентаря портарулуй ла кап.

Репунеря минжий ын жок ку мына

Репунеря минжий ын жок ку мына асигурэ промптитудине ши пречизие ын циркуляция минжий ынчепынд кяр де ла портар, ачест лукру фиинд деосебит де импортант дин присма асигурэрий уней стэрэ психиче оптиме а жукэторилор де кымп.

Ла рындул луй, элементул техник Репунеря минжий ын жок ку мына се ымпарте ын трей прочедее де базэ, астфел:

1. Репунеря минжий ын жок ку мына прин лансаре де жос;
2. Репунеря минжий ын жок ку мына прин арункаре де дясупра умэрулуй;
3. Репунеря минжий ын жок ку мына прин ротаря брацулуй.

Репунеря минжий ын жок ку мына прин лансаре де жос

Репунеря минжий ын жок прин лансаре де жос аре о екзекуцие асемэнэтоаре ку ачeya а лансэрий билей ла попиче, де ачeya уний специаляшть ай домениулуй денуминд ачест прочедеу техник ши “Репунеря минжий ын жок ку мына ка ла попиче”.

Грешель фреквенте

– лансаря минжий се фаче дин позиции ыналтэ;

– минжя пэрэсеште мына портарулуй ынаинте ка брацул сэ фие ориентат спре дирекция арункэрий.

Утилизаре тактикэ

– ын ситуаций де терен ку газон фоарте нетед, пентру а превени цинеря минжий фоарте мулт.

Репунеря минжий ын жок ку мына прин ротаря брацулуй

Репунеря минжий ын жок ку мына прин ротаря брацулуй аре о екзекуцие апроапе асемэнэтоаре ку ачeya а арункэрий дискулуй.

Пентру а екзекута ачест прочедеу техник брацул каре екзекутэ арункаря се дуче ымпреунэ ку минжя цинутэ ын палмэ ынапой пе

дясупра капулуй, ку о ушоарэ фандаре ши рэсучире пе пичорул де ачешь парте ку брацул каре арункэ.

Урмязэ о рэсучире ку фондаре пе пичорул опус брацулуй де арункаре – каре се дуче ку минжя рапид ынапой пе дясупра капулуй, ку блокаря базинулуй ши ушоарэ аплекаре ынаинте.

Брацул, ымпреунэ ку минжя, ефектуязэ трансмитеря минжий ын дирекция доритэ. Ын моментул арункэрий, греутатя корпулуй трече пе пичорул де фацэ, екзекутынд о ушоарэ фондаре, яр пичорул дин спате, даторитэ еланулуй фаче ун пас ынаинте.

Пе тот паркурсул езекуцией ачестуй прочедеу техник, брацул либер (фэрэ минже) ажутэ ла менцинеря екилибрулуй.

Грешель фреквенте

– мишкаря де ротаре а брацулуй ну се фаче ын план вертикал;
– лансаря минжий се фаче прин дучеря палмей пе лынгэ умэр, неавынд астфел форца нечесарэ трансмитерий минжий ла дистанцэ оптимэ;

– лансаря минжий ну се фаче атунч кынд минжя се афлэ ын пунктул чел май ыналт ал екзекуцией;

– минжя пэрэсеште мына портарулуй ынаинте ка брацул сэ фие ориентат спре дирекция арункэрий.

Утилизаря тактикэ

– ын фазеле де жос ын каре ынтре портар ши коекипиерул кэруя ый ва фи дестинатэ минжя се афлэ ун адверсар;

– ын ситуацииле ын каре се импуне о акчелераре а витезей де жок (декланшаря атакулуй рапид сау а контраатакулуй).

– ын фазеле де жок ын каре коекипиерул се афлэ ла о дистанцэ май маре де портар ши ачяста ну аре посибилитатя жукэрий минжий ку пичорул.

Репунеря минжий ын жок ку мына прин арункаре пе дясупра умэрулуй

Репунеря минжий ын жок ку мына прин арункаре пе дясупра умэрулуй аре о екзекуция асемэнэтоаре ку чя а арункэрий де дясупра умэрулуй де ла хандбал. Пентру а екзекута ачест прочедеу техник минжя се ва цине динапой ын палмэ, ку дежетеле ушор десфэкуте.

Ын моментул ридикэрий мыний ла ынэлцимя капулуй греутатя корпулуй се афлэ пе пичорул дин спате яр пичорул опус ынтинс ынаинте.

Елибераря минжий се фаче дин ачястэ позициие прин дучеря енержикэ а брацулуй динапой-ынаинте, минжя фиинд лансатэ кынд ажунже ын апропиеря вертикалей корпусулуй.

Репунеря минжий ын жок ку пичорул

Ачест элемент техник карактеристик техничий де базэ а портарулуй де фотбал се поате дивиза, ын функции де ситуация тактикэ, ын доуэ марь класе:

1. Респинжеря минжий ку пичорул;
2. Репунеря минжий ын жок ку пичорул.

Ла рындул лор ачесте доуэ класе се пот субдивиза астфел:

1. Респинджеря минжий ку пичорул
 - Респинджеря минжий ку пичорул
 - Еширя дин поартэ ку дегажаре
2. Репунеря минжий ын жок ку пичорул
 - Дегажаря ку пичорул де ла 5,5 м;
 - Дегажаря ку пичорул дин мынэ.

Дин пункт де ведере тактик прочедееле де репунере а минжий ын жок реангажязэ екипа проприе ын фаза де атак, конституинд примеле пасе але фазей офенсиве.

Пречизия, форца имприматэ минжий, рапидитатя ку каре минжя есте репусэ ын жок, детерминэ ефикачитатя фазей де инициере а атакулуй. Ын казул ын каре репунеря минжий ын жок есте фоарте рапидэ ши екзекутатэ ла дистанцэ маре, я поате конституи элементул унуй контраатак сурпринзэтор.

Дакэ вом луа ын консидераре фаптул кэ портарул репуне минжя ын жок, ынтр-ун мечь, де 30-40 де орь, резултэ кэ ел поате фи инициаторул фазей офенсиве де ачест нумэр де орь.

Де асеменя, дакэ ачесте прочедееле техниче сунт корект ынсушите дин пункт де ведере техник ши портарул аре о бунэ кларвизиуне а жокулуй, ачесте репунерь а минжий ын жок вор репрезента ун реал кыштиг тактик пентру екипэ.

Респинджеря минжий ку пичорул

Ачест элемент техник есте неспечифик техничий де базэ а портарулуй, фиинд утилизат атунч кынд портарул есте ын импосибилитатя де а принде сау респинже (девиа) минжя ку мына.

Десеорь респинджеря ку пичорул се продуче инволунтар, портарул фиинд ловит де минжя трансмисэ спре поартэ.

Фиинд ун прочедеу ла каре се апелязэ ын ултима инстанцэ, ну се пуне проблема уней респинджерь ынтр-о анумитэ дирекции бине стабилитэ. Ын функции де техника де пичор а портарулуй ачеста поате респинже минжя май путерник сау май слаб.

Респинджеря минжий ку пичорул аре лок май фреквент ын спациул порций, атунич кынд портарул есте принс пе пичор грешит (дезекилибрат) ши асупра минжилор сау вените ла мика ынэлциме.

Еширя дин поартэ ку дегажаре

Есте унул дин прочедееле техниче де апэраре а порций ку пичорул спечифиче ачестуй пост. Еширя дин поартэ ку дегажаре се фаче де челе май мулте орь ын афара кареулуй де “16 метри”, дегажаря трансформындуче-се десеорь ынтр-о трансмитере а минжий кэтре коекипиерь.

Ачест прочедеу техник есте дин че ын че май мулт фолосит ка резултат ал ролулуй тактик спорит пе каре ыл капэтэ портарул ын унеле форме ши системе де апэраре.

Ын ачест сенс вом спуне кэ есте унаним рекуноскут фаптул кэ портарул авансат капэтэ ын «апэраря ын линии» ролул де либеро.

Дегажаря ку пичорул де ла 5,5 м.

Се фолосеште ын ситуацииле ын каре минжя а пэрэсит спациул де жок ын аут де поартэ. Меканисмул де базэ ал ачестуй прочедеу техник есте ачелашь ка ла ловиря минжий ку пичорул де пе лок.

Де обичей, мажоритатя портарилор, фолосеск пентру ловиря минжий ширетул плин сау ширетул интериор пентру а путя имприма о форцэ май маре де ловире а минжий, лукру каре асигурэ о дегажаре май лунгэ.

Тотушь, ачест прочедеу техник се поате трансформа ши ынтр-о пасэ май скуртэ трансмисэ унуй коекипиер демаркат.

Грешель фреквенте

– минжя ну есте ловитэ корект сау ку форца нечесарэ;

Утилизаре тактикэ

– ын репунеря минжий ын жок;

– ын ситуацииле ын каре се импуне о ынчетинире а жокулуй (тражерь де тимп).

Дегажаря ку пичорул дин мынэ

Есте прочедеул техник чел май дес фолосит де портарь ын ведеря репунерий минжий ын жок.

Пентру а путя фи утил екипей проприй, ачест прочедеу техник импуне кытева тактиче, кум ар фи:

- дегажаря се ва фаче протежынд минжя де адверсарь;
- дегажаря се ва фаче пе партя опусэ дирекцией дин каре поате апэря ун адверсарь;

- ын моментул дегажэрий минжя ну требуе сэ фие арункатэ пря сус дин мынэ;

- дирекция де дегажаре требуе сэ фие ориентатэ ынспре зоне-ле латерале але теренулуй сау ынспре зонеле либере, ын функции де фаза де жок.

Ла рындул сэу, ачест элемент техник се ымпарте ын доуэ прочедеу техниче де базэ:

1. Дегажаря минжий ку пичорул дин мынэ дин демиволе (дроп);
2. Дегажаря минжий ку пичорул дин мынэ дин воле.

Дегажаря минжий ку пичорул дин мынэ дин демиволе

Есте ун прочедеу техник каре аре о екзекуция асемэнэтоаре дегажэрий минжий ку пичорул дин воле, сингура дифференцэ фиинд фаптул кэ минжя се ласэ сэ атингэ солул, фиинд ловитэ имедиат дупэ че саре дин пэмынт. Рикошаря дин пэмынт есте кондиционатэ де еластичитатя минжий ши калитатя газонулуй.

Траектория пе каре о ва луа минжя дупэ ловире есте детерминатэ де позиция пичорулуй де сприжин прекум ши де моментул ын каре лаба пичорулуй я контакт ку минжя (ачест момент ва детермина о траекторие жоасэ сау май ыналтэ а минжий).

Грешель фреквенте

- ну се сикронизязэ ловиря минжий ку моментул рикошэрий ачестея дин пэмынт;

- минжя есте арункатэ пря ынаинте ши ын сус;

- контактул ку минжя се фаче ку лаба пичорулуй релаксатэ ши глезна неынкордатэ;

- преокупат де ловиря минжий, портарул ну протежязэ минжя де евентуалий адверсарь

Утилизаре тактикэ

- ын репунеря минжий ын жок ла дистанце марь;

– пентру декланшаря атакулуй рапид сау а контраатакулуй

Дегажаря минжйй ку пичорул дин мынэ дин вол

Ку минжя ын мынэ, се ефектуязэ ун пас ынаинте ку пичиорул опус челуй каре екзекутэ ловиря минжйй.

Минжя есте арункатэ ын сус пынэ ла нивелул пьептулуй, пичиорул каре екзекутэ ловиря минжйй пендулынд динапой-ынаинте ку лаба пичиорулуй бине ынтинсэ ши глезна бине ынкордатэ.

Грешель фреквенте

– минжя ну есте арункатэ пря ынаинте ши ын сус;

– контактул ку минжя се фаче ку лаба пичиорулуй релаксатэ ши глезна неынкордатэ;

– преокупат де ловиря минжйй, портарул ну протежязэ минжя де евентуалий адверсарь.

Утилизаре тактикэ

– ын репунеря минжйй ын жок ла дистанце марь;

– пентру декланшаря атакулуй рапид сау а контраатакулуй.

Прочедееле техниче де базэ але жукэторилор де фотбал. Техника де базэ а жокулуй де фотбал репрезинтэ фондул стабил ал техничий, фиинд реализатэ прин тоате деприндерице техниче каре компун жокул.

Дупэ кум ам май менционат ши ын пажиниле пречеденте, техника де базэ а жокулуй де фотбал купринде элементеле техниче, каре ла рындул лор се експримэ ын мод конкрет прин прочедее техниче. Пентру о май бунэ ынцележере а ачестей афирмаций вом екземплифика принтр-ун екземплу: Депоседаря адверсарулуй де минже есте ун элемент техник каре се експримэ конкрет прин прочедееле техниче:

– Депоседаря адверсарулуй де минже прин атак дин фацэ;

– Депоседаря адверсарулуй де минже прин атак дин спате;

– Депоседаря адверсарулуй де минже прин атак дин латерал.

Презентэм ын континуаре концинутул техничий де базэ ал жукэторилор де фотбал, експримат ын прочедее техниче.

Прелуаря минжйй

Прелуаря минжйй ши прин ачаста интраря ын посесия ей, есте ун элемент техник апэрут ка о консечинцэ фиряскэ а ловирий минжйй, ынтрукыт орьче пасэ венитэ де ла ун коекипиер сау адвер-

сар, ын афара посибилитэцилор де ретрансмитере директэ, требуе опритэ сау прелуатэ.

Прин ачест элемент техник минжя интрэ ын посесия жукэторулуй ши ый дэ посибилитатя ачестуя де а континуа акциуня де жок. Прин прелуаре се урмэреште модификаря дирекцией, трайекторией ши витезей минжий пентру а о путя утилиза кыт май конвенабил.

Даторитэ крештерий витезей де жок обсервэм ын кадрул ачестуей элемент техник доуэ посибилитэць конкрете ши диферите де а интра ын посесия минжий: оприря минжий ши прелуаря минжий.

Ориентаря минжий есте ун элемент техник статик ын каре жукэторул ын моментул контактулуй ку минжя, о опреште дупэ каре ышь континуэ мишкаря ынтреруптэ.

Прелуаря минжий есте ун элемент техник статик ын каре жукэторул ын моментул контактулуй ку минжя, о опреште дупэ каре ышь континуэ мишкаря ынтреруптэ.

Прелуаря минжий есте ун элемент техник динамик каре констэ ын интра ын посесия минжий дин алергаре, континуатэ имедиат ку о алтэ акциуне техникэ десфэшуратэ ши я дин мишкаре-алергаре.

Ку тоатэ импортанца пе каре о репрезинтэ **оприря минжий**, ну се поате спуне кэ я есте бенефикэ пентру динамизаря жокулуй модерн де фотбал.

Прин ачястэ афирмацие врем сэ спунем кэ ексажерата фолосире а ей, фэрэ нич о жустификаре тактикэ, ну фаворизязэ динамичитатя жокулуй.

Ла база ачестор доуэ методе де прелуаре стау доуэ лежь мека niche бине куноскуте ши ануме: амортизаря ши рикошаря, ку тоате кэ ын ултимул тимп ау апэрут прелуэриле прин “контраловире” че резултэ динтр-о ловире амортизатэ а минжий.

Вариетатя прочедеелор техниче але ачестуей элемент техник есте фоарте маре. Вом ынчерка ын челе че урмязэ сэ презентэм имажиня фиекэруй прочедеу техник каре фаче парте дин элементул техник прелуаря минжий.

Прелуаря минжий росто голите ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй (латул)

Ла прелуаря минжий росто голите ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй (латул), прима акциуне а жукэтор – улуй есте пласаря пе дирекция сосирий минжий. Пичиорул де екзекуцие се ориентязэ

ын аша фел ынкыт супрафаца ынтериоаре де контакт-партя интериоарэ а лабей пичорулуй (латул) – сэ ажунгэ ын план перпендикулар пе дирекуция де сосире а минжий. Контактул ку минжя се фаче принтр-о аморизаре а ачестея пе супрафаца интериоарэ а лабей пичорулуй (латул), амортизаре ревлизатэ принтр-о мишкаре де чедаре. Пичорул де сприжин есте флектат дин артикуляция женункюлуй ши авансат спре линия минжий, унеорь кяр депэшинд-о. Корпул есте ушор аплекат пе минже, пентру протезаря ачестея, ку брацеле ориентате асиметрик ши латерал пентру асигураря екилибрулуй.

Привиря урмэреште сукчесив минжя ши апой спациул де жос.

Грешель фреквенте

– пичорул каре ексекутэ мишкаря ну есте ориентат пе дирекция пе каре урмязэ сэ фие трансмисэ минжя;

– рэсучиря екстернэ редусэ а лабей пичорулуй опунынд минжий ун план облик каре-й дэ ачестея ун ефект латерал, акциуне че импликэ о ноуэ ынчеркаре де прелуаре;

– риждитатя лабей пичорулуй ын моментул контактулуй ку минжя чея че импликэ о рикошаре а минжий.

Утилизаре тактикэ

– ла интраря ын посесия минжий;

– ла скимбаря дирекцией де жок;

– пентру прегэтиря трансмитерий минжий сау а финализэрий;

Прелуаря минжий ростоголите ку партя екстериоарэ а лабей пичорулуй (екстериорул)

Минжя ростоголитэ че вине пе жос се прея ку партя екстериоарэ а лабей пичорул спре латерал, фолосинду-се о контраловире директэ ку амортизаря шокулуй де контакт ал минжий ку партя екстериоарэ а лабей пичорулуй. Есте ын женерал ун прочедеу де прелуаре дар ши оприря есте посибилэ ын функции де капачитэциле техниче але жукэторулуй респектив.

Екзекуция проприу-зисэ се ефектуязэ ын фелул урмэтор: жукэторул прея минжя ку пичорул дрепт, ши пентру а се депласа ын континуаре спре дряпта, ашызэ пичорул стынг ынапоя ши спре дряпта минжий. Корпул се аплякэ спре дряпта конкомитент ку дучеря пичорулуй де контакт, ку артикуляция женункюлуй ушор флексатэ, ын фаца челуйлалт пичор-пичорул де сприжин.

Контактул ку минжя се фаче принтр-о амортизаре а ачестея пе супрафаца екстериоарэ а лабей пичорулуй, амортизаре реализатэ принтр-о мишкаре де чедаре.

Грешель фреквенте

– пичорул каре екзекутэ мишкаря ну есте ориентат пе дирекция пе каре урмязэ сэ фие трансмисэ минжя;

– гамба пичорулуй каре екзекутэ мишкаря ну есте суфичиент де ынclinатэ де сол;

– лаба пичорулуй ну акоперэ суфичиент минжя пентру а путя фи дирижатэ спре виитоаря дирекции де депласаре а жукэторулуй;

– рижидитатя лабей пичоулуй ын моментул контактулуй ку минжя чея че имплекэ о рикосаре неконтролатэ а минжий.

Утилизаре тактикэ

– ла интраля ын посесия минжий;

– ла скимбаря дирекцией де жок;

– пентру прегэтиря трансмитерий минжий сау а финализэрий;

– пентру ыншеларя (фентэ) адверсарулуй.

Прелуаря минжий ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй – прин амортизаре

Минжя че вине ку о трайекторие ыналтэ спре жукэтор есте атакатэ ку пичорул де екзекуцие ушор ридикат ши се прея ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй, фолосинду-се о контроловире директэ ку амортизаря шокулуй де контакт ал минжий ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй. Есте ын женерал ун прочедеу де прелуаре дар ши оприря есте посибилэ ын функции де капачитэциле техниче але жукэторулуй респектив.

Ексекуция проприу-зисэ се ефектуязэ ын фелул урмэтор: жукэторул античипязэ прелуаря прин ридикаря ши дучеря пичорулуй ын ынтымпинаря ачестея. Кынд минжя се афлэ ын апропиеря пичорулуй ридикат, се я контакт ку минжя ши се екзекутэ о мишкаре де чедаре-ретражерэ а пичорулуй.

Ретражеря се фаче ынсоцитэ де минже, каре трептат ышь пьерде дин витезэ, кэзынд ын фаза пичорулуй сау путынд фи трансмисэ директ унуй койекипиер фэрэ а о май лэса сэ кадэ.

Корпул се аплякэ спре дряпта конкомитент ку дучеря пичорулуй де контакт, ку артикуляция женункюлуй ушор флексатэ, ын фаца челуылалт пичор – пичорул де сприжин.

Контактул ку минжя се фаче принтр-о амортизаре а ачестея пе супрафаца интериоарэ а лабей пичорулуй, амортизаре реализатэ принтр-о мишкаре де чедаре.

Грешель фреквенте

- пичорул каре екзекутэ мишкаря ну есте ориентат перпендикулар пе дирекция пе каре вине минжя;
- рижидитатя лабей пичорулуй ын моментул контактулуй ку минжя чея че импликэ о рикошаре неконтролатэ а минжий.

Утилизаре тактикэ

- ла интраря ын посесия минжий;
- ла скимбаря дирекцией де жок;
- пентру прегэтиря трансмитерий минжий;

Прелуаря минжий ку ширетул плин – прин амортизаре

Минжя че вине ку о трайекторие ыналтэ динспре ынаинте есте атакатэ ку пичорул де екзекуцие ушор ридикат ла о ынэлциме конвенабилэ жукэторулуй, ачяста опринду-шь пентру ун момент алергаря ын казул прелуэрий прин амортизаре, сау континуынд алергаря дакэ минжя есте прелуатэ прин контроловире.

Ексекуция проприу-зисэ се ефектуязэ ын фелул урмэтор: жукэторул античипязэ прелуаря прин ридикаря ши дучеря пичорулуй ын ынтымпинаря ачестея.

Кынд минжя се афлэ ын апропиеря пичорулуй ридикат, се я контакт ку минжя, прин интермедиул ширетулуй плин, ши се ексекутэ о мишкаре де чедаре-ретражерэ а пичорулуй ын казул прелуэрий ку амортизаре, ретражеря фэкынду-се ынсоцитэ де минже, каре трептат ышь пьерде дин витезэ, кэзынд ын фаца пичорулуй.

Ын казул ын каре жукэторул ын алергаре интенционязэ о прелуаре фэрэ оприре сау ынчетиниря алергэрий сале, ел поате фаче ачест лукру принтр-о ушоарэ контроловире-амортизатэ а минжий спре ынаинте, астфел ынкыт прочедеул се ва трансформа ынтр-о трансмитере а минжий спре ун коекипиер сау пентру сине. Корпул се аплякэ песте минже. Контактул ку минжя се фаче принтр-о амортизаре а ачестея пе ширетул плин, амортизаре реализатэ принтр-о мишкаре де чедаре.

Грешель фреквенте

- пичорул каре екзекутэ мишкаря ну есте ориентат перпендикулар пе дирекция пе каре вине минжя;

– рижидитатя лабей пичорудуй ын моментул контактулуй ку минжя чя че импликэ о рикошаре неконтролатэ а минжий.

Утилизаре тактикэ

– ла интрая ын посесия минжий;
– ла скимбаря дирекцией де жок;
– пентру прегэтиря трансмитерий минжий сау ын казурь ек-счепционале пентру шут ла поартэ;

Прелуаря минжий ку коапса – прин амортизаре

Минжя каре вине ку о трайекторие ыналтэ спре жукэтор есте атакатэ ку коапса пичорудуй де екзекуцие.

Екзекуция проприу-зисэ се ефектуязэ ын фелул урмэтор: жукэ-торул античипязэ прелуаря прин ридикаря ши дучеря коапсей пи-чорудуй ын ынтымпиная минжий ла о ынэлциме вариабилэ каре поате фи суб сау песте оризонталэ.

Кынд минжя вине ла семиынэлциме, коапся се ридикэ май пу-цин, планул пе каре ыл реализязэ фацэ де минже фиинд облик.

Ын моментул контактулуй ку минжя, коапса се ретраже ушор ын функции де витеза ку каре вине минжя ши де сензация де реуши-тэ пе каре о симте жукэторул. Ел ышь опреште ретражеря коапсей атунч кынд симте кэ минжя са оприт ши ва кэдя ын фаца са.

Супрафаца де контакт есте купринсэ ын треимя инфериоарэ а коапсей, пучин дясупра женункюлуй. Контактул ку минжя се фаче принтр-о амортизаре реализатэ принтр-о мишкаре де чедаре.

Грешель фреквенте

– дезинкронизаря челор 2 фазе: контакт-ретражере (чедаре), акциуне се дуче фие ла рикошаря минжий (ын казул ын каре коапса се ретраже пря девреме) фие ла контроловире (ын казул ын каре ко-апса атакэ пря репедэ минжя);

– ынлокуирия амортизэрий ку контроловире екзекутатэ ку пар-тя супериоарэ а коапсей авынд мускулатура релаксатэ ши супор-тынд астфел шокул дурерос ал контактулуй ку минжя;

– се аштыптэ минжя ку коапса ридикатэ трэдынд астфел интен-ция виитоарей екзекуций;

Утилизаре тактикэ

– ла интрая ын посесия минжий;
– пентру прегэтиря трансмитерий минжий;

– ын континуаря алтор екзекуций де трансмитеря минжий фэрэ а май лэса минжя сэ я контакт ку солул.

Прелуаря минжий ку пьептул – прин амортизаре

Минжя че вине ку о трайекторие ыналтэ динспре ынаинте есте атакатэ ку пьептул ла о ынэлциме конвенабилэ жукэторулуй ачеста опринду-шь пентру ун момент алергаря ын казул прелуэрий прин амортизаре, сау континуынд алергаря дакэ минжя есте прелуатэ прин контраловире.

Екзекуция проприу-зисэ се ефектуязэ ын фелул урмэтор: пьептул атакэ минжя конкомитент ку проекция трукюлуй спре ынаинте дин артикуляция шолдулуй. Ын фаза а доуа, одатэ ку контактул минжий че се фаче ын порциуня де мижлок а пьептулуй, супериоарэ стернулуй, се реализаря ретражеря торачелуй ымпреунэ ку минжя (ын казул прелуэрий ку амортизаре), мишкаре че се реализязэ прин проекция ынапой а базинулуй.

Пичоареле пот фи репартизате паралел сау унул ушор авансат фацэ де челэлалт. Де асеменя, пичоареле прин жокул флексие-екстенсие дин артикуляция женункюлуй кондук акциуня екстенсие-флесие а корпусулуй, че пермите амортизаря минжий пе пьепт

Брацелэ урмязэ ши сусцин актив акциуня де бомбаретражерэ че о реализязэ торачеле. Ын казул ын каре жукэторул ын алергаре интенционязэ о прелуаре фэрэ оприре, ел поате фаче ачест лукру принтр-о ушоарэ контраловире-амортизатэ а минжий, астфел ынкыт прочедеул се ва трансформа ынтр-о трансмитере а минжий спре ун коекипиер сау пентру сине. Прелуаря минжий ку пьептул прин амортизаре се фолосеште ла минжиле каре вин ку трайекторие разантэ (ла ынэлцимя пьептулуй) сау ла минжиле вените ку трайекторие ыналтэ (прелуаря минжий ку пьептул, дин сэритурэ-прин амортизаре).

Грешель фреквенте

- апречиеря грешитэ а моментулуй де контакт ши атакаря минжий ку партя клавикуларэ а пьептулуй сау кяр ку гытул;
- ынкидеря брацелор ын фаца пьептулуй;
- амортизаря ну се фаче принтр-о мишкаре де ретражеречедаре а пьептулуй ши де дучере а умерилор ынаинте.

Утилизаре тактикэ

- ла интраря ын посесия минжий;

– пентру прегэтиря трансмитерий минжий сау пентру шут ла поартэ;

Прелуаря минжий ку капул-прин амортизаре

Минжиле че сосеск ла ынэлцимя жукэторулуй се пот опри прин амортизаре сау прелуа прин контроловире, ку капул.

Ачестя сунт ши челе доуэ деривэрь але ачестуй прочес техник.

Оприря минжий ку капул прин амортизаре ынчепе прин акциуня де ридикаре а корпусулуй пе вырфурь, ку капул ындрептат спре минже.

Кынд минжя я контакт ку фрунтя, корпус ку капул суб минже чедязэ дин артикуляция женункилор прин флектаря ачестора, ретрэгынду-се брук. Позиция фрунций есте облик-ынаинте пентру свитаря рикошэрий песте кап а минжий.

Дакэ минжя вине динспре ынаинте, паралел ку солул, микшораря де чедаре есте спре ынапой, яр дакэ минжя вине “де сус” чедаря аре лок ынспре жос, ку о дискретэ гемуире а пичоарелор.

Амортизаря ку капул поате фи фэкутэ аша кум са арэтат, де пе сол, дар поате фи фэкутэ ши дин аер, астфел: корпусулуй фиинд ын аер, фэрэ сприжин пе сол, контактул фрунций ку минжя аре лок атунч кынд жукэторул, ажунгынд ын пунктул максим ал сэритурий сале, кобоарэ.

Контактул проприу-зис аре лок имедиат дупэ ынчеперя атеризэрий жукэторулуй, астфел ка минжя ынтылнинд ун план рижид ши ел кобоарэ, рикошязэ амортизат ши скурт дин ачеста, рэмынынд суб контролул жукэторулуй.

Грешель фреквенте

- контактул ку минжя ну се фаче ку фрунтя;
- ретражеря грэбитэ а капулулуй фаче ка минжя сэ кадэ сэринд дин капул жукэторулуй;
- грэбиря атакулулуй ку капул а минжий, реализынд астфел о ловире ши ындепэртаря а ачестея;
- ориентаря фрунций паралел ку солул, рикошаря минжий ла амортизаре фэкынду-се алунокат, ынапой, песте капул жукэторулуй;
- се аштыптэ минжя ку коапса ридикатэ трэдынд астфел интенция виитоарей екзекуций;
- ынкидеря брацелор ын фаца пьептулулуй.

Утилизаре тактикэ

- ла интрая ын посесия минжий;
- пентру прегэтиря позицией оптиме де финализаре;
- ын прегэтиря алтор екзекуций де трансмитере а минжий фэрэ ка ачяста сэ май я контакт ку солул.

Прелуаря минжий ку талпа дин рикошаре

Минжя че вине дупэ о рикошаре дин сол есте атакатэ ку вырфул лабей пичорулуй ынаинте ши ридикат, суфичиент де мулт пентру ка минжя сэ поатэ интра ын талпэ ши сол.

Пичорул де екзекуцие есте ушор релаксат ши ын моментул прелуэрий (опририй) ел ну апасэ сау калкэ пе минже.

Кэлкыюл ориентат спре ын жос ымпъедикэ тречера минжий пе суб пичор.

Пичорул де сприжин асигурэ екилибрул ши се пласязэ латерал ши ынапой линией минжий. Трункюл ушор аплекат фаворизязэ акциуня де оприре ши протежаре а минжий. Брацеле ориентате асиметрик ши латерал, екилибрызэ ынтряга акциуне. Капул ши привирия сунт ындрептате конкомитент сау сукчесив асупра минжий ши а теренулуй. Минжя се опреште принтр-о рикошаре а ей ынтре челе доуэ плануры рижиде креате де сол ши талпа пичорулуй. Ын клипа контактулуй асупра минжий се поате акциона фие принтр-о мишкаре де амортизаре, каз ын каре пичорул требуе сэ екзекуте о мишкаре де чедаре, фие принтр-о контраловире ку ымпинжеря минжий ынаинте, екзекуцие чей пермите жукэторулуй континуаря алергэрий репектив фазей де жок.

Ын казул ын каре жукэторул ын алергаре интенционязэ о прелуаре фэрэ оприре, се ва трансформа ынтр-о трансмитере а минжий спре ун коекипиер сау пентру сине.

Грешель фрегвенте

- апречирия грешитэ а моментулуй де контакт ши атакаря минжий ку вырфул лабей пичорулуй;
- апасаря сау кэлкаря минжий ын моментул контактулуй;
- пичорул де сприжин есте ориентат пе дирекция де венире а минжий;
- ын моментул контактулуй ку минжя, талпа есте паралелэ ку солул.

Утилиза я тактикэ

- ла ынтра я ын посесия минжий;
- ын ситуация де протежаре а минжий пентру а акопери минжя ку о супрафацэ май маре де контакт;
- пентру прегэтиря трансмитерий минжий сау пентру шут ла поартэ.

Прелуаря минжий ку амбеле гамбе – дин рикошаре

Ачест прочедеу техник есте фолосит де карте жукаторий, гэсынду-се утилизаря ын спечиал пе теренуриле алунекоасе.

Ын позития де аштептаре, ку амбеле пичоаре апропияте, паралеле ши ридикате пуцин пе ыырфурь, жукаторул реализязэ инициал о ушоарэ женуфлексиуне, адукынд гамбеле ын позития обликэ фацэ де сол.

Дакэ се урмэреште о оприре комплектэ а минжий, унгюл аскуцит чел формязэ гамбеле ку солул есте май маре, яр пичоареле, дин артикуляция женункюлуй ну ефектуязэ нич ун фел де мишкаре спре минже, фиинд пентру кытева моменте, инерте.

Дакэ се ынчаркэ креаря уней позиций де континуаре а алергэрий, респектив а фазей де жок, гамбеле, ын моментул рикошерий минжий дин сол, екзекутэ о континуаре а ачестея, трансмитынд-о ынаите, креынд астфел ун спациу де релансаре а алергэрий.

Корпул аплекат фаворизязэ протекция акциуний де прелукрае а минжий. Минжя се ва прелуа ын унгюл формат ынтре пэмынт ши гамбэ. Ловинду-се де гамбэ, минжя ышь перде дин витезэ ши поате фи амортизатэ сау поате ши сэ ынтоаркэ. Дупэ акциуния де прелуаре, корпул ышь рея позития де жок.

Грешель фрегвенте

- апречиеря грешитэ а моментулуй де контакт ши атакаря минжий нумаи ку о гамбэ;
- ын моментул контактулуй ку минжя, пичоареле ну сунт паралеле ши ридикатэ пе ыырфурь.

Утилизаря тактикэ

- ла ынтра я ын посесия минжий;
- ын ситуация тактикэ ын каре се о фрынязэ а витезей де жок;
- пентру прегэтиря трансмитерий минжий сау пентру шут ла поартэ.

Прелуаря минжйй ку абдоменул

Ын позития де аштептаре, ку пичоареле депэртате ши ридикате пущин пе вырфул, жукаторул реализязэ инициал о ушоарэ женуф-лексиуне, адукынд абдоменул (приптул) ын позитие обликэ фацэ де сол.

Ын моментул ын каре минжя я контакт ку супрафаца абдоминалэ, се аплякэ трукюл, дин режиуня шолдулуй, конкомитент ку екзенкутаря унуй пас ынапой ку пичорул дин спате, ынтинзынд апроапе комплект челэлат пичор. Дупэ агинжеря супрафетей абдоминалэ минжя – ку витезэ мулт редусэ ва кэдя пе газон, ын фацэ жукаторулуй.

Грешель фрегвенте

– апречиеря грешитэ а моментулуй де контакт а минжйй ку солул;

– жукаторул ну се ашызэ екзакт пе дирекция де венире а минжйй ши астфел минжя поате рикоша дин абдомен.

Утилизаря тактикэ

– ла ынтраля ын посесия минжйй;

– ын ситуация тактикэ ын каре се чере о фрынязэ а витезей де жок;

– ла оприря минжйй вените пе неаштептаря, рикошетэ де ла сол ши а челор вените ла нивелул абдоменулуй;

– пентру прегэтиря трансмитерий минжйй сау пернту шут ла поартэ.

Депоседаря адверсарулуй де минжје

Депоседаря есте элементул техник прин каре се урмэреште скоатеря минжйй дин посесия адверсарулуй, сау интервенция активэ а жукэторулуй ын ситуаций де апэраре асупра жукаторулуй адвер афлат ын посесия минжйй, ку скопул де а й-о ындепэрта, сау де а ынтра ын посесия минжйй.

Депоседаря адверсарулуй де минжје есте элементул техник пе каре ыл екзекутэ тоць жукаторий индеферент де пост, атунч кынд екипа се гэсеште ын апэраре.

Даторитэ системелор де апэраре фолосите де мажоритатя екипелор, фреквенте ын жок а депоседэрий есте ын континуэ крештере ын функции де зонеле де актиуне але жукэторилор, астфел: жукато-

рий ын апараре – пондеря есте крескутэ; жукаторий ла мижлокул теренулуй – нивел медиу; жукаотрий ын атак – нивел миним.

Прочедееле техниче де депоседаря а адверсарулуй де минже се класификэ ын функция де позиция жукаторулуй ку минжя фацэ де жукаторул каре екзекутэ депоседаря, астфел: депоседаря де минже прин атак дин фацэ; депоседаря де минже прин атак дин латерал ши прин алунекаре; депоседар де минже прин атак дин латерал ши прин алунекаре.

Депоседаря адверсарулуй де минже прин атак дин фацэ

Ачест прочедеу се реализязэ прин инсумаря май мултор мишкэрь:

– мишкэрь каре се ынкадрязэ ын акциуня де **татонаре** прин каре жукаторул каре депоседязэ се апропие де жукаторул ку минже аштептын д моментул приелник пентру депоседаря, адикэ атунч кынд жукаторул афлат ын посесия минжий ышь ындепэртязэ минжя де пичор;

– мишкэрь каре се ынкэдрязэ ын **депоседаря проприу-зисэ** ефектуатэ атунч кынд жукаторул каре ынчаркэ сэ депоседезе апречиеря кэ аре кале май марь шансе де а жука минжя. Ын ачест момент депоседаря се ефектуязэ примит, фэрэ езитаря ши ну ын ултимул рынд ку атенцие;

– мишкэрь каре се ынскриу ын группа де **луаре а контактулуй ку минжя ши адверсарул**. Жукаторул каре ефектуязэ депоседаря ашязэ партя интериоарэ а лабей пичорулуй ынаинтя минжий, ласынд греутатя пе пичорул де сприжин. Ын ачелашь тимп, се импримэ греутатя корпоралэ асупра адверсурулуй принтр-о луптэ регуларментарэ, умэр ла умэр ку интерция де а-л ындепэрта де минже ши де а скоате минжя дин почоареле адверсарулуй.

Грешель фрегвенте – привиря урмэреште мишкэриле иншелэтоаре але адверсарулуй ши ну минжя;

- контактул ку адверсаруй се я ынаите де интервентия ла минже;
- утилизаря брацелор ын лупта умэр ла умэр.

Утилизаря тактикэ

- ла ынтраля ын посесия минжий
- ынтырzierя атакуй адверсарулуй (ын прима фазэ а депоседэрий – татонаря).

Депоседаря адверсарулуй де минжэ прин атак дин спате ши прин алунекаре

Ачест прочедеу есте тот май дес утилизат даторитэ витезей де жок крескутэ, атунч кынд ун атакант а реушит сэ депэшыскэ ун апаратор.

Прима акциуне пе каре о ефектуязэ апараторул ын ачест момент есте апропиеря де адверсар ла о дистанцэ оптимэ каре сэ-й пермите ефектуаря депоседэрий.

Одатэ ажунс ын апропиеря адверсарулуй жукаторул каре ефектуязэ депоседаря се ынтрерупе ынтре адверсар ши минжя атунч кынд дистанцэ фацэ де минжэ пермите ачест лукру. Дакэ ачастэ дистанцэ ну пермите ынтреруперя ынтре адверсар ши минжя се трече ла депоседаря прин алунекаре.

Жукаторул каре ефектуязэ алунекаря пе шезут, пе партя латералэ а пичорулуй динспре адверсар, пичор каре есте путерник фиксат дин женункь. Брацеле ау о позиции натералэ каре менцин позития корпусулуй ын екелибру, момент ын каре пичорул дин екстериор екзекутэ о мишкаре де ынтиндере пентру а луа контакт ку минжя. Се урмэреште ку атенцие моментул жукэрий каре требуе сэ айбэ лок ынаинтя контактулуй ку адверсарул.

Грешель фрегвенте

- контактул се я май ынтый ку адверсарул ши апой ку минжя;
- мишкаря грешитэ а пичорулуй дин екстериор;
- пичорул дин апропиере адверсарулуй ну есте фиксат дин женункь.

Утилизаря тактикэ

- ла ынтраря ын посесия минжий ла апропиеря атакулуй адверс.

Депоседаря адверсарулуй де минжэ прин атак дин латерал ши прин алунекаре

Ачест прочедеу есте дес утилизат ын лупта директэ ку адверсарул. Жукаторул каре ефектуязэ депоседаря се апропие де адверсар астфел ынкыт пичорул сау де сприжин ефектуязэ ултимул пас лынгэ минжэ ши корпусул се аплякэ ын директия ын каре се ефектуязэ депоседаря.

Ын функции де дистанца ын каре се апричиязэ минжя депоседаря се поате ефектуа ши прин алунекаре.

Ла депоседаря адверсарулуй де минже прин атак дин латерал прин алунекаря цинем конт де моментул контактулуй ку минжя каре требуе сэ айбэ лок ынаинтя контактулуй ку адверсарул.

Грешель фрегвенте

– жукэторул каре ефектуязэ депозитаря се фолосеште де браце пентру а ымпинже адверсарул;

– ну апречиязэ моментул оптим де деклансаре а депоседэрий.

Утилизаре тактикэ

– ла ынтраля ын посесия минжий ши ла оприя атакулуй адверс.

Протежаря минжий

Протежаря минжий есте элементул техник ку ажуторул кэруя ун жукэтор афлат ын посесия минжий ынчаркэ сэ рэмынэ ын посесия ачестея, протежынд-о де интервенция унуй адверсар. Протежаря минжий апаре ын мажоритатя казурилор комбинате ши ку алте елементе техниче кум ар фи: кондучеря минжий, прелукраря минжий, мишкаря ыншелатоаре.

Протежаря минжий ка элемент техник се концентрязэ прин доуэ прочедее техниче:

– протежаря минжий де пе лок;

– протежаря минжий дин мишкаре (ын тимпул кондучерий).

Протежаря минжий де пе лок

Протежаря минжий де пе лок репрезентэ тоталитатя мишкэрилор екзекутате де жукэторул афлат ын посесия минжий, пе лок, ын скопул ментинерий посесией минжий. Ачесте мишкэрь се десфэшоарэ ынтр-о сукчесиуне бине стабилитэ.

Мишкаря ынчепе прин ашезаря пичорулуй пе минже ши тражеря ей спре ынапой ку талпа сау интериорул лабей пичорулуй, ын тимп че трукюл жукэторулуй се ротеште пе пичорул де сприжин, жукэторул ажунгынд астфел ку спателе ла адверсар, интерпунунду се ынтре ачастэ ши минже интр-о позитие ынкордатэ ши бине фиксатэ пе амбеле пичоаре.

Ун рол импортант ын менцинеря позицией оптиме пентру протежаря минжий ыл ау брацеле, каре сунт ушор ридикате ши фиксате дин артикуляция котулуй, менцинынд астфел екилибру корпулуй ши о май бунэ протекция а минжий.

Грешель фрегвенте

- жукэторул афлат ын посесия минжий комите фаулт ын моментул ын каре протежэзэ минжя;
- позиция ыналтэ а корпулуй ын тимпул протекцией минжий;
- позиция инкоректэ а брателор.

Утилизаря тактикэ:

- менцинеря посесией минжий ын диферите зоне але теренулуй, атунч кынд ну се поате паса сау финализа.

Протежаря минжий дин мишкаре (ын тимпул кондучерий)

Ачест прочедеу техник есте комбинат ын перманентэ ку кондучеря минжий. Жукаторул афлат ын посесия минжий кондуче минжя ку пичорул опус дирекцией дин каре вине адверсарул фиинд жумэтате ынторс спре адверсар интерпунынду-се ынтре ачастэ ши минже, брацул динспре адверсар фиинд пуцин ридикат ши флексат дин кот, ментинынд астфел адверсарул ла о анумитэ дистанцэ.

Грешель фрегвент

- кондучеря минжий се фаче ку пичорул де пе партя адверсарулуй;
- позиция ыналтэ а чентрулуй женерал де греутате;
- брацул ридикат се фолосеште пентру ымпинжеря адверсарулуй.

Утилизаря тактикэ

- менцинеря посесией минжий ын тимпул кондучерий пынэ ла луаря уней дечизий ку привиря ла финализаря акциуний.

Кондучеря минжий

Кондучеря минжий есте ун элемент техник каре оферэ курсивитатя жокулуй ши каре аре дрепт скоп авансаря ын спаииле либере. Кондучеря минжий есте элементул техник прин каре минжя, ын урма ловитурилор сукчесиве ку уна дин пэрциле лабей пичорулуй есте контролатэ ши транспортатэ де кэтре жукэтор ын функции де черинцеле тактиче ла ун момент дат.

Деши ын фотбалул актуал есте ун элемент техник каре редуче витеза де жок есте индиспенсабил ын економия жокулуй. Ын фотбалул актуал акцентул се пуне пе циркуляция рапидэ а минжий ши жукэторилор, кондучеря минжий фиинд ун элемент техник каре одатэ бине ынсушит поате дечиде соарта уней жок.

- Ачест элемент техник аре трей прочедее техниче:
- кондучеря минжий ку интериорул лабей пичорулуй;
 - кондучеря минжий ку екстериорул лабей пичорулуй;
 - кондучеря минжий ку ширетул плин.

Кондучеря минжий ку интериорул лабей пичорулуй

Есте ун прочедеу техник дес фолосит прин каре минжя есте ловитэ сукчесив ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй. Кондучеря минжий ку интериорул лабей пичорулуй се фаче дин алергаре, ку диферите витезе ши ын дирекций ши сенсуре континуу модификате, детерминаря де позиция адверсарилор, коекипиерилор ши де интенцииле тактиче але жукэторулуй афлат ын посесия минжий. Форца ши фрегвенца ловитурилор дате минжий ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй депинд де спацииле ын каре се ефектуязэ кондучеря. Ын спаций агломентаре ловитуриле ау о фрегвенцэ маре ши форцэ скэзутэ ын тимп че ын спацииле либере фрегвенца есте редусэ доар форца де ловире а минжий грешите.

Ын моментул контактулуй ку минжя ырфул пичорулуй каре ефектуязэ кондучеря есте ориентат спре екстериор, глезна семирелаксатэ, женункюл флексат. Корпул контрибуе ши ел ла о ексекутие биомеканикэ ефичиенца, фиинд ушор аплекат ши рэсколит ын директия пичорулуй де сприйин, позиция брателор фиинд чя натуралэ дин алергаре.

Грешель фрегвенте

- инсуфициенца ориентатэ а ырфулуй спре екстериор;
- гленза инкордатэ;
- позиция ыналтэ а чентрулуй де греутате;
- жукаторул привеште доар минжя.

Утилизаре тактикэ

- прогресия ын спаций либере;
- депласаря адверсарулуй.

Кондучеря минжий ку екстериорул лабей пичорулуй

Есте прочедеул техник чел май дес утилизат ла кондучеря минжий ын витезэ. Ла контактул ку минжя пичорул аре ырфул ориентат ын интериор ку лаба пичорулуй ориентатэ облик пе сол, гленза семирелаксатэ, женункюл ушор флексат. Корпул ши брацеле

сунт ын позиции натуралэ, привиря жукаторулуй фиинд ориентатэ спре терен ши минжэ.

Грешель фрегвенте

- инсуфичиенца ориентатэ а ырфулуй спре интериор;
- гленза ынкордатэ;
- позиция инициалэ а чентрулуй де греутате;
- жуэторул привеште доар минжя.

Утелизаре тактикэ

- прогресия ын спаций либере;
- депласаря адверсарулуй.

Кондучря минжсий ку ширетул плин

Лаба пичорулуй каре ефектуязэ кондучеря есте контрактатэ ши ориентатэ ку ырфул спре сол минжя фиинд ымпинсэ прин ловитурь де сус ын жос. Супрафаца де контакт о конституе порциуня антериоарэ а лабей пичорулуй. Корпул ши брацеле ау о позиции натуралэ спечификэ алергэрий, привире урмэреште ын примул рынд теренул де жок.

Грешель фрегвенте

- ловиря пря путерникэ ку ындепэрталя минжий;
- кондучеря фрегментатэ датэ де о ушоарэ релуаре а витезей ын моментул контактулуй ку минжя;
- жукэторул привеште доар минжя.

Мишкаря ыншелатоаре

Есте ун элемент техник прин каре ун жукэтор афлат сау ну ын посесия минжий дерутязэ ун адверсар пентру а-л скоате темпорар дин жок ши а-шь креа прин ачестея ун авантаж тактик ла ун момент дат. Мишкаря ыншелатоаре есте ун элемент техник ал кэруй ексекуция се базязэ пе нумероасе аптитудинь психомотриче ши деприндэрь технико-тактиче де базэ. Ла база ексекуцией мишкэрилор ыншелактоаре се депласаря чентрулуй де греутате де пе ун пичор пе челэлат. Фрегвенца ын жок а мишкэрилор ыншелатоаре есте фоарте маре ши дифичил де урмэрит ши сесизат пентру кэ пе лынгэ мишкэриле ыншелатоаре класиче ку структура биомеканикэ бине стабилитэ апар о мултитудине де алте мишкэрь ыншелатоаре импровезате.

Мишкаря ыншелатоаре ка элемент техник аре трей прочедее техниче де реализаре:

- мишкаре ыншелатоаре ку трукюл дин позиция статикэ ши дин депласаре;
- мишкаре ыншелатоаре ку пичорул дин позиции статикэ ши дин депласаре;
- мишкаре ыншелатоаре ку капул (привиря).

Мишкаре ыншелатоаре ку трукюл дин позиция статикэ ши дин депласаре

Есте унул динтре челе май утилизате прочедее техниче ын скопул депласэрий адверсарулуй каре се екзекутэ прин ынclinэрь дряпта-стынга ку пичоареле ушор департате ши позиция медие-микэ а чентрулуй де греутате каре трече алтренатив де пе ун пичор пе алтул.

Пентру а путя фи ефичиенцэ, ачесте мишкэрь екзекутате атыт де пе лок кыт ши дин депласаре требуе сэ фие екзекутате рапид ши конвингэтор лэсынд импресия уней депласэрь реале.

Грешель фрегвенте

- позиция ридикатэ а чентрулуй де греутате;
- инсуфичиенца амплитудине а мишкэрий;
- витеза скэзутэ де тречере а чентрулуй де греутате де пе ун пичор пе челэлат.

Утилизаре тактикэ

- ла депэширя адверсарулуй;
- ла демаркэрь.

Мишкаря ыншелатоаре ку пичорул дин позиция статикэ ши дин депласаре

Ка ши ла мишкэриле ыншелатоаре ку трукюл, мишкэриле ыншелатоаре ефектуате ку пичорул, мишкаря каре дечиде дерутаря адверсарулуй есте репрезентатэ де фрынаря интенцией инициале де акциуне урматэ имедиат де ефектуаря депаширий адверсарулуй. Ачесте мишкэрь се екзекутэ прин мишкэрь але пичорулуй каре контроляэ минжя ласынд импресия де трансмитере а ачестея ынтр-о алтэ дирекция декыт ка пе каре шы-а пропус-о жукаторул.

Мишкаря пичорулуй каре маневряэ минжя ау денумиря прочедеулуй респектив, дупэ кум урмяэ:

- мишкэрь ыншелатоаре де ловире а минжий;

- мишкэрь ыншелатоаре прин калкаря минжий ку партя интериорэ сау екстериорэ а талпий лабей пичорулуй;
- мишкэрь ыншелатоаре де пендуларе дублэ пе дясупра минжий.

Грешель фрегвенте

- позиция ыналтэ а чентрулуй де греутате
- витеза скэзутэ де екзекуцие;
- мишкэриле ну ау карактер конвингэтор.

Утилизаре тактикэ

- ла депласаря адверсарулуй.

Мишкаре ыншелэтоаре ку капул (привиря)

Есте ун прочедеу техник каре експримэ о матуризаре тактикэ десэвыршитэ, фиинд спечифик жукэторилор де класэ. Прочедеул експримэ позиция привирий фацэ де коешипирий ши адверсар. Ын екзекуция ачестуй прочедеу ун рол примордиар ыл аре капачитатя де анализа ши синтеза а скоарцей челебрале. Ын моментул екзекуцией мишкэрий ыншелатоаре ку капул, привиря есте ориентатэ ын дирекция опусэ дирекцией де трансмитере а минжий.

Грешель фрегвенте

- привиря есте ындрептатэ спре дирекция де трансмитере а минжий.

Утилизаре тактикэ:

- ла скимбаря дирекцией де жок;
- ла финализаре;
- ла депласаря адверсарулуй.

Ловиря минжий ку капул

Тендинцеле актуале дин жокул де фотбал тинд спре менцинеря минжий кыт май мулт пе теренул де жок, ла фирул ербий даторитэ мултитудиний де прочедеу техниче де ловире а минжий ку пичорул. Тотушь, даторитэ кризей де спациу ши тимп манифестат ын фотбалул секолулуй XXI, ловиря минжий ку капул а капэтат о импортанцэ деосебитэ фиинд ун элемент техник ефичиент ын фазеле де финализаре а атакулуй, де трансмитере а минжий дин апараре спре мижлокул теренулуй ши ну ын ултимул кынд ун элемент техник де трансмитере а минжий сурпринзэтор ши рапид.

Ын жокул де фотбал, ловиря минжий ку капул есте апроапе тот атыт де фиряскэ ка ши ловиря минжий ку пичорул. Ын екзекутаря

ачестуый элемент техник екзистэ мишкэрь комуне тутурор прочедеелор де ловире а минжий ку капул, кум ар фи:

- позиция пентру луаря еланулуй;
- позиция брацелор;
- мишкаря трукюлуй динаинте спре ынапой ши ревениря апликаря ловитурий;
- ревениря ла позиция инициалэ;
- привиря.

Дин пункт де ведере тактик, ловиря минжий ку капул се утилизязэ ын трей скопурь: респинжеря минжий, трансмитеря минжий ши финализаря (тресеул ла поартэ). Ловиря минжий ку капул се конкретизязэ ын май мулте прочедее техниче:

- ловиря минжий ку капул де пе лок – ку ун пичор ынаинте;
- ловиря минжий ку капул де пе лок – ку пичоареле пе ачеяшь линии;
- ловиря минжий ку капул спре латерал;
- ловиря минжий ку капул спре ынаинте;
- ловиря минжий ку капул спре ынапой;
- ловиря минжий ку капул дин сэритурэ ку батае пе ун пичор;
- ловиря минжий ку капул дин саритурэ ку батае пе амбеле пичоаре;
- ловиря минжий ку капул дин алергаре;
- ловиря минжий ку капул дин плонжон (де пе лок сау дин алергаре).

Ловиря минжий ку капул де пе лок – ку ун пичор ынаинте

Дин пункт де ведере биомеканик, ловиря минжий ку капул де пе лок ку ун пичор ынаинте презинтэ май мулте фазе. Ын прима фазэ аре лок пендуляря трукюлуй динаинте-ынапой ши ревениря бруска динапой-ынаинте. Ын континуаре, брацеле екзекутэ о мишкаре инверсэ ку трукюл, екзекутынд о пендуларе енержикэ динаинте-ынапой. Ын ачелашь тимп, капул екзекутэ ачеяшь мишкаре де ревенире, ловинд минжя ку путере, мускулатура гытулуй финнд ынкордатэ.

Ын моментул екзекутэрий ловитурий, фрунтя ва луа контакт ку минжя атунч кынд трукюл, ын пендуляря са динапой-ынаинте, се апропие де вертикалэ, атунч кынд трукюл есте ын елан максим. Партикуларитатя ачестуый прочедеу констэ ын позиция пичоарелор,

респектив ку ун пичор ынаинте, трункюл фиинд ушор рэсучит спре партя пичорулуй динапой. Инициал, центрул де греутате се афлэ пе пичорул динапой ши одатэ ку ревения трункюлуй ынаинте, центрул де греутате трече пе пичорул динаинте. Позиция пичоарелор конферэ корпусулуй стабилитате, ун екилибру ши о форцэ май маре ын моментул ловирий.

Грешель фрегвенте

- позиция грешитэ а пичоарелор;
- ловия минжий се фаче ынаинте де вертикалэ;
- контактул ку минжя ну се я ку фрунтя.

Утилизаре тактикэ

- ла трансмитеря минжий;
- ла финализаре.

Ловия минжий ку капул де пе лок – ку пичоареле пе ачешь лине

Ла ловия минжий ку капул де пе лок ку пичоареле пе ачешь лине инициалэ есте ку пичоареле ушор департате. Ын моментеле премергэтоаре ловирий минжий аре лок о флексие а женункюлор ынсоцитэ де ынклинаря трункюлуй ынапой. Ын ачест момент, брацеле сунт дусе ынаинтя корпусулуй, фиксате дин кот, привия урмэринд траектория минжий.

Имедият дупэ ачесте мишкэрь, аре лок ревения бруска а трункюлуй прин екстенсия глезнелор ши а женункюлор, брацеле екзекутынд о мишкаре инверсэ ку трункюл пендулынд енержик динаинте спре ынапой. Ын ачелашь тимп ку трункюл, капул екзекутэ ачешь мишкаре ловинд минжя куп утере.

Контактул ку минжя се ва фаче ку фрунтя, ын моментул ын каре корпус се апропие де вертикалэ.

Грешель фрегвенте

- позиция грешитэ а пичоарелор;
- абсенция флексией ла нивелул женункюлор;
- екзекутантул ну утилиязэ брацеле пентру а-шь екилибра позиция;
- ловия ну се фаче ку фрунтя.

Утилизаре тактикэ

- ын трансмитеря минжий;
- ла финализаре.

Ловиря минжйй ку капул спре латерал

Ачест прочедеу се реализязэ прин контактул капулуй ку минжя каре презинтэ партикуларитатя ловирий минжйй ку алтэ парте а капулуй декыт фрунтя. Трансмитеря латералэ а минжйй вените дин фацэ се фаче прин ловиря ку партя темпоралэ а капулуй ши аре лок принтр-о ротацие а капулуй дин интериор спре екстериор ку ловиря минжйй ын моментул финал ал ачестей акциунь, Ачестэ акциуне континуэ ку ротация трукюлуй ын ачелаш сенс.

Супрафаца де контакт ку минжя есте датэ де партя латералэ а фрунтий континуатэ ку порциуня осулуй темпорал. Конкомитент ку ынтоарчерея капулуй ши трукюлуй се флексязэ пичоареле дин женункь ши глезне, еле фиинд ынтоарсе спре дирекция де ловире.

Грешель фрегвенте

- контактул ку минжя ну се фаче ку партя темпоралэ;
- некореларя витезей ку каре вине минжя ку витеза де рэсушире а трукюлуй ши капулуй.

Утилизаре тактикэ

- ын трансмитеря минжйй ши ла финализаре.

Ловиря минжйй ку капул спре ынапой.

Есте ун прочедеу каре апаре фоарте рар ши каре се утилиязэ ын трансмитеря минжйй ши финализаре. Дин стынд ку пичоареле депэртате, жукэторул флексязэ женункий ши глензеле ын тимп че трукюл ши капул се ынclinэ ушор ынапой ын аша фел ка фрунтя сэ фие ориентатэ ын план оризонтал.

Ын моментул контактулуй минжйй ку фрунтя аре лок о екстенсие путерникэ а женункюлор ши мембрелор инфериоаре ши о ымпинжере рапидэ дин шолд. Ын перманенца привиря урмэреште минжя ши траектория ей.

Грешешь фрегвенте

- контактул минжя се я ку крештетул;
- абсенца флексией ла женункь ши глензе;
- привиря ну урмэреште минжя (жукэторул ынкиде окий).

Утилизаре тактикэ:

- ын трансмитеря минжйй;
- ла финализаре;
- ла скимбаря дирекцией де жок.

Ловиря минжий ку капул дин сэритурэ ку батае пе ун пичор

Ловиря минжий ку капул дин сэритурэ ку батае пе ун пичор есте ун прочедеу де базэ каре компуне дин мишкэрь комплексе ши дифичиле, дублате де презентца адверсарулуй.

Ловиря минжий ку капул дин сэритурэ ку батае пе ун пичор ынчепе ку луаря еланулуй, адикэ алергаре ефектуатэ де жукэтор дин пунктул де плекаре пынэ ын моментул ултимулуй пас реализат ку пичорул де батае.

Пичорул де бэтае, флексат дин глензэ ши женункий, се екстинде путерник, корпул деспринзынду-се де пэмынт ши формынд ын аер ун арк, ушор ындоит спре ынапой. Ачастэ ындоире спре ынапой континуэ ын аер пынэ кынд трункюл ажунже ла чел май ыналт пункт ал траекторией, момент ын каре екзекутэ бруск о мишкаре динапой-ынаинте, капул ловинд минжя ку фрунтя. Атеризаря есте еластикэ ши се реализязэ принтр-о флексие а женункюлор ши глензелор.

Грешель фрегвенте

– липса де коордонаре ынтре десприндере ши моментул ловирий;

– ловиря минжий ку окий ынкишь;

– ловиря минжий ку крештетул.

Утилизаре тактикэ

– ла трансмитеря минжий

– ла финализаре.

Ловиря минжий ку капул дин сэритурэ ку батае пе амбеле пичоаре

Есте ун прочедеу каре се екзекутэ агунч кынд ын имедиатэ апропиере се афлэ адверсарул. Десприндере се фаче респектынд урмэтоаря сукчесиуне а мишкэрилор:

1. Се екзекутэ о ушоарэ женуфлексиуне а амбелор пичоаре ши дучеря брацелор ынапой;

2. Трункюл се ынклине ушор спре ынаинте;

3. Балансул ынаинте ал брацелор ши екстенсия пичоарелор дин глензе ши женункий. Контактул ку минжя сэ я фие ын пунктул максим ал сэритурий, фие ын тимпул ыналцэрий корпулуй пе вертикалэ.

Грешель фрегвенте

- батае дублэ пе доуэ пичоаре;
- ловиря минжий ку крештетул
- ловиря минжий ку окий ынкишь;
- привиря ну урмэреште минжя ши адверсарул.

Утилизаре тактикэ

- ла трансмитеря минжий ши ла финализаре.

Ловиря минжий ку капул дин алергаре

Есте ун прочедеу май дифичил де реализат даторитэ коордонэрий каре требуе сэ екзисте ынтре депласаря ши ловиря минжий. Прочедеул се екзекутэ прин пендуларя трукюлуй динаинте-ынапой ши ревенире брукэ динапой-ынаинте, легэнаря брацелор ын моментул контактулуй ку минжя.

Чентрул де греутате се афлэ пе пичорул де сприжин, ын моментул ловирий минжий пичорул либер се афлэ ынапой а пичорулуй де сприжин.

Депласаря ну ынчетязэ ын моментул ловитурий, пичорул дин спате пендулынд динапой спре ынаинте, чентрул де греутате трекунд пе ачастэ дупэ че минжя а фост ловитэ.

Грешель фрегвенте

- пичоареле се афлэ ын ачелашь план (фронтал);
- депласаря ынчетязэ ын моментул довирий;
- ловиря минжий ку окий ынкишь;
- липса коордонэрий ынтре витезэ де депласаря а жукэторулуй ши витеза минжий;
- минжя ну есте ловитэ ку фрунтя.

Утилизаре тактикэ

- ла трансмитеря минжий;
- ла финализаре.

Ловиря минжий ку капул дин плонжон (де пе лок сау дин алергаре)

Ачест прочедеу, унул динтре чел май дифичиле де реализат, поате фи екзекутат де пе лок сау дин алергаре. Пентру ефичинтизаря прочедеулуй есте нечесарэ респектаря фазелор де реализаре а ачестуя:

- **Еланул:** репрезинтэ о алергаре акчелератэ пе о анумитэ дис-танцэ (3–4 м).

– **Гемуирия:** есте резултатул коборырий центрулуй де греутате ал корпусулуй. Пункту де сприйин ал корпусулуй есте пе пичорул де бэтае. Ын ачест момент, се екзекутэ о фликсие дин трунъкь.

– **Бэтае:** се реализязэ прин контракция мушкюлор каре акционязэ ла нивелул ланцулуй чинематик ал триплей екстенсий ши чеда-ря мускулатурий антагонисте.

– **Зборул:** корпусул есте ушор аплекат спре ынаинте, брацеле ынтр-о позиции каре сэ асигуре екилибру, ынтинсе латерал, капул ушор флексат ку привиря ориентатэ спре минжэ.

– **Ловитурэ проприу-зисэ:** се фаче ку фрунтя, асигурынды аст-фел о супрафацэ май маре де контакт ку минжя.

– **Атеризаря:** се реализязэ ын май мулте модурь, чел май дес утилизат прин амортизаре пе браце, пьепт, коапсе, гамбе.

Грешель фрегвенте

- елан инсуфичиент пентру ефектуаря зборулуй
- тендинца де гемуирие ексежератэ ын тимпул зборулуй;
- ловиря минжий ку крештерулуй;
- ловиря минжий ку окий ынкишь.

Утилизаре тактикэ

- ла трансмитеря минжий;
- ла финализаре.

Ловиря минжий ку пичорул

Ловиря минжий ку пичорул есте елементул техник чел май утили-зат ын жокул де фотбал. Есте ун элемент техник комплекс, каре конституе база де реализаре пентру елементе техниче екзекутате ку пичорул ши ануме:

- прелуаря минжий;
- протежаря минжий;
- кондучеря минжий;
- депоседаря.

Вариетатя прочеделор техниче прин каре се реализязэ ачест элемент техник ал жокулуй де фотбал, ефектуате ын позиций дивер-се, ын презенца адверсарулуй, ынтр-о витезэ крескутэ репрезинтэ кондиций абсолют нечесаре ын ведеря партичипэрь ефичиенте а жукэторулуй ла жок. Пентру а ынцележе май бине модалитатя де реализаре а ачестуй элемент есте нечесарэ дескомпунеря мишкэрий пентру анализаря етапелор де реализаре.

Элементеле компоненте але мишкэрий де ловире а минжий ку пичорул сунт:

а. Еланул – репрезинтэ авынтул пе каре ыл я жукэторул дин локул де плекаре, пынэ ын моментул ловирий минжий ши депинде де дистанца ла каре требуе трансимэ минжя.

б. Пичорул де сприжин – есте анализат суб доуэ аспекте:

– дирекция пичорулуй де сприжин каре асигурэ дирекция пе каре се ва депласа минжя дупэ че а фост ловитэ;

– позиция пичорулуй де сприжин каре инфлуинцяэ траектория ши ынэлцимя минжий дупэ ловире.

в. Позиция корпулуй ын моментул ловирий – ын моментул ловирий минжий, корпул континуэ, даторитэ еланулуй, мишкаря ынаинте пынэ че ажунже апроапе де вертиала минжий, умерий фиинд душ ушор ынаинте, корпул фиинд ушор аплекат. Ын моментул ын каре жукэторул се прегэтеште сэ ловякэ минжя, умерий ши брацеле ынчеп сэ пивотезе ын дирекция опусэ. Ловиря проприу-зисэ а минжий се реализязэ прин екстенсия женункюлуй, пичорул каре а екзекутат ловиря минжий континуынд мишкаря ынаинте ши ын сус, ын тимп че корпул се ыналтэ пе ырфул пичорулуй де сприжин. Брацул опус пичорулуй каре а ловит минжя терминэ мишкаря ын фаца корпулуй. Пынэ ла терминаря ловирий минжий капул требуе менцинут аплекат.

г. Пичорул каре ловеште минжя – ловиря проприу-зисэ а минжий се фаче прин пендуляря пичорулуй дин артикуляция шолдулуй урматэ де екстенсия трептатэ а женункюлуй. Ын фаза де пендуларе а пичорулуй динапой спре ынаинте, мушкий ши артикуляциле вор фи ынкордате. Дупэ ефектуаря ловитурий греутатя корпулуй ва трече пе пичорул каре а екзекутат ловитура.

д. Ымпримаря форцей корпорале – ловиря минжий есте о мишкаре комплексэ каре нечеситэ коордонаря тутурор сегментелор, нефиинд о екзекуцие ексклусивэ а пичорулуй.

ж. Мишкаря брацелор – аре ун рол импортант ын реализаря мишкэрий асигурынд екилибру ши коордонаре ын моментул ловирий.

Ловиря минжий ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй (ку латул)

Есте ун прочедеу де маре сигуранцэ ши пречизие, даторитэ суфрафей марь де ловире ши акциуний натурале, ушор де екзеку-

тат. Ачест прочедеу есте чел май дес фолосит ын жок, апроксиматив 60 % дин ловитуриле ку пичорул ефектуынду-се ку латул.

Супрафаца де ловире есте репрезентатэ де порциуня релатив триунгуларэ а лабей пичорулуй лимитатэ де артикуляция халучелуй (дежетул маре), осул калкане ши партя инфериоарэ а малеoley тибайле. Ын моментул ефектуэрий ловитурий пичоареле сунт ушор флексате дин женункь. Пичорул каре екзекутэ ловиря ефектуязэ о ротацие екстернэ дирижатэ дин вырфул лабей пичорулуй де ловире а минжий. Ын ачест момент, линия тэлпий есте паралелэ ку солул, яр женункюл ушор флексат. Пичорул де сприжин се ашязэ ын апропиеря минжий ши пе линия ачестея, корпул ушор ынклинат пентру а конфери жукэторулуй сигуранца ши прецизие ын екелибру.

Грешель фрегвенте:

– ашезаря пичорулуй де сприжин ынапой сау ынаинтя линией минжий, прекум ши ашезаря са ла о дистанцэ пря маре фацэ де минже;

- ротацие екстернэ инсуфичиентэ а лабей пичорулуй;
- релаксаря артикуляцией пичорулуй ын моментул ловирий.

Утилизаре татктикэ

– ла трансмитеря минжий ла дистанце мичь ши медий ши ла респинжерь;

- ла трас ла поартэ де ла дистанцэ микэ.

Ловиря минжий ку пария екстериоарэ а лабей пичорулуй (ку екстериорул)

Есте ун прочедеу ку утилизаре май рарэ сау кяр ынтымплэтоаре, даторитэ биомеканичий дифичил де реализат, датэ де рэсучиря амплэ а пичорулуй спре интериор ши форца редусэ де ловире.

Супрафаца де ловире есте репрезентатэ де партя латералэ ши екстериоарэ а лабей пичорулуй че порнеште де ла дежетул мик ал ачестея ши се континуэ пынэ спре малеола екстернэ. Техника ловирий минжий ку екстериорул есте ын мулте привинце асемэнэтоаре ловирий минжий ку ширетул екстериор, диференца динтре челе доуэ прочедее фиинд датэ де супрафаца де ловире.

Грешель фрегвенте:

- пичорул де сприжин есте ашезат ын апропиеря минжий;
- деконтрактаря лабей пичорулуй ын моментул ловирий;
- экстражеря пендулэрий постериоаре а пичорулуй де ловире.

Утилизаре тактикэ

- ла пасе скурте, девиерь;
- ла финализаре;
- ла скимбаря дирекцией де жок.

Ловиря минжйй ку вырфул лабей пичорулу

Ловиря минжйй ку вырфул лабей пичорулуу есте ун прочедеу техник фоарте рар утилизат ел едукынду-шь контрибуция ла резолваря унор фазе де жок ын кондиций екстреме. Партикуларитэциле екзекутэрий прочедеулуу сунт дате де пендуларя постериоарэ фоарте редусэ, каре микшорязэ тимпул де екзекуция ши супрафаца де контакт ку минжя. Есте ун прочедеу дефичил де реализат, дификултэциле констынд ын ловиря минжйй ку вырфул лабей пичорулуу ын чентрул ачестея, чея че конферэ о супрэфациэ микэ де контакт ку минжя.

Ловиря се апликэ ын урма уней мишкэрь натурале фэрэ а нечесита о анумитэ позичие спечиалэ а корпусулуу ши пичоарелор.

Грешель фрегвенте:

- минжя ну есте ловитэ ын мижлокул ей;
- пендуларя амплэ а пичорулуу де ловире;
- глезна ну есте контрактатэ ын моментул ловирий.

Утилизаре тактикэ

- ла финализаре;
- ла депоседаре;
- ла трансмитеря минжйй.

Ловиря минжйй ку ширетул плин

Есте прочедеул прин каре се реализязэ ловитурь путерниче ши ла дистанцэ, дар принчипала утилизаре а прочедеулуу се регэсеште ын шутул ла поартэ, прин ловитурь путерниче ши пречисе де ла дистанце вариабиле.

Карактеристика ачестуй прочедеу констэ ын позичия перпендикулярэ а лабей пичорулуу пе сол, авынду вырфул ориентат ын жос, ынтр-о флексие плантарэ максимэ, контактул ку минжя фиинд реализат де ынтряга супрафацэ антериоарэ а лабей пичорулуу. Минжя есте ловитэ перпендикуляр пе дерекция ын каре ачестея се депласязэ, вырфул лабей пичорулуу фиинд ориентат перпендикуляр пе сол.

Пичорул де сприжин есте ушор флексат дин женункий фиинд пласат лынгэ минже ши латерал де ачестея.

Пичорул де ловире пендулязэ динапой спре ынаите, женункий фиинд екстинс рапид, гленза ынкордатэ, минжя фиинд ловитэ ла мижлокул чиркумферинцей.

Грешель фрегвете:

– пичорул каре ефектуязэ ловиря я контакт ку минжя доар ку треймя инфериоарэ а лабей пичорулуй, ынспре вырф;

– лаба пичорулуй де ловире се аппликэ облик сау латерал фацэ де чентрул минжий;

– артикулацииле сунт релаксате ын моментул ловирий;

– позиция дефектуоасэ а пичорулуй де сприжин.

Утилизаре татикэ: ла финализаре; ла трансмитеря минжий ла дистанцэ; ла скимбаря дирекцией де жок.

Ловиря минжий ку ширетул екстериор

Ну есте ун прочедеу фоарте дес утилизат, тотушь екзистэ моненте ын жок кынд утилизаря ачестуя ышь доведеште ефичиенца. Авантажул принчипал ал прочедеулуй есте кэ авынд о супрафацэ релатив маре де контакт ку минжя се екзекутэ динтр-о рэсучире интернэ а лабей пичорулуй, мишкаре натуралэ ушор де реализат.

Ловиря проприу-зисэ а минжий се реализязэ прин пендуларя постериоарэ а пичорулуй екзекутант, каре ынчепе дин шолд ши се континуэ ку акциуня женункюлуй ши глезней. Ын екзекутаря прочедеулуй женункюл аре о маре импортанцэ, фиинд чел каре ориентязэ акциуня. Контактул ку минжя диферэ ын функции де позиция лабей пичорулуй пе минже.

Ловитура поате фи екзекутатэ авынд лаба перпендикуларэ пе сол атунч кынд сунт нечесаре ловитурь май путерниче ши пе жос сау ку лаба пичорулуй обликэ сау кяр пэрееря ку солул атунч кынд сунт нечесаре траекторий ыналте ши ефекте акцентуале. Пичорул де сприжин се афлэ ла о дистанцэ май маре де минже ши ынапой ачестуя.

Грешель фрегвенте

– рэсучире интернэ акцентуатэ а лабей пичорулуй

– артикулацииле пичорулуй сунт акцентуате ын моментул ловирий

Утилизаре тактикэ

- ла трансмитеря минжий;
- ла финализаре

Ловиря минжий ку ширетул интериор

Есте ун прочедеу техник ку о ларгэ утилитате каре асигурэ ловитурь путерниче пе траекторий предоминант ыналте, пречизия екзекуцией фиинд супериоарэ ловирий минжий ку ширетул екстериор.

Екзекуция прочедеулуй пресупуне о пендуларе постериоарэ амплэ а пичорулуй де ловире, контактул ку минжя фиинд луат де спациу лабей пичорулуй купринс ынтре артикуляция халучелуй ши малеола тибилэ ла база ей. Вырфул лабей пичорулуй есте ориентат пущин спре екстериор глезна екстинсэ, лаба пичорулуй апроапе перпендикулярэ пе сол. Пичорул де сприжин есте флексат дин артикуляция женункюлуй фиинд пласат ла о дистанцэ оптимэ фацэ де минже.

Ын моментул екзекуцией, корпус есте ын позиции вертикалэ брацелэ диспусе асиметрик, брацул опус пичорулуй де ловире май ридикат, екилибрызэ акциуня.

Грешель фреквенте

- артикуляцииле пичорулуй каре екзекутэ ловитура ну сунт контрактате;
- позиции дефектуоасэ а пичорулуй де сприжин;
- контактул ку минжя ну се я ку парта индикатэ;

Утилизаре тактикэ

- ла финализаре;
- ла трансмитеря минжий;
- ла скимбаря дирекцией де жок.

Ловиря минжий ку калкьюл

Ловиря минжий ку калкьюл есте ун прочедеу ку о фреквенцэ фоарте скэзутэ ын жок фиинд утилизат доар атулч кынд жукэторул се афлэ ын импосибилитатя де а лови минжя фолосинд челелалте прочедее сау атулч кынд се урмэреште сурприндера адверсарулуй.

Прочедеул се реализязэ прин пендуларя ынаинте а пичорулуй каре екзекутэ ловитура, контактул ку минжя фиинд луат ку калка-

неул. Пичорул де сприжин есте ушор флексат дин женункь, брацеле ын позиции оптимэ пентру а екилибра корпул.

Грешель фреквенте

- абсенца пендулэрий ынаинте;
- глезна ну есте ынкордатэ;
- минжя ну есте ловитэ ын центрул чиркумферинцей.

Утилизаре тактикэ

- ла финализаре;
- ла трансмитеря минжий.

Ловиря минжий ку женункюл

Есте ун прочедеу фоарте рар фолосит утилизаря луй фиинд им-пусэ де криза де спациу ши тимп, карактеристикэ жокулуй де фотбал модерн. Ын моментул контактулуй ку минжя женункюл есте ынкордат, пичорул флексат дин артикуляция коксо-фемуралэ.

Ловиря минжий се реализязэ ку треимя инфериоарэ а фемурулуй, адикэ ку супрафаца де дясупра ротулей.

Грешель фреквенте

- пичорул ну есте ынкордат;
- гамба пендулязэ либер;
- контактул ку минжя ну се я ку супрафаца индикатэ.

Утилизаре тактикэ

- ла финализаре;
- ла трансмитеря минжий;
- ла депосидаре.

Ловиря минжий ку пичорул прин девиере

Есте ун прочедеу техник комплекс фоарте дес ынтылнит ын фотбал актуал, фиинд унул дин принципалеле мижлоаче де крештере а витезей де жок ши де сурприндере а адверсарулуй.

Девиеря констэ ын луаря контактулуй ку минжя танжентиал ку ачеста ефициенца прочедеулуй фиинд кондиционатэ де дирекция, витеза ши траектория минжий ши де партя корпулуй ку каре се реализязэ девиеря.

Контактул ку минжя есте фоарте рапид, дирекция де депласаре а минжий дупэ ловире фиинд греу де античипат де кэтре адверсар.

Грешель фреквенте

- контактул прелунжит ку минжя;

– привиря традязэ дирекция виитоаре а минжий.

Утилизаря тактикэ

– ла финализаре;

– ла трансмитеря минжий.

Арункаря минжий ку пичорул

Есте ун прочедеу каре ну нечеситэ о периоадэ преалябилэ ынделунгатэ де прегэтире, техника екзекуцией фиинд ушор де ынсушит.

Пичорул де сприжин есте ушор флексат дин женункь ку ырфул ориентат пе дирекция виитоаре а минжий. Пичорул каре екзекутэ прочедеул есте флексат дин женункь, лаба пичорулуй фиинд интродусэ ку ырфул суб минже.

Арункаря проприу-зисэ а минжий се реализязэ прин дучеря пичорулуй, екстинс рапид ын сус ши ынаинте. Пичорул де сприжин се афлэ ла о дистанцэ оптимэ фацэ де минже, брацеле екилибрызэ позиция корпулуй привиря урмэринд теренул де жок.

Грешель фреквенте

– пичорул де сприжин се афлэ ла дистанца маре де минже;

– ырфул лабей пичорулуй каре екзекутэ арункаря минжий ну есте интродус суб минже.

Утилизаре тактикэ

– ла трансмитеря минжей;

– ла финализаре.

Арункаря минжий де ла маржине

Арункаря де ла маржине есте ун мод де релуаре а жокулуй агунч кынд минжя а депэшит ын ынтрежиме о линии де маржине а теренулуй де жок. Есте сингурул элемент техник регуламентар ал жокулуй де фотбал прин каре минжя се репуне ын жок ку мына.

Ачест элемент техник се конкретизязэ прин доуэ прочедеуе техниче:

– арункаря минжий де ла маржине де пе лок;

– арункаря минжий де ла маржине ку елан.

Арункаря минжий де ла маржине де пе лок

Прочедеул се поате реализа ын доуэ модурь ын функции де позиция пичоарелор ын моментул екзекуцией:

– ку пичоареле пе ачеяшь линии;

– ку ун пичор ынаинте.

Афлат ын апропиеря линией де маржине а теренулуй (ла максимум ун метру де ачасть линие), жукэторул каре екзекутэ арункаря цине минжя ку амбеле мынь ефектуынд арункаря дин спате ши пе деасупра капулуй.

Пентру реализаря арункэрий ши крештеря ефичиенцей ачестея, жукэторул цине минжя ку амбеле мынь, дуче брацелеле флексате дин кот пе деасупра капулуй спре ынапой пынэ кынд ачестя трек де вертикала корпусулуй. Де асеменя, трукюл екзекутэ о мишкаре де екстенсие, женункий фиинд флексаць.

Екзекуция се континуэ ку аплекаря енержикэ а корпусулуй спре ынаинте ши дучеря рапидэ а брацелор динапой спре ынаинте ынтинсе дин кот каре елиберязэ минжя ынтр-ун пункт афлат пе вертикала аксей корпусулуй сау дупэ че ачаства а фост депэшитэ, ын функцие де дистанцэ ла каре жукэторул дореште сэ арунче.

Грешель фреквенте

- жукэторул ну се афлэ ку фаца ла теренул де жок;
- минжя ну есте цинутэ ку амбеле мынь;
- ну се арункэ минжя дин спате ши пе деасупра капулуй.

Утилизаре тактикэ

- ла репунеря минжий ын жок.

Арункаря минжйей де ла маржине ку елан

Прочедеул се екзекутэ авынд ла базэ ачеляшь мишкэрь ку арункаря минжйей де ла маржине де пе лок. Диференца констэ ын ефектуаря унуй елан.

Арункаря се екзекутэ дупэ елан, бинефичиинд де акчелерация имприматэ минжий де витезэ обцинутэ ын елан.

Грешель фреквенте

- жукэторул ну се афлэ ку фаца ла теренул де жок;
- минжя ну есте цинутэ ку амбеле мынь;
- ну се арункэ минжя дин спате ши пе дясупра капулуй;
- сэритурэ ын моментул арункэрий.

Утилизаре тактикэ

- ла репунеря минжий ын жок.

Мижлоачеле де акционаре пенстру прегэтиря техничо-тактикэ а жукэторилор де кымп

Инициеря ши ынвэцаря элементелор технико-тактиче де базэ

а. Прелуаря минжий:

1. жукэторул ласэ сэ кадэ минжя де ла нивелул трукюлуй, дупэ каре фаче прелуаря минжий ку талпа;

2. жукэторул арункэ минжя ын сус, дупэ каре фаче прелуаря минжий ку талпа;

3. дой жукэторь: фацэ ын фацэ, ла 10 метри дистанцэ, унул арункэ минжя челуйлалт, фаче прелуаре;

4. пе перекь, дин мишкаре, трансмитеря минжий ку пичорул ла партенер, каре екзекутэ прелуаря ши апой ретрансмитеря минжий;

5. ачелаш екзерчициу ын трей дин алергаре;

6. жок ку темэ: ынаинте де пасаря минжий, облигаториу кондучеря минжий де чел пуцин 3 метри;

7. жок ку темэ: интраря ын посесия минжий се фаче облигаториу ку прелуаре, дупэ каре урмязэ трансмитеря минжий;

б. Кондучеря минжий:

– кондучеря минжий ку унул дин пичоаре, алтернынд прочеделе де кондучере;

– кондучеря минжий ку амбеле пичоаре, алтернынд прочеделе де кондучере;

– кондучеря минжий ку скимбэрь де дирекции, дупэ че ын пре-алабил, с-а фэкут о прелуаре (кыте дой пе тот теренул, унул пасязэ ши челэлалт кондуче ши инверс);

– кондучеря минжий принтре жалоане (15 метри, 5 жалоане, дин трей ын трей метри);

– жок ку темэ: ынаинте де пасаря минжий облигаториу кондучеря минжий чел пуцин 3 метри;

в. Ловиря минжий ку пичорул:

– дин жок де глезне – ловиря минжий ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй, ла зид сау ку партенер;

– дин алергаре ушоарэ, пасе ын дой ку партя интериоарэ а лабей пичорулуй (алтернатив дрептул-стынгул);

– екзекутаря ачестор екзерчиций, трансмитеря минжий: екзекутынду-се пе рынд ку екстериорул лабей пичорулуй, ку ширетул екстериор, ку ширетул интериор ши ку ширетул плин;

– дой жукэторь фацэ ын фацэ, пасязэ ынтре ей принтр-о портицэ ку лэцимя де 1,50–2,00 метри ши ыналтэ де 80 центиметри. Трансмитеря минжий се екзекутэ де пе лок, апой дин мишкаре;

– трансмитеря минжий ынтре дой жукэторь, ку рикошаря минжий дин паноу (жукэторий сынт ашезаць латерал);

– трансмитеря минжий ын трей дин сувейкэ, ку траектория ла коада ширулуй;

– трансмитеря минжий ын трей ку скимб де локурь;

– трансмитеря минжий ын дой де пе лок, дистанца ынтре жукэторь – 20 метри, ку апликаря урмэтоарелор теме: ун жукэторь трансмите минжя пе жос, ку интенситате медие, челэлалт екзекутэ прелуаря, ридикэ минжя ку мыниле ши о трансмите ынапой прин ростоголире;

– трансмитеря минжий ын дой дин депласаре, ку витезэ медие, фэрэ прелуаре, дистанца ынтре жукэторь 10–15 метри.

г. Ловиря минжий ку капул:

– жукэторул аре минжя ын мынэ ши о арункэ ла апроксиматив ун метру, ын сус, дясупра капулуй, о ловеште ку капул ши о принде дин ноу;

– жукэторул се депласязэ ынаинте, ын мерс ши апой ын алергаре, ышь арункэ минжя ын сус ши о ловеште ку капул;

– жукэторул аляргэ ынчет, ышь арункэ минжя дясупра капулуй, тримицынд-о прин ловирь ку капул ынтр-ун перете сау ла ун партенер;

– ла о минже атырнатэ, жукэторул екзерсязэ ловиря минжий ку капул де пе лок ши апой дин мерс ши дин алергаре;

– жукэторул ловеште минжя ын сол ши дупэ рикошаре о ловеште ку капул ын перете сау ла партенер;

– екзерчиций де ловире а минжий ку капул ынтре 2-3 жукэторь: ун жукэторь оферэ дин мынэ минжя унуй партенер каре о ретрансмите ку капул де пе лок;

– жукэторул ку минжя ын мынэ, о арункэ ын сус ши о ловеште ку капул, дин сэритурэ;

– жукэторул ку минжя ын мынэ, о арункэ дясупра капулуй, дупэ каре о трансмите ку капул дин сэритурэ, ын перете сау ла партенер;

– ла минжя суспендатэ, жукэторул екзекутэ ловиря ку капул дин сэритурэ де пе лок, дин депласаре, ку бэтае пе ун пичор ши апой дин депласаре ку бэтае пе амбеле пичоаре.

д. Протежаря минжий:

– ынтр-ун черк де 10-12 жукэторь. Кондучеря минжий ку про-
чедее вариате ын дирекций диферите, агенция фиинд концентратэ
асупра менцинерий контролулуй минжий;

– протежаря минжий, «уну контра уну», ынтр-ун спациу лимитат;

– ынтр-ун черк (раза де 9 метри), се афлэ 6 жукэторь, динтре
каре 5 жукэторь кондук минжя протежынд-о де ал шаселя жукэтор
фэрэ минже каре каутэ сэ скоатэ минжиле ын афара черкулуй.

е. Мишкэрь ыншелэтоаре (фенте):

– жукэторий диспушь пе тот теренул, екзекутэ де пе лок ынкли-
наря латералэ де пе ун пичор пе челэлалт, ку скимбаря чентрулуй де
греутате ши ревенире ын позиции инициалэ;

– алергаре пе тот теренул, ку скимбэрь де дирекции, тречеря
чентрулуй де греутате де пе ун пичор пе алтул;

– жукэторий диспушь пе тот теренул, пе перець, ынчеркэрь де
депэшире а коекипиерулуй прин фенте екзекутате ку корпус;

– жукэторий ашезаць ын колоанэ кыте унул, ла дистанцэ де ун
метру ынтре ей, алергаре ушоарэ. Примул жукэтор екзекутэ ынто-
арчерь де 180 граде ши алергаре шерпуитэ принтре чейлалць жукэ-
торь каре терминэ екзекуция се ва ашеза ла сфыршитул ширулуй;

– жукэторий диспушь ын колоанэ кыте унул, се депласязэ (дин
мерс, алергаре ушоарэ, алергаре де витезэ) спре ун жалон осчилант
(дряпта – стынга) ынчеркынд сэ се стрекоре пе лынгэ ел фэрэ сэ-л
атингэ. Дупэ фиекаре депэшире се трече ла коада ширулуй;

– сувейкэ ын каре се ва екзерса кондучеря минжий комбинатэ
ку мишкэрь ыншелэтоаре ын дрептул фиекэруй жалон;

– ун жукэтор ку о минже, екзекутэ кондучеря минжий дин алер-
гаре ушоарэ, ла ун семнал екзекутэ диферите ынлэнцуири де миш-
кэрь ыншелэтоаре ку корпус ши скимбаря дирекцией де депласаре.

Капитолул II

ОБЪЕКТИВЕ ЖЕНЕРАЛЕ А ТАКТИЧИЙ ЖОКУЛУЙ ЫН ФОТБАЛ



2.1. Консидераций Женерале деспре тактикэ ын фотбалул контемпоран

Пентру а сублиния импортанца ши ролул тактичий ын фотбалул модерн ши актуал, се импуне нечеситатя де а арэта каре есте ролул ачестея ын контекстул кончептуал ал ачестуй жок спортив ши рапортул пе каре ыл адуче ын практикаря ши еволюция фотбалулуй.

Фотбалул, ка жок спортив, аре де ла ынфинцаря са ши пынэ астэзь ун обьектив пречис: «екипа каре ва марка чел май маре нумэр де голурь ва кыштига жокул, яр ын казул ачелуяш нумэр де голурь жокул ва фи декларат егал». Ачест обьектив есте ынсерат ын артиколул X дин, «Регуламентул де жок» ши аре ун карактер женерал ши универсал пентру тоць ачея каре практикэ ачест спорт, яр ын функцие де ачеста, фиекаре царэ ышь елаборязэ о кончепцие проприе де жок ын рапорт ку посибилитэциле, традиция ши партикуларитэциле ей.

Дупэ кум се штие, материализаря ачестей кончепций де жок се реализязэ пе теренул де жок принтр-о серие де элементе – жукэторь, минже, арбитри ши факторий техник, тактик, физик, теоретико-методик ши психоложик – ынсумате ынтр-ун систем де жок кореспунзэтор, пентру организаря ши кондучеря луй ын кондиций кыт май буне, фиекаре элемент авынд о импортанцэ май маре сау май микэ ын кондициле десфэшурэрий жокулуй, ын рапорт ку черинцеле сале.

Дефиниря ноциуний де тактикэ ын фотбал есте ынсэ фоарте нечесарэ пентру фундаментаря штиинцификэ а организэрий ши

кондучерий жокурулор ын кадрул системелор де жок ши май алес ын прочесул де антренамент.

Тактика, ши ын мод спечиап тактика модернэ дин жокул де фотбал актуал, есте уна дин форцеле моторий але прогресулуй жокулуй де фотбал.

Тактика модернэ, каре се реферэ ла организаря ши кондучеря жокулуй атыт пе постурь (индивидуал) кыт ши а ынтрежий екипе, ын кондицииле челе май буне, ынсумязэ ултимиле ноутэць ын челя че привеште гындирия методикэ. Астфел, принтр-ун ефорт миним екипа поате реализа ын фаца адверсарулуй о скимбаре а рапортулуй де форце каре сэ дукэ ла максимум де рандамент.

Тотодатэ, ын ансамбулул еволюцией факторилор де жок, а жокулуй ынсушь, ын кадрул перманентелор скимбэрь де ориентаре ши акцент, тактика а презентат пе рынд фактор-ефект, ефект ал прегэтирий физиче ши техниче ыналте, ши фактор-каузэ, каузэ а дезволтэрий физиче ши техниче.

Ынтр-о стрынсэ корелацие ку прегэтиря физикэ ши техникэ, експриматэ ын жок ынтр-ун аместек индивизибил, тактикэ с-а дезволтат прин ачешть факторь, дезволтынду-й, ши, ын ачелаш тимп, с-а дезволтат прин проприиле ей акумулэрь ши иноваций.

Интерпретатэ кэ фиинд о стратежие де пуртаре а акциунилор ын апэраре ши атак, ун мод де а ыншела вижиленца адверсарулуй, ын актуал стадиу ал еволюцией жокулуй, тактика репрезинтэ чева май мулт, май комплекс, май конкрет ши май абстракт ын ачелаш тимп.

Прегэтиря тактикэ репрезинтэуна дин компонентеле челе май динамиче але антренаментулуй, фиинд ын маре мэсурэ детерминатэ де прегэтиря физикэ, техникэ, психоложикэ ши теоретикэ. Ын кадрул антренаментулуй, ка систем комплекс, тактика спортивэ репрезинтэ ун субсистем ку рол де организаре ши кондучере а челорлалте субсистеме, каре се реглязэ ын консонанцэ ку ачестя.

Есте куноскут фаптул кэ партичипаря спортивилор ын конкурсурь се реализязэ ын конформитате ку ун систем де принципий ши норме реферитоаре ла колабораря динтре коекипиерь, десфэшуаря атакулуй ши апэрэрий, абордаря моментелор кейе але конкурсулуй, ши алтеле, каре фак парте дин сфера тактичий. Дин ачест мотив, тактикэ, есте дефинитэ де дифериць ауторь ка: активитате, кончепт, прочес сау систем де мижлоаче.

Пентру а ынцележе май бине вом енумера, ын челе че урмязэ, кытева дифиниций але тактичий:

Тактика есте активитатя прин каре ун спортив десфэшоарэ тоате посибилитэциле сале техниче, физиче ши психиче пентру а добынди резултателе челе май буне ын кондицииле ши ын фаца унор адверсарь дифериць.

Тоталитатя акциунилорши мижлоачелор дин домениул прегэтирий техниче, физиче, психиче, прекум ши а алтор мэсурь спечифиче селекционате, организате ши коордонате спре а фи фолосите рационал ши опортун ын конкурс пентру обцинеря викторией.

Сиклован И. (1984) консидерэ тактикэ спортивэ, даторитэ компонентей сале интеллектуале, ка ун концепт де абордаре а компетицией каре ынсумязэ ун систем де идей ши, деривынд дин ачестя, ын ансамблу де модалитэць де акционаре делиберате, ын ведеря реализэрий уней prestaций супериоаре, ефициенте пентру обцинеря сукчесулуй ын компетиций.

Тактика есте ун прочес психомотрик комплекс каре ангажязэ факторий когнитивь, афективь, волитивь ши мотричь, адикэ се регэсек ын ачесте ситуаций проблематиче (се импликэ резолваря), деч ангажаря пленарэ а гындирий, стэрий афективе провокате де ынтречерь каре инфлуенциязэ тот компортаментул ши вяца пентру ынвинжеря обстаколелор провокате де адверсарь сау де амбианца (вынт, плоае, публик).

Тактика есте ун систем де принципий, идей ши регуль де абордаре а компетициилор де кэтре спортив, прин каре ышь валорификэ тоате капачитэциле техниче, физиче, психоложиче ын ведеря резолвэрий ситуацийлор проблематиче (де конкурс) креате де адверсарь, коекипиерь ши амбианцэ пентру обцинеря сукчесулуй.

Анализынд ын континуаре дефиницииле презентате, резултэ ынкэ о датэ, комплекситатя тактичий детерминатэ атыт де нумероший факторь импликаць, кыт ши де мултиплеле интерелаций динтре ачестя.

Тактика есте о активитате ын каре се утилиязэ рационал мижлоаче динтре челе май вариате, ын функцие де адверсэрь ши ситуацииле де жок, ын скопул обцинерий викторией.

Дар, цинынд сяма де объектул лукрэрий де фацэ, консидерэм нечесар сэ аминтим кытева дин дифиницииле тактичий жокулуй де

фотбал, дифиниций презенте ын литература де спечиалитате а до-мениулуй:

Прин тактика жокулуй де фотбал ынцележем тоталитатя акци-унилор индивидуале ши колективе, организате ши коордонате уни-тар ши рационал, атыт ын апэраре кыт ши ын атак, ын лимителе регуламентулуй де жок ши ал етичий спортиве, ын скопул общине-рий викторией, валорификынд калитэциле ши партикуларитэциле жукэторилор проприй прекум ши липсуриле дин прегэтиря адвер-сарилор.

Ын сфера ноциуний де тактикэ се инклубе деч ынтрыга активи-тате рационалэ а жукэторилор, десфэшуратэ ынтр-о сукчесиуне им-пусэ де жокул ын сине (фазе де жок), ку ажуторул мижлоачелор де реализаре ши ануме: акциуниле тактиче индивидуале ши колективе, спечифиче атакулуй ши апэрэрий.

Ион В. Ионеску, интерпретязэ тактика ка фиинд о стратегие де пуртаре а акциунилор ын апэраре ши атак, ун мод де а ыншела вижиленца адверсарулуй, дар, ын актуал стадиу ал еволюцией жоку-луй де фотбал тактика репрезинтэ чева май мулт, май комплекс, май конкрет ши май абстракт ын ачелаш тимп. Астфел:

– даторитэ карактерулуй тот май оможен, май синхрон ын ан-самблул ей, пе каре-л аре астэзь о екипэ де фотбал, тактика есте ын примул рынд ун мод де кореларе ложикэ ши ефичиентэ, прин миж-лоаче спечифиче, а челор 11 жукэторь;

– даторитэ ачелеяшь унитэць а екипей, тактика есте ын ал дой-ля рынд о организаре а ансамбулуй ши тотодатэ а субансамблур-илор сале перманенте сау спонтане, а компартиментелор, групелор, блокуруилор, а куплурилор, а атакулуй ши апэрэрий;

– даторитэ нечеситэций депэширий адверсарулуй, тактика репрезинтэ ын ал трейля рынд о стратегие де атак ши де апэраре, стратегие апликатэ пе база унор мижлоаче ынсушите антериор ын антrenaмент сау а унора креате спонтан ын жок;

– даторитэ концинутулуй сэу абстракт, а мижлоачелор предоминант интелектуале прин каре се експримэ, ка демаркажул, пласаментул, колабораря, ажуторул речипрок, тактика ынсямнэ ын ал патруля рынд атитудине конштиентэ фацэ де жок, фацэ де ситуацииле диверсе ши непревэзуте але ачестуя;

– даторитэ компетиционализэрий крескынде але жокулуй, интенсификэрий доринцей де супремации, екипей и се чере унитате

ши спирт де луптэ, реализате конкрет дин пункт де ведере тактик принтр-о колабораре тот май ридикатэ ынтре жукэторь ши ынтре субсистемеле пе каре ле формязэ;

– ши ын сфыршит, деши ну ын ултимул рынд, тактика май ын-сямнэ дисциплинэ. Дисциплина ын апликаря планулуй тактик, ын релацииле ши колабораря ку партнерий, дисциплина ын респектаря регуламентулуй ши а адверсарулуй.

Тактика репрезинтэ, дупэ пэреря ноастрэ, ун фактор де жок ку ун богат концинут психоложик, реализат прин соличитаря агенцией, репрезентэрий, перцепцией, меморией, имажинацией, каре, ын кадрул еволюцией фотбалулуй актуал ышь ымбогэцеште мереу формеле де експримаре. Тактика дефинитэ ка организаре, кореларе, колабораре, дисциплинэ, стратегие ши атитудине конштиентэ, аре ла база манифестэрий ей симцул тактик, капачитате –атитудине дар ши капачитате-деприндере, каре ориентязэ жукэторул ын алежеря ши респектаря солуциилор де колабораре, стратегие сау кореларе.

Симцул тактик

Есте де фапт калитатя каре пермите ачестуя сэ гэсяскэ ын диверситатя фазелор де жок, а мултиплелор солуций посибиле, пе ачея авынд о ефикачитате спортивэ, каре сэ рэспундэ ложичий де жок. Симцул тактик се реферэ ши ла капачитатя жукэторулуй де а античипа десфэшуаря акциуниlor, де а ынтреведя реакцииле партенерелор ши адверсарилор. Ынтр-о манифестаре супериоарэ, пе база ачестуей симц жукэторул креазэ ши иновязэ тактик жокул, импримынду-й персоналитатя са. Симцул тактик есте соличитат ынтр-ун маре нумэр ши вариетате де ситуаций. С-ар путя спуне кэ ын орькаре дин мишкэриле ши акциуниле сале дин тимпул жокулуй, фотбалистул требуе сэ айбэ симц тактик, адикэ сэ айбэ ложикэ ши рандамент. Тактика, купринзынд ын женерал ши симцул тактик, ка о компоненцэ психоложикэ а са, деклансязэ актул тактик, унитаря де базэ ши конкретэ прин каре жукэторий интерпретязэ жокул дынду-й резолвэрь физиче ши техниче кореспунзэтоаре.

Актул тактик

Репрезинтэ ун прочес де маре комплекситате, ку ун концинут психик, физик ши техник богат. Ел поате купринде калитэць мотриче, ведере ларгэ ши рапидэ периферикэ, капачитате де апречиере

психо-моторие, куноштинце ши деприндерь тактиче, витеза де реакције, атенције ши концентраре, воинцэ, спирт де колабораре ши де адверситате, мотивацие. Ачесте компоненте, ши десигур ши алтеле, се експримэ ын жок ынтр-о сукчесиуне каре атинже симултанейтатя прин кытева фазе: перчеперя де кэтре жукэтор а ситуацие, анализа ши интерпретаря ей, гэсиря солуцией ментале.

Актул тактик ши прин ел, тактика ын ансамблу поате репрезента о солуцие ынвэцатэ, антрена тэ ла соличитэрь де жок превизибиле, ши ын ачест каз есте де фапт ун акт рефлекс аутоматизат ши реактуализат ла невое, ши май поате репрезента о солуцие спонтанэ ла ситуаций де жок импревизибиле

Актеле тактиче ынвэцате ши челе спонтане ау о пондере апроксиматив егалэ ын експримаря тактикэ а жукэторулуй ын кадрул унуй жок.

Вариацииле кантитативе сунт дате де нивелул техник ал жукэторулуй, каз ын каре жукэторий ку деприндерь техниче ридикате манифестэ о предилекције пентру спонтанейтатя тактикэ, ын скимб ку липсурь ла акциуниле тактиче аутоматизате, ын тимп че жукэторулу ку техника редусэ ышь базязэ жокул пе акте тактиче ынвэцате, фэрэ а путя адуче резолвэрь инспирате ситуациилор дифичиле ши неаштептате але жокулуй, прекум ши де нивелул куноштинцелор теоретиче ши тактиче, каре аратэ кэ жукэторий че ау ынвэцат ши куноскут теоретик проблемеле тактиче але жокулуй ау о капачитате де а рэспунде спонтан соличитэрилор, супериоарэ челор каре, индиферент де капачитатя техникэ, ау ун фонд редус де асеменя деприндерь.

Де унде конклузия методоложикэ кэ база ларгэ де деприндерь тактиче женеразэ ын континуаре тактикэ.

Акциуниле тактиче

Акциуниле тактиче сунт инструментеле практиче де реализаре а планулуй тактик ши кончепцией тактиче. Ку алте кувинте, сунт компонентеле конкрете але тактичий. Акциуниле тактиче се презинтэ, ын кадрул жокулуй де фотбал, ка структурь ынлэнцуите денумите комбинаций, схеме ши инициативе индивидуале, ефектуате ын скопурь тактиче бине детерминате.

Акциуниле тактиче се десфэшоарэ пе май мулте фазе, динтре каре, май мулте сунт де натура психоложикэ ши уна мотрикэ, практикэ, конкретэ де резолваре а ситуацией тактиче:

– перчеперя ши анализа ситуацией компетиционале каре фаворизязэ о анумитэ акциуне тактикэ, сау информаря сензориалэ, дупэ каре урмязэ прелукраря дателор кулесе;

– резолваря менталэ прин елабораря уней стратежий адекватэ ши луаря уней де дечизий;

– апликаря практикэ, конкретэ а дечизией луат;

Анализа ефектелор акциуний тактиче.

Перчеперя коректэ а унор моменте фаворабиле петру деклансаря акциунилор тактиче аре о импортанцэ хотэрытоаре ын че привеште десфэшуаря челорлалте фазе але акциуний тактиче. О бунэ перчепере детерминэ о информэцие кларэ, екзактэ че ва фи прелукратэ, анализатэ ши интерпретатэ ефичиент. Калитатя перчеперий деринде де май мулте прочесе, кум сунт: ведеря периферикэ, атенция концентратэ сау купринзэтоаре, симцуриле специализате.

2.2. Карактеристичиле тактичий жокулуй де фотбал

Даторитэ дименсиунилор супрафецей де жок, а нумэрулуй маре де жукэторь ши маневрэрий минжий ку пичорул, тактика жокулуй де фотбал аре урмэтоареле карактеристичь принципале:

Рационалитате

Есте рационалэ, деоарече тактика, ын есенцэ, есте консидератэ дрепт ун прочес де гындиере диференциат, куноскут суб денумиря де гындиере тактикэ, фииндкэ ефичиенца акциунилор индивидуале ши колективе есте детерминатэ де апортул селектив ши креатор ал рациуний.

Дакэ пентру ынсуширя техничий тот май комплексе нечесарэ фотбалулуй де маре перформанцэ, с-а коборьт лимита де вырстэ, ачастэ мэсурэ се доведеште тот атыт де нечесарэ ши пентру прегэтиря тактикэ. Конституинд о адевэратэ, «жимнастикэ а минций» тактика ыл обишнуеште пе ексекутант сэ гындяскэ, ынвэцынду-л каре есте ролул мишкэрилор ши ексекуциилор техниче, кум, кынд ши де че ле фолосеште, каре есте контрибуция гындирий жукэторилор пентру обцинеря унуй резултат фаворабил. Тактика ышь пропуне сэ-й ынвече пе жукэторь модалитэциле организэрий, прегэтирий ши десфэшуэрэрий акциунилор де атак ши де апэраре.

Даторитэ гындирий тактиче, прочеселе рапиде де анализэ, компарацие, синтезэ ши дечизие каре ау лок ын скоарта черебралэ, се материализязэ прин флуksул нервос континуу ын екзекутаря челор май потривите ши ефичиенте прочедее техниче. Дезволтаря гындирий тактиче се реализязэ прин култиваря ла жукэторь а спиритулуй де античипаре ши селекционаре а ситуациилор ивите ын урма де клансэрий акциунилор тактиче проприй ши але адверсарулуй.

Требуе сэ аминтим кэ ексцептул де гындирие ал фиекэрей екзекуций техниче дуче ла ынкэркаря ачестея ку концинут тактик, прочес десфэшурат пе ынтрегул паркурс ал инструирий sportive, кяр ши дупэ атинжеря мэестрией sportive.

Интеркондиционаре мултиплэ

Тактика есте карактеризатэ де о интеркондиционаре мултиплэ, деоарече есте депендентэ де прегэтиря физикэ, техникэ, теоретикэ ши психоложикэ.

Чея че веде пе ун терен де жок, ла ун момент дат, о привире невизатэ есте доар симплэ диспусэ пентру минже прин интермедиул унор прочедее техниче ши о мишкаре апроапе континуэ а жукэторилор, ку тоате кэ, ын реалитате жукэторий се ынкадрязэ ын тактика екипей каре ордонязэ тоате акциуниле ши ле конферэ о сукчесиуне, форме де десфэшураре, системе де жок ши мижлоаче де реализаре, атыт пентру атак кыт ши пентру апэраре.

Ын мод изолат, концинутул тактичий орькыт де софистикат ар фи, ну-шь поате атинже скопул фэрэ супортул челорлалте компоненте але антренаментулуй спортив.

Еластичитате

Тактика есте еластикэ, пентру кэ прин интермедиул ей жукэторий резолвэ де мулте орь спонтан ши ефичиент ситуаций импревизибиле креате де жокул ын сине.

Пентру а не фаче май бине ынцелес вом дескрие кытева ситуаций фреквенте апэруте ын кадрул унуй жок де фотбал, ситуаций а кэрор резолваре сприжинэ афирмация ноастрэ:

– ла ун анумит момент дат, о акциуне тактикэ колективэ а уней екипе поате фи финализатэ принтр-о акциуне индивидуалэ пуртатэ де-а лунгул ынтрегулуй терен, дар карактеристик рэмыне апортул ынтрежий екипе;

– де челе май мулте орь, ын функции де факторь объективь сау субьективь, асистэм ла скимбаря тактичий де жок а уней екипе пе паркурсул ачелеяшь партиде, ачест лукру даторынду-се скимбэрилор сурвените ын формеле ши системеле де жок але адверсарулуй, интродучерий унор жукэторь (проприй сау ай адверсарулуй) де маре валoare сау специализаць ши екстрем де ефичиенць пе ун анумит пост сау зона а теренулуй де жок, стэрий теренулуй, аотимпулуй.

Еволутивитате

Тактика есте еволитивэ, деоарече нимень ну поате сусцине кэ екзистэ ундева о тактикэ идеалэ, моделул тактичий уней екипе де фотбал перфекционынду-се континуу ын рапорт ку нивелул практик ши теоретик атинс пе план национал ши интернационал.

Ын кадрул ачестей карактеристичь а тактичий жокулуй де фотбал, фолосинд ын кадрул прочесулуй де антренамент ши ал жокурилор, гаме ларжь де акциунь тактиче кыт май вариате ши май комплексе се поате стимула инициатива креатоаре а жукэторилор талантаць сау де ексчепцие, жукэторь каре пот контрибуи ла ымбунэтэциря тактичий ын женерал ши а тактичий екипей проприй ын мод специал.

Де асеменя, прочедееле техниче ши анумите акциунь тактиче (сау варианте) специфиче марилор фотбалишь, методеле ши ориентэриле модерне дин кадрул прочесулуй де антренамент прекум ши евентуалеле модификэрь сау пречизэрь ной але регуламентулуй де жок, контрибуе ын перманенца ла еволуция тактичий жокулуй де фотбал, респектив ла перфекционаря ачестуй жок спортив.

Капитолул III

КОНСОЛИДАРЯ ШИ ПЕРФЕКЦИОНАРЯ ЕЛЕМЕНТЕЛОР ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕ ДЕ БАЗЭ



3.1. Систематизаря тактичий жокулуй де фотбал

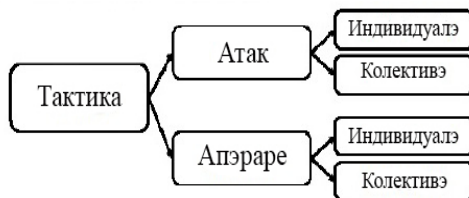
Дин консултаря литературий де специалитате, резултэ фаптул кэ мажоритатя специализтилор домениулуй сынт де акорд ку систематизаря презентатэ де Ион Мотрок («Фотбал – Курс де базэ», Едитура А.Н.Е.Ф. Букурешть), ши пря пуцинь ау пэрьерь проприй ын чея че привеште ачест субъект. Де ачея, вом ынчерка ын челе че урмязэ сэ презентэм ачастэ систематизаре а тактичий жокулуй де фотбал принтр-о скемэ графикэ проприе (таб. 2).

Дин консултаря скемей графиче де май сус, резидэ ынчеркаря ноастрэ де а стабиле принципалеле компоненте але техничий жокулуй де фотбал, корелация динтре еле ши кореспондентеле лор пе оризонталэ спечифиче атакулуй ши апэрэрий.

Унеле динтре элементеле презентате ау ун характер ориентатив, алтеле с-ау статорничит ын лимбажул курент сау кяр ын публикациле де специалитате.

Ынчеркаря ноастрэ сэ май реферэ ла креаря унуй кадру, кыт май апропийат де реалитатя актуалэ а терменилор фолосиць кыт ши а компонентелор тактичий жокулуй де фотбал. Ын ачест сенс, ам ынчеркат сэ

Табела 2



елаборэм ун таблоу ал систематизэрий тактичий каре сэ куприндэ атыт пентру атак кыт ши пентру апэраре тоате элементеле компоненте пе фазе, форме, системе ши мижлоаче индивидуале ши колективе де реализаре, базате пе респектаря принчипиилор жєнерале ши спечиае.

Прин ашезаря жудичиоасэ а тутурор элементелор компоненте се оферэ о имажине кларэ а ынтрегулуй концинут ал тактичий жокулуй де фотбал.

Тактика ын атак ши ын апэраре купринде трей фазе:

– Фазеле атакулуй репрезинтэ сукчесиуня нечесарэ ши дистинктэ а акциунилор индивидуале ши колективе интерпринсе де атаканць прекум ши релацииле динтре ачештия, де ла ынтраля ын посесия минжий пынэ ла финализаре сау пьердеря минжий:

1. Ынтраля ын посесия минжий;
2. Прегэтиря атакулуй;
3. Финализаря атакулуй.

– Фазеле апэрэрий репрезинтэ сукчесиуня обьективэ о акциунилор индивидуале ши колективе ынтрепринсе де апэрэторь, прекум ши релацииле динтре ачештия (инklusив портарул) дин моментул приндерий минжий пынэ ла рекупераря ей:

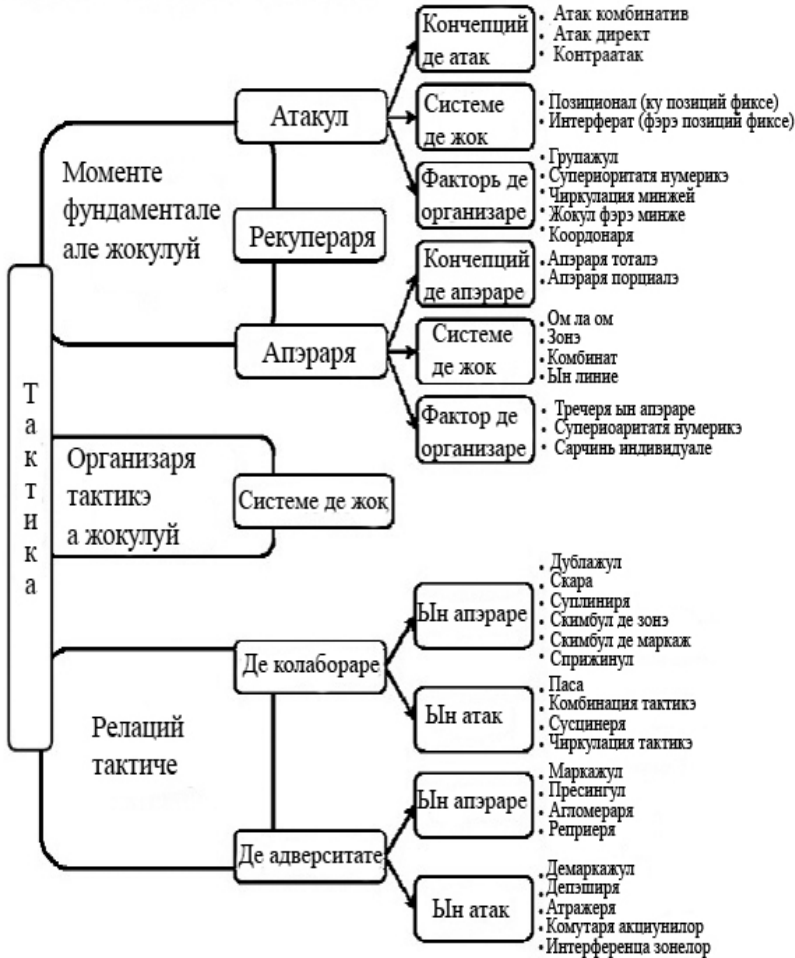
1. Пьердеря минжий ши лупта пентру рекупераре;
2. Реплиеря рапидэ, организаря апэрэрий ши лупта пентру рекупераре;
3. Организаря апэрэрий имедиае, лупта пентру рекупераря минжий ши апэраря порций.

Презентаря тактичий ынтр-ун таблоу каре сэ-й експриме концинутул, мижлоачеле ши ноциуниле принчипале аре дрепт скоп принчипал фачилитаря интерпретэрий ши ынцележерий ши ачелор термень ал кончепцией прин каре я се експликэ ши се дефинеште.

Тактика, денумитэ де уний ауторь, «кончепцие де жок» репрезинтэ о ноциуне де маре комплекситате, ку ун концинут васт ши динамик. Ион В. Ионеску, ынтр-о ынчеркаре инициалэ де а о дефини, спуне: кончепция де жок ынсямнэ системул куноштинцелор ши деприндерилор прекум ши интерпретаря спечификэ а факторилор де жок, принтр-о атитудине ши акциуне конвержентэ а жукэторилор, ын ведеря рандаментулуй компетиционал.

Ынтрукыт о кончепцие абсолутэ ши жєнералэ де жок ну поате екзиста декыт доар ка дефиницие, ка ноциуне, характерул спечифик

Табела 3



пе каре я ыл ымбракэ се конституе ка элемент есенциал ал концинутулуй, диференцинду-й диферителе граде де женерализаре пе каре ле поате луа: кончепций континентале, национале, регионале, де екипа.

Кончепция де жоқ, партикуларя уней арумите екипе ши жукэторилор каре о алкэтуеск, ши каре се манифестэ директ ын прочесул де жоқ, фиинд ын женере ирепетабилэ, май пречис нетрансферабилэ, се афлэ ын рапорт де инфлуенцаре речипрокэ, дар де субордина-

ре фацэ де кончепция де прегэтире реализатэ де антренор ши фацэ де атитудиня ши менталитатя фацэ де фотбал експусэ де ансамбллул факторилор ку рол де координаре, организате ши ориентате а екипей (таб. 3).

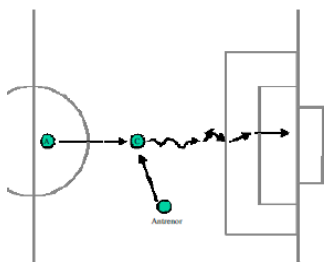
Кончепция де жок, кончепция де прегэтире ши атитудиня фацэ де жок а кондучерий де фотбал се афлэ ын рапорт де интердепенденцэ ши субордонаре де атитудиня кондучерий централе sportive ши фотбалистиче фацэ де жок.

Кончепцииле де жок ши прегэтире репрезентынд жукэторий ши антренорул сынт ши оперязэ ка инструменте конкрете де жок ши де антренамент. Еле сынт детерминате фиекаре атыт де интеракциуниле речипроче, кыт ши де проприя атитудине фацэ де фотбал а фиекэрея динтре еле.

Ын афара атитудиний фацэ де фотбал а жукэторилор, антренорилор ши кондучерий де фотбал, сочиетатя, ындеосебь прин ачея парте а ей атрасэ де фотбал ши партичипантэ директ сау индирект ла феноменул фотбалистик, презинтэ о атитудине а ей, а сочиетэций, фацэ де фотбал каре се реферэ ла интересул пе каре ачаста ыл манифестэ суб форма практикэ сау симпатетикэ пентру ачест жок спортив, конвинжериле сале експримате принтр-ун а нуме мод специфик де а интерпрета утилитатя сочиалэ а ачестуя.

3.2. Консолидаря ши перфекционаре элементелор технико-тактиче де базэ

1. Жукэторул ынчепе акциуня де ла о дистанцэ де 30 м де поартэ, централ. Кондуче уна дин минжиле алиниате ла плекаре, екзекутэ о околире комплетэ ын журул унуй жалон ситуат ын апропиеря семичеркулуй, яр апой траже ла поартэ. Се ынтоарче ын алергаре



Фигура 1

пентру а репета екзерчициул ынкэ де доуэ орь. Шитул ла поартэ есте диферит ла фиекаре репетаре: се екзекутэ ку ширетул плин, ку ширетул екстериор ши ку ширетул интериор (фиг. 1).

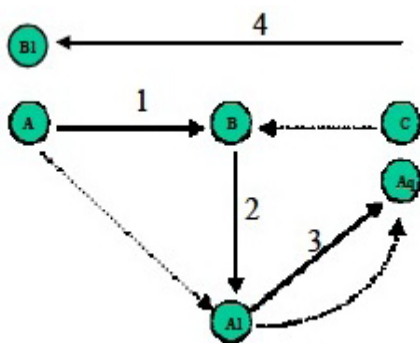
2. Антренорул екзекутэ о пасэ лунгэ дин дрептул кареулуй де 16 м ши пуцин латерал. Жукэторул афлат ын интериорул кареулуй централ прея, кондуче минжя

ши шутязэ ла поартэ динафара кареулуй фолосинд прочедееле репетате ла екзерчициул антериор, шитул ла поартэ фиинд пречедат де фентэ.

3. Дой жукэторь акционязэ пе пэрциле латерале кондукынд минжя 15–20 м, пе рынд, дупэ каре чентрязэ ла семиынэлциме пен-тру жукэторул афлат ын зона чентралэ ын афара кареулуй де 16 м. Ачаста есте облигат сэ екзекуте кыт май мулте шитурь ла поартэ дин воле.

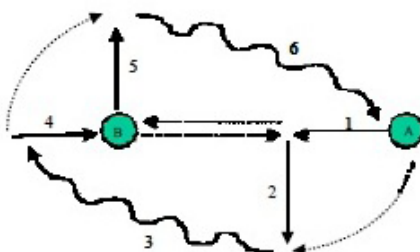
Дупэ ун анумит нумэр де репетэрь (10–15 орь) ын функцие де спациул авут ла диспозицие се скимбэ жукэторий, инверсынду-шь ролуриле.

4. Партичипэ трей жукэторь каре-шь скимбэ перманент локуруле. Жукэторул А ый пасязэ луй В, каре й-о ретрансмите ын фаца луй А ши ачаста май департе луй В. Жукэторул С й-о трансмите луй А. Ын ачелаш тимп А я локул луй С, апой С локул луй В (фиг. 2).



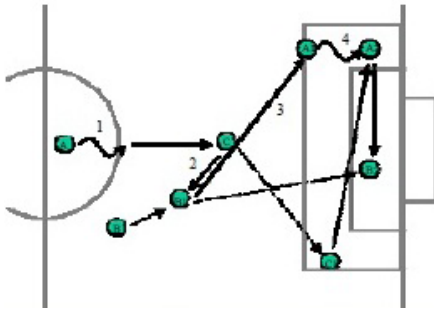
Фигура 2

5. Дой жукэторь А ши В сынт ситуаць фацэ ын фацэ ла о дистанцэ де 20 м унул де алтул. А ый пасязэ луй В каре вине ын ынтымпинаре ши й-о трансмите дин ноу луй А ын латерал, каре кондуче минжя пынэ ын дирекция опусэ дупэ каре й-о трансмите дин ноу луй Б, континуынд екзерчициул (фиг. 3).

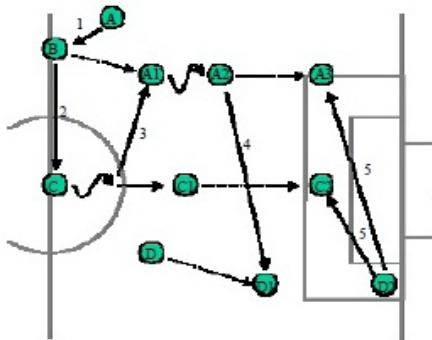


Фигура 3

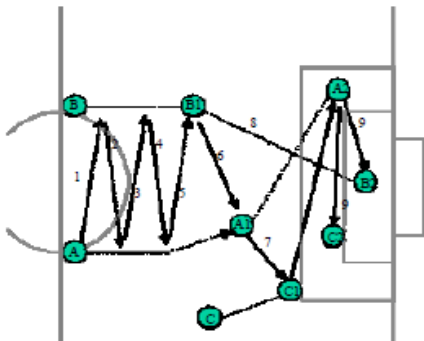
6. Екзерчициул технико-тактик ын трей жукэторь, екзекутат пе зона латералэ стынгэ а теренулуй де жок принтр-о комбинацие де ынтродучере а унуй мижлокаш де акоперире ын зона ын каре се пласязэ де обичей жукэторий де бандэ (фиг. 4).



Фигура 4



Фигура 5



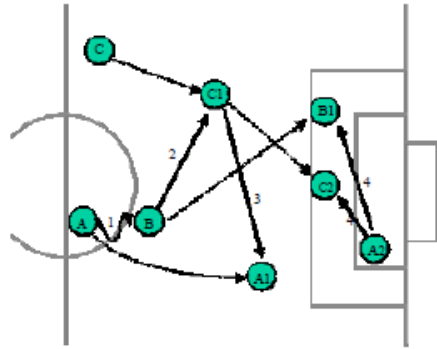
Фигура 6

7. Экзерчициул технико-тактик ын 4 жукэторь (А, В, С, D): акциуня ынчепе де ла А, каре трансмите минжя ынапой луй Б ши ачаста май департе луй С, каре прея ши кондуче рапид минжя, пасязэ апой трансверсал спре центру луй А каре-шь скимбэ позиция инициалэ А ын позиция А1, траверсызэ центрл теренулуй пентру а паса пе неаштептате луй D. Ачаста прея ын позиция D1 ши дупэ че а симулат о фентэ де депэшире кондуче минжя спре фундул теренулуй де унде чентрязэ А3 ши С, ын позиция С2.

8. Экзерчициу технико-тактик ын трей жукэторь (А, В, С): пе пэрциле латерале се екзекутэ комбинаций ын дой жукэторь урматэ де о трансмитере а минжий жукэторулуй Ч каре вине ын ынтымпиаря минжий дупэ каре о трансмите ын диагоналэ ла маржиня кареулуй ын латерал, унде есте прелуатэ де жукэторул А каре чентрязэ спре жукэторий В ши С (фиг. 6).

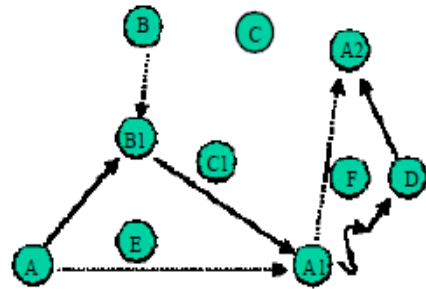
9. Экзерчициу технико-тактик ын трей жукэторь (А, В, С): жукэторул А афлат ын кондучеря минжий ый трансмите минжя жукэторулуй В, каре скимбэ дирекция де атак трансмицынду-й минжя ын

диагоналэ жукэторулуй С, каре тот принтр-о диагоналэ ыл лансязэ пе жукэторул А, каре прея, кондуче минжя ши апой о чентрязэ ын фаца порций унде се афлэ В ши С (фиг. 7).



Фигура 7

10. Екзерчициу 3:3, ын каре апэрэторий (Е, С, F) сынт ла ынчепут семиактивь, апой активь, яр атаканций (А, В, D) ынчяркэ сэ ышь менцинэ посесия минжий. Дупэ ун анумит нумэр де репетэрь апэрэторий девин атаканць (фиг. 8).



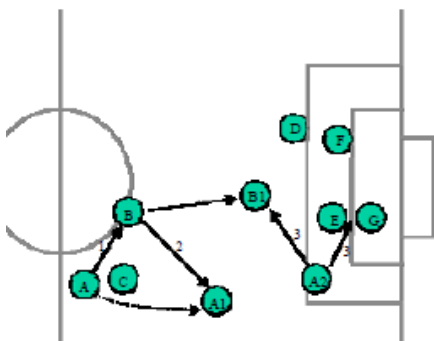
Фигура 8

11. Ла чентрул теренулуй се формязэ дупэ групурь де жукэторь, фиекаре авынд переке. Чей фэрэ минже се афлэ ку 2 м май ын спателе жукэторилор ку минже. Ла семналул професорулуй жукэторий порнеск спре поартэ: чел ку минжя ынчяркэ сэ маркезе, яр жукэторул фэрэ минже требуе

сэ ыл депоседезе де минже пе чел каре аре минжя ынаинте ка ачаста сэ финализезе. Дупэ ун нумэр де репетэрь се инверсязэ ролуриле.

12. Екзерчициул 3:4 ын каре атаканций (А, В, С) ынчяркэ прин комбинаций сэ депэшыскэ чей 4 апэрэторь (D, D1, D2, D3) каре ау ролул де а ынкиде орьче кулоар де пэтрундере а атаканцилор ши де а се дубла речипрок. D ла ынчепут ындеплинеште функция де либеро, D2 ыл маркязэ пе В, D1 ыл маркязэ пе А, яр D3 дублязэ сай я локул либеро-улуй.

13. Екзерчициу технико-тактик пентру апэрэторь ши атаканць ын каре акцент се пуне пе маркаж дин партя апэрэторилор ши ши тул ла поартэ ал атаканцилор. Жукэторий ын атак А ши В реализязэ ун ун-дой пе лынгэ апэрэторул С каре ынчяркэ сэ интерчептезе. А кондуче минжя паралел ку линия латералэ а теренулуй, дупэ



Фигура 9

каре центряээ ын фаца порций (фиг. 9).

14. Жок 4:4 пе ун спа-циу лимитат 20×20 м ын каре ла ынчепут апэрэторий сынт семиактивь, яр апой активь, урмэринду-се ынтраья ын посессия минжий, пэстрарья посессией, яр дупэ се с-а пьердудт посессия се ынчяркэ рекупера-рарья минжий. Се пот да ши теме де жок: ну се пасязэ декыт дупэ ун дриблинг сау се пасязэ

динтр-о сингурэ атинжэре сау дин доуэ.

15. Дой жукэторь се пласязэ ла о дистанцэ де 15-20 м унул фацэ де челэлалт. Амындой яу ачешь позиции де стат. Ла примул семнал стартул есте луат де жукэторул афлат ын спате. Дупэ че ел паркурже апроапе о жумэтате дин дистанца каре ыл сепарэ де партенерул сэу, се дэ стартул жукэторулуй афлат ын фацэ. Жукэторул каре а ынчеркат примул алерга требуе сэ-шь ажунгэ партенерул, ынаинте де ун лок стабилил пентру сосире.

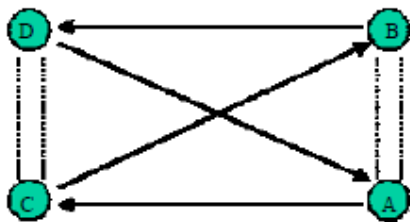
16. Жукэторий се ымпарт ын перець ши се пласязэ ын диферите пункте але теренулуй. Ын фиекаре переке, жукэторий се пласязэ унул дупэ алтул, ла о анумитэ дистанцэ. Чел дин фацэ, ындоинду-шь спателе, се сприжинэ ку палмеле де женункь. Жукэторул дин спате саре песте чел гемуит сприжинынду-се ку мыниле пе спателе челуй аплекат, дупэ каре, чел че а сэрит, паркурже кыцьва пашь ши се ашыэ апой гемуит.

Астфел, скимбынду-шь мереу ролуриле, фиекаре жукэтор екзекутэ сэритурь екзекутынт ындемынаря ши детента.

17. Пе линия супрафецей де педяпсэ, дин дрептул фиекэрей баре, се гэсеск минжиле, яр ын дрептул барелор се афлэ жукэторий. Ла семнал жукэторий аляргэ спре минжь, ле околеск, дупэ каре траг ла поартэ, кэутынд фиекаре ын парте сэ екзекуте примул. Ачест екзерчициу есте ун фоарте бун мижлок де антренаре а ловитурилор ку ынтоарчере.

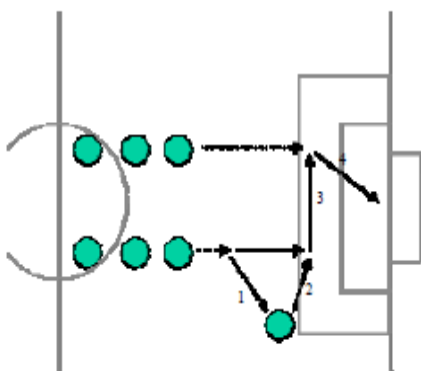
18. Пасе директе ын дой. Унул тримите ын перманенцэ облик пе позиции виитоаре партенерулуй, яр ачаста пасязэ нумай ла пичор.

19. Патру жукэторь А, В, С, D (фиг. 10) сынт ашезаць ын формации де дрептунгь ла дистанцэ де 10 м, чей де пе латура микэ, респектив 15 м, чей де пе латура маре А ши В пасязэ директ ку С ши D, ши дупэ фикаре ловире а минжий скимбэ рапид локуриле ынтре ей (А ку В ши С ку D).



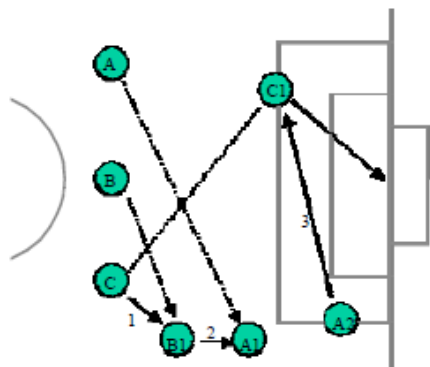
Фигура 10

20. Доуэ ширурь сынт пласате ла 30 м де поартэ. Чей динтр-ун шир екзекутэ партнер пласат латерал ынаинте, дупэ каре трансмит минжя жукэторилор дин челэлалт шир, каре шутязэ ла поарта дин витезэ (фиг. 11).



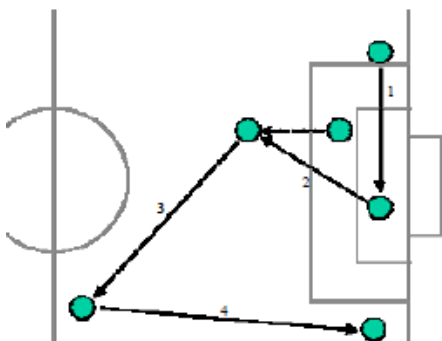
Фигура 11

21. Трей жукэторь А, В, С стау ын линии ла 35 м де поартэ ши ла 5 м унул де челэлалт. С пасязэ ынаинте ши аляргэ облик спре поартэ прин спателе луй В. В ловеште минжя ынкэ о датэ ши ынкручишязэ ын ачелаш мод ку А. А кондуче минжя спре маржиня кареулуй де 16 м, пасязэ пе жос луй С каре траже ла поартэ (фиг. 12).



Фигура 12

22. Дой жукэторь, А ши В стау фацэ ын фацэ ла 10 м унул де челэлалт ши ла 25 м де поартэ. А пасязэ луй В, се ынтоарче ши аляргэ спре поартэ. В пасязэ латерал ла 10 м унуй ал трейля партнер С, каре тримите минжя спре кареул



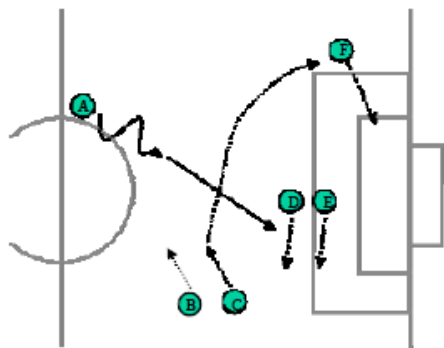
Фигура 13

де 16–20 м фие разант ку солул, фие лобат де унде а траже директ ла поартэ (фиг. 13).

23. Жукэторий сынт диспушь ын шир, ла 30 м де поартэ ку фаца спре чентрул теренулуй. Ун партенер пласат ынаинтя ширулуй, ла 10 м, пасязэ ку примул жукэтор дин шир, репримеште, ловеште минжя ку болта ынаинте песте жукэторий дин шир, спринтязэ, прея, кондуче ши траже ла поартэ де ла 16 м.

24. Шасе жукэторь сынт пласаць ынтр-о жумэтате де терен. Чей дин колщурь чентрязэ алтернатив спре жукэторул чел май ындепэртат дин интериорул кареулуй, ачаста респинже директ ку капул сау ку пичорул партенерулуй сэу, каре се демаркэ принтр-о цышнире пе о порциуне де 5-6 м. Минжя ын континуаре есте трансмисэ принтр-о пасэ лунгэ унуя дин жукэторий де ла мижлокул теренулуй ши де ла ачештия ла жукэторий каре ау ынчепут екзерчициул.

25. Ун жукэтор афлат ын атак, А симулязэ о пасэ спре ун коекипиер ситуат ын латерал, В каре вине ын ынтымпинаре, маркат стрикт де апэрэторул С. А тримите ынсэ минжя ын зона лэсатэ либерэ де чей дой, унуй алт атакант D. Чел че ыл маркязэ пе D, адикэ E, се депласязэ одатэ ку D, яр F окупэ зона чентралэ дин фаца порций (фиг. 14).

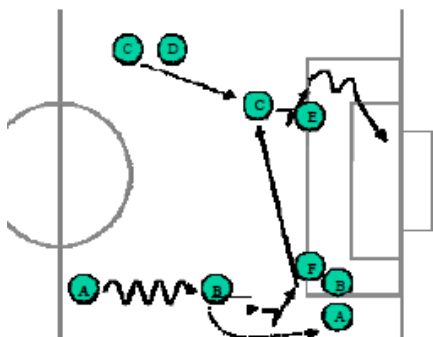


Фигура № 14

26. Екзерчициу пентру симуляря ун-дой-улуй ын трей, кут рей апэрэторь ши трей атаканць. А кондуче, пасязэ луй В ши авансязэ пе стынга. Апой вине ла дряпта, дар ну примеште паса кэч С пэтрунс ын чентру примеште паса де ла В. С авансязэ ку минжя ши траже ла поартэ де

ла 16 м. Дакэ ынсэ ыл атакэ пе С ла дряпта, требуе фолоситэ алтэ солуцие (фиг. 15).

27. Жок 1 ла 1, ла доуэ портице формате дин жалоане, пе зоне делимитате пе ын-тряга супрафацэ а теренулуй. Се екзекутэ акциунь спечифиче де менцинере а посесией минжий, де депэшире, респектив де маркаре ши депоседаре.

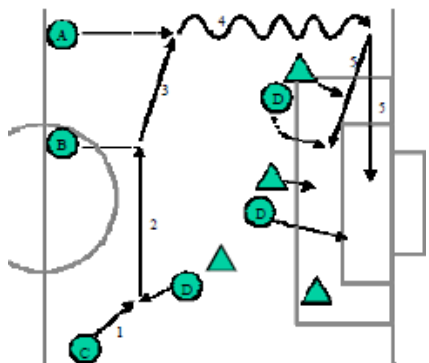


Фигура 15

28. Акциунь де жок ын-тре

ун груп де апэрэторь пласаць инициал ын диспозитивул де 4+1 ши патру атаканць ын зонеле лор де атак. Атаканций реализязэ маневре де атак ши финализаре, яр чей патру апэрэторь ый урмэреск стрикт пе теренул де атак. Жукэторул либер акоперитэ ын-трегул груп де-фенсив ын акциуне. Антренорул кондуче де ла чентру ши дупэ фицаре фазэ епуизатэ репуне о ноуэ минже ын атак.

29. Екзерчициу техникo-тактик 6:4 ын каре атаканций ынчяркэ прин диверсе комбинаций сэ финализезе, яр апэраря екзекутэ маркаж стрикт ла жукэторий дин атак, еви-тынд ынскриеря голулуй (фиг. 16).



Фигура 16

30. Акциуне жок ку апэрэторь ын инфериоритате нумерикэ ымпотрива атаканци-лор. Трей апэрэторь, пласаць инициал ын мижлокул теренулуй ын трей зоне, маркязэ, депоседязэ ши респинг атаку-риле десфэшурате де патру атаканць.

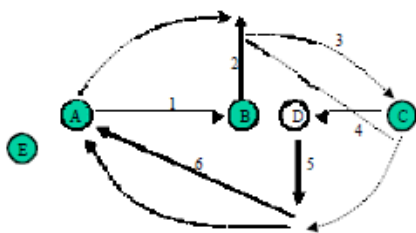
31. Дой жукэторь, пэстрьнд ын-тре ей ун интервал де 2–3 м, аляргэ ын ачешь дирекцие, ку ачешь витезэ, ынсэ прин прочедее диферите: чел че аляргэ ын фацэ се депласязэ ку спателе ынаинте, яр ал дойля каре ыл урмэреште аляргэ ын мод обишнуит. Ла семнал,

жукэторул ал дойля се ынтоарче ши аляргэ спре линия де сосире, кэутынд сэ се департезе де примул ажутор. Ын ачест момент амбий жукэторий аляргэ ын мод обишнуит. Жукэторий ышь скимбэ апой ролуриле.

32. Дой жукэторь порнеск ын ачелаш тимп ын кондучеря минжий ын витезэ максимэ де ла линия порций пынэ ла 16 м, дупэ каре сэ шутезе ла поартэ пречедат де ынтоарчере.

33. Екипа де 11 жукэторь ын формацие де базэ чиркулэ фэрэ адверсар, де ла о поартэ спре челалтэ. Се урмэреште пэстаря ансамблулуй де атак, скимбул де зоне ши линий, крештинэ витезей де жок, менцинеря легэтурий ынтре компартименте. Акциуня се рея мереу де ла о поартэ ла чялалтэ.

34. Антренорул, ашезат ын апропиеря линией де фунд, ын ынтериорул кареулуй де 16 м, шутязэ лунг ку болтэ спре атакантул каре, ла чирка 30-35 м прея, контролязэ балонул, ынчяркэ сэ-шь депэшыскэ адверсарулуй, ла ынчепут семиактив, апой актив, афлат ла 25 м де поартэ. Дупэ че а депэшит адверсарулуй, атакантул требуе сэ финализезе. Ролуриле се скимбэ ши се фаче конкурс каре ынскрие май мулте голурь.



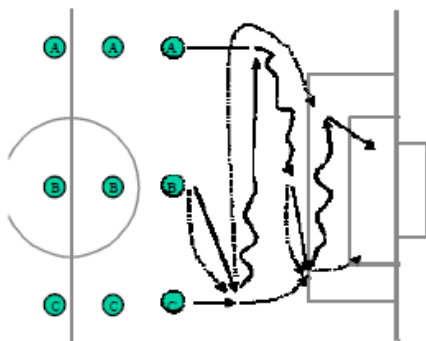
Фигура 17

каре л-а ынлокуит пе А (фиг. 17).

36. Трей шириурь де жукэторь, афлате паралеле ынтре еле, ла о дистанцэ де 50–60 м де поартэ екзекутэ пасе ын адынчиме ку скимб де локурь: чел че пасязэ (А) кэтре жукэторул В се дуче пе позиция пе каре а авут-о В, яр В кондуче минжя спре позиция пе каре а авут-о А, дупэ каре ый пасязэ луй С. Ын пряжма кареулуй де 16 м се шутязэ ла поартэ.

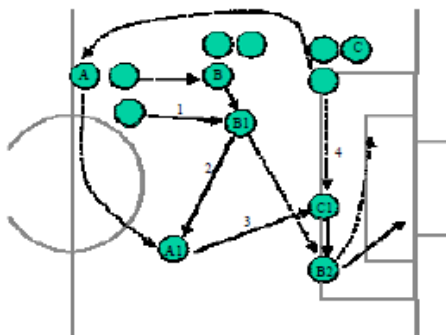
35. Чинч жукэторь сынт пласаць пе ачешь линии екзекутынд пасе директе пе позиций виитоаре, дупэ каре-шь скимбэ локуриле. Д аре ла ынчепут рол де апэрэтор. А екзекутэ о пасэ луй В, маркат де D. А аляргэ ши примеште де ла В, апой пасязэ луй С, каре урмязэ сэ-й трансмитэ минжя луй D, маркат де В. С репримеште де ла D ши ый пасязэ луй Е

37. Екзерчициул се дес-фэшоарэ пе терен редус. Трей группе де жукэторь (А, В, С) сынт ашезате ла о дистанцэ де чирка 10 м ынтре еле, пе латура стынгэ а теренулуй. Ынчепе акциуня жукэторул А, каре дупэ ун скимб рапид де пасе ку В, пасязэ ын диагоналэ луй С, каре пасязэ латерал пе дирекция депласаре а луй В (ын позиция В1) каре финализязэ де ла апроксиматив 16 м. Алтернаря сарчинилор ынтре жукэторь се фаче ын сенсул линиилор ынтрерупте дин фигурэ (фиг. 18).



Фигура 18

38. Менцинеря посесией минжий 3:4. Се жоакэ ынтр-ун спациу делимитат (35×20 м). Екипа ын супериоритате нумерикэ жоакэ ку пуцине контакте ку балонул сау ку маневре ыншелэтоаре сау фэрэ рестрикий (фиг. 19).



Фигура 19

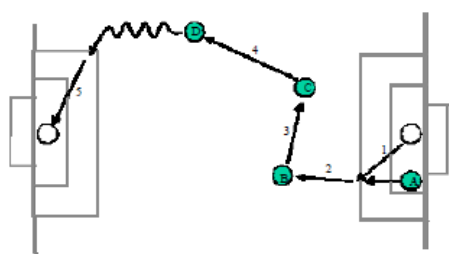
39. Менцинеря посесией минжий 5:5 ку маркаж ом ла ом. Се дау сарчинь де жок пентру атаканць: пасэ пречедатэ де дриблинг, ку доуэ атинжерь де минже ши апой динтр-о сингурэ атинжере ши пентру апэрэторь: депоседаря адверсарулуй директ прин интерчепщие сау прин алунекаре.

40. Ла семнал жукэторий порнеск ла пас, сау ын ушоарэ алергаре ла дистанца де 2–3 м ынтре ей. Ын ачелаш тимп, примул дин колоанэ порнеште ку балонул кондукынду-л ын слалом принтре жукэторий каре авансызэ. Дупэ че л-а околит пе примул динтре ей, пасязэ ултимул дин колоанэ ши континуэ сэ авансезе ын капул колоаней. Жокул се ынкее кынд тоць ревин ын позицииле лор инициаре.

41. Екзерчициу технико-тактик ын каре патру атаканць акционязэ ымпотрива а патру апэрэторь, каре маркязэ ын зонэ. Атакан-

ций комбинэ ынтре ей нумай прин пасе директе, се демаркэ перманент, ышь скимбэ локуриле ынчеркынд сэ менцинэ кыт май мулт посесия минжйй. Пентру финализаре вор акциона нумай кынд унул дин ей се афлэ ынтр-о позициие фаворабилэ.

42. Портарул арункэ минжя ку мына пе жос жукэторулуй каре кондуче минжя ши апой пасязэ директ пе ачеяш парте луй В. В пасязэ ынапой луй С каре скимбэ дирекция де атак принтр-о пасэ лунгэ ын диагоналаэ пынэ ла D, каре кондуче минжя 10–12 м ши тримите минжя челуйлалт портар, каре континуэ екзерчициул. Екзерчициул се десфэшоарэ пе о жумэтате де терен унде сунт пласате доуэ порць.



Фигура 20

43. Жокул се десфэшоарэ ла о сингурэ поартэ ку портар. Доуэ екипе формате дин кыте шасе жукэторь сунт пласате динколо де линия де чентру. Жокул ынчепе принтр-о дегажаре а портарулуй. Екипа каре интерсектязэ атакэ, яр чалалтэ се апэрэ. Жукэторий екипей ын апэраре, дакэ интерсектязэ минжя, сунт облигаць с-о дукэ ла чентрул

теренулуй, де унде вор ынчепе дин ноу жокул, девенинд атаканць. Кыштигэ екипа каре ынскрие май мулте голурь (фиг. 20).

44. Ун жукэтор пасязэ алтернатив ку дой партенерь. Чел каре ловеште минжя есе рапид ын ынтымпинаря ей, яр челэалт окупэ о позициие май ретрасэ пентру дублаж. Жукэторулуй каре требуе сэ ловяскэ, дупэ 2–3 репетэрь, поате симула о нерешитэ пентру а-шь пуне партенерул ын ситуация конкретэ де а дубла.

45. Дистанца тоталэ де алергаре есте де 50 м. Жукэторулуй порнеште де ла мижлокул теренулуй ын дирекция порций екзекутынд урмэтоареле мишкэрь: ростоголире ынаинте, сэритурэ песте ун жукэтор, ростоголире, сэритурэ песте чел де-ал дойля жукэтор афлат ла 6 м де примул. Дупэ ултима сэритурэ примеште минжя дин латерал ши екзекутэ о прелуаре фентэ, кондуче 5 м ши апой трече пе суб 3 градурь ыналте де 70 чм, ашезате ын зиг-заг. Ын тимп че минжя трече пе суб гардурь екзекутантул ле саре, околеште ын дриблинг 4 жалоане ашезате ын зиг-заг ла дистанце де 3, 5, 2 м ши респектив 4 м.

46. Жукэторий аляргэ пе маржиниле уней супрафеце дрептун-гюларе порнинд де ла ун колц. Прима порциуне де 30 м се паркурже ын витезэ. Апой се трече песте 4 обстаколе ашезате ла 10 м унул де челэалт, континуынду-се ку 10 м алергаря ку спателе ынаинте, се околеште ун стегулец, се прея о минже каре стэ немишкатэ ши о кондуче апроксиматив 10–15 м, апой околеште 5 обстаколе ла интервале де 2 м ши се кондуче минжя ынкэ 10 м дупэ каре траже ла поартэ.

47. Менцинеря посесией минжий 7:7 фэрэ портарь ши 7:8 ку ун портар. Се практикэ ынтр-ун спациу делимитат, чирка 50×60 м.

48. Жок шкоалэ. Диспозитивул де атак 4+2 (3+3) жоакэ ши ынчяркэ финализаря ымпотрива уней апэрэрь диспусе ын зоне спечифиче, формате дин патру фундашь ши ун мижлокаш. Дупэ фиекаре атак, се ынчепе алтул де ла 60 м ку алтэ минже.

49. Жок ын кондиций де адверситате 8:8 ку дой портарь пе ун спациу делимитат 70X50 м авынд порциле нормале.

50. Жок де верификаре. Се ва урмэри:

- пречизия депоседэрий адверсарулуй де минже;
- перфекционаря комбинациилор ынтре жукэторь;
- ефичиенца шитулуй ла поартэ;
- оможенизаря релациилор динтре компартименте;
- маркажул атент ын апэраре пе зоне ши ла ом;
- витеза де депласаря жукэторилор ку минже ши фэрэ минже.

3.3. Жокурь десфэшурате суб формэ де ынтречере

1. Конкурс де трас ла цинтэ

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгруппе егале. Де ла 7--8 м дистанцэ вор екзекута ловитурь ла цинтэ ку пичорул. Цинта о конституе ун пион ашезат ын мижлокул порций де фотбал. Фиекаре группэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей. Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Група каре тотализязэ чел май маре нумэр де реушите кыштигэ ынтречерея.

2. Конкурс де трас ла поарта гоалэ

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгруппе егале. Кыте доуэ минжэ (уна пентру фиекаре группэ) сынт ашезате ын латерал пе чер-

кул де 16 м ши жукэторий екзекутэ ловитурь ку пичорул дин екстериорул семичеркулуй.

Фиекаре группэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей. Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Група каре тотализязэ чел маре нумэр де голурь маркате кыштитэ ынтречеря.

3. Конкурс «Апэрэ поарта»

2–3–4 апэрэторь ынчяркэ депоседаря атаканцилор (2–3–4–5) каре чиркулэ ын фаца порций ши ынчяркэ финализаря. Кынд реушеск ачест лукру, ынчеп са пасезе ынтре ей, яр атаканций ынчяркэ прин пресинг рекупераря минжий. Кыштитэ екипа каре ынтрэ де май мулте орь ын посесия минжий.

4. Конкурс де доборыре а пионулуй

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгруппе егале (се поате ефектуа ши индивидуал). Кыте доуэ минжь (уна пентру фиекаре группэ) сынт ашезате ын латерал пе кареул де 16 м, яр попикул есте ашезат ла 1 м де рэдэчина лабей, жукэторий прин шут ла поартэ ынчяркэ сэ добоаре пионул. Фиекаре группэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей. Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Кыштитэ екипа ку чел май маре нумэр де голурь маркате, сау ын казул кынд конкурсул се десфэшоарэ индивидуал ел ва авя карактер елиминаториу.

5. Конкурс де ловире а уней цинте атырнате пе бара трансверсалэ а порций

Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ субгруппе егале (се поате ефектуа ши индивидуал). Фиекаре жукэтор ку кыте о минже есте ашезат ла 1 м де супрафаца де педяпсэ (спре интериорул ачестея) яр цинта (ун трикоу) есте ашезатэ пе бара трансверсалэ ла орьче дистанцэ фацэ де мижлокул барей, жукэторул прин шут ла поартэ ынчяркэ сэ ловяскэ цинта. Фиекаре группэ бенефичиазэ де доуэ ловитурь пентру фиекаре компонент ал ей.

Се вор екзекута облигаториу о ловитурэ ку пичорул стынг ши о ловитурэ ку пичорул дрепт. Кыштитэ екипа ку чел май маре нумэр де голурь маркате, сау ын казул кынд конкурсул се десфэшоарэ индивидуал ел ва авя карактер елиминаториу.

6. Конкурс де менцинере а минжий ын аер

Се десфэшоарэ индивидуал (елиминаториу) сау пе екипе. Фиекаре жукэтор аре дрептул ла трей серий де ынчеркэрь, пентру а менцине минжя ын аер кыт май мулт тимп, прин ловитурь сукчесиве нумай ку пичорул. Дакэ минжя есте атинсэ ку орьче парте а корпусулуй нумэрэтоаре есте ынтреруптэ. Се апречиазэ чя май бунэ ынчеркаре дин серие сау тоталул де трей ынчеркэрь.

7. Конкурс де менцинере а минжий ынтре трей жукэторь

Доуэ екипе де кыте трей жукэторь ши о минже. Спациул де жок есте ун дрептунгь де 17×14 м. Тимпул де жок ва фи ла либерэ алежере.

Екипа каре есте ын посесия минжий ынчяркэ сэ реализезе ун нумэр кыт май маре де пасе, фэрэ ка адверсарулу сэ ажунгэ минжя. Ачесте пасе се нумэрэ де фиекаре датэ кынд екипа есте ла минже ши апой ла сфыршитулу жокулуй се тотализязэ. Екипа каре ну есте ла минже ынчяркэ сэ ынтре ын посесия ачестея нумай прин ынтерчепцие, пентру а трече я ла реализаря унуй нумэр кыт май маре де пасе.

8. Жокурь ын дой

Патру жукэторь формязэ о группэ авынд доуэ перець. Дистанца де пасаре есте де 5–10 м. Кыте дой жукэторь скимбэ минжиле ын аша фел ынкыт дупэ фиекаре пасэ сэ алерже околинд ла 2–5 м коекипиерулуй ашезат ын спателе лор. Кыштигэ перець каре екзекутэ прима ун нумэр престабилит де пасе. Урмязэ чялалтэ переке. Се ва жука ши пе тимп, адикэ перець каре екзекутэ челе май мулте скимбурь де минжь ын тимп де 3 минуте.

Прима вариантэ: дой жукэторь стау ла 5–7 м дистанцэ. Дупэ о пасэ се ретримите унуя, апой челуылалт динтре жукэторь. Чел че екзекутэ паса околеште амбий жукэторь ши ретримите ачелуя каре й-а пасат. Кыштигэ перець каре екзекутэ прима нумэрулу де скимбурь престабилит ши ануме, трей. Ын континуаре, жукэторий каре ау пасат, скимбэ локул ку чей ашезаць.

Варианта а доуа: ла околиря жукэторилор ашезаць, алергэторулу дескрие ун опт. Чел че пасязэ адресязэ минжя, кыт май пречис ла мижлок, принтре чей дой жукэторь ашезаць. Кыштигэ чей че терминэ примий нумэрулу де скимбурь де минжь престабилит, ши ануме трей. Урмязэ апой скимбулу де ролурь ши скимбулу де перець.

Варианта а трея: партичипэ доуэ перець. Уна динтре перець шутязэ алтернатив ла ун зид, апой околеште алергынд жукэторулу

ашезат ла 5 м ын спате. Кыштигэ перека каре реализязэ нумэрал де скимбурь стабилит ла ынчепут.

9. Штафете ку ун «трансмитэтор»

Доуэ групе формязэ челе доуэ штафете, трансмитэторий афлынду-се ла 8–15 м де проприя екипэ, пасязэ минжя челуй май апропийат жукэтор каре о шутязэ ынапой ши фуже ла коада ширилуи. Жокул се терминэ ши кыштигэ екипа ал карей прим жукэтор ажунже дин ноу ын фрунтя ширилуи.

Вариантэ: ындатэ че примул жукэтор ажунже дин ноу ын фрунте, фуже ла, «трансмитэтор» луынду-й локул яр ачаста се ашязэ ла коада ширилуи. Тоць прочедязэ ла фел. Жокул се терминэ кынд тоць жукэторий ау фост пе рынд, «трансмичэторь»' ши кынд тоць шь-ау релуат локуриле пе каре ле-ау авут ла ынчепутул жокулуй. Кыштигэ екипа каре реуеште сэ екзекуте прима ачест лукру.

10. Вынэтоаря ку минжя

Жукэторий сынт ымпэрциць ын кареул маре де 16 м. Унул динтре ей есте вынэтор ши се афлэ ын посесия минжий. Ел кондуче минжя принтре жукэторий каре аляргэ ши ынчяркэ сэ атингэ ку минжя пе унул динтре ей. Чел атинс девине вынэтор. Акум амбий пасязэ ынчеркынд сэ се апропие кыт май мулт де унул динтре чейлалць жукэторь пентру а атинже пе карева ку минжя. Фиекаре жукэтор атинс девине вынэтор. Ну се адмит сэритурь песте минже. Чей че девин вынэторь ышь суфлекэ о мынекэ дрепт семн де рекуноаштере. Кыштигэ чел ловит ултимул.

Прима вариантэ: тот ын кареул де 16 м, уна динтре екипе екзекутэ пасе ынчеркынд сэ атингэ ун жукэтор ал екипей адверсаре.

Орьче атинжере се нотязэ ку ун пункт. Ну се поате сэри ын сус ын фаца адверсарулуй. Ну се адмите декыт евитаря минжий. Дупэ трей минуте екипеле скимбэ ролуриле. Кыштигэ екипа ку май мулте пункте.

Варианта а доуа: жоакэ доуэ екипе. Ын спациул де 16 м, уна динтре екипе скимбэ пасе ын тимп че чейлалтэ ынчяркэ сэ о депоседезе. Май екзистэ о, «вулпе» каре требуе атинсэ де екипа ын посесия минжий. Орьче атинжере контязэ ун пункт. Есте декларатэ ынвингэ-тоаре екипа каре реализязэ челе май мулте пункте.

Варианта а трея: уна динтре екипе се афлэ ын черкул де ла чен-трул теренулуй яр чялалтэ ын афара ачестуя. Ла ун семнал чей дин афара черкулуй скимбэ пасе урмэринд атинжеря унуй жукэтор дин

интериорул черкулуй. Фиекаре атинжере есте ун пункт. Минжя пэ-трусэ ын черк тримисэ афарэ. Дупэ ун тимп екипеле ышь скимбэ локуриле. Виктория се обцине ын функции де нумэрул де пункте акумулате.

3.4. Жокурь пе терен редус ши ку ефектив редус, десфэшурате суб формэ де жок ку темэ

1. Жок 4 × 1

Скопул есте аич ын примул рынд паса рапидэ, пе кыт посибил директэ, адикэ рекуноаштеря инстантанее а ситуацией де жок (фаза) ынаинте де прелуаре, ка ши апэраря ымпотрива жокулуй рапид.

Спациул де жок ши регулиле де жок кореспунд жокурило ре-дусе, ку диференца кэ аич фиекаре жукэтор прея, пе рынд, ролул апэрэторулуй, кыте доуэ минуте, пентру ка жокул сэ ну се ынтрерупэ пря дес. Ун тур купринде деч 10 минуте. Апэрэторул примеште пентру фиекаре минже прелуатэ, пентру фиекаре атинжере а минжий ши пентру фиекаре минже ешитэ ын афара теренулуй (аут), пункте. Дакэ апэрэторул прея минжя, требуе с-о пасезе де ындатэ челуй май апропийат жукэтор. Кыштигэ чел че а обцинут челе май мулте пункте кынд а пост пе пост де апэрэтор.

2. Жок 4 × 1, ку капул.

Се жоакэ пе о жумате а кареулуй, пе ун спациу де чирка 20 X 16 м. Се поате пермите атаканцило сэ атингэ минжя дупэ фиекаре ловире ку капул, о датэ ши ку пичорул, адикэ сэ пасезе ку пичорул, ын тимп че апэрэторул ну аре вое сэ интерчептезе декыт ку капул. Скимбаря се петрече ла доуэ минуте, фиекаре жукэтор ва луа локул ын мижлокул кареулуй.

3. Жок 4 × 2

Се ва пуне акцент пе консолидаря колаборэрий динтре чей дой апэрэторь (маркаж стрикт ши де суправерегере). Жокул се ва десфэ-шура ын интериорул унуй пэтрят ку латура де 15 м. Чей патру коеки-пиерь се вор конституи ын атаканць ши вор жука ымпотрива челор дой апэрэторь. Есте евидентэ супериоритатя нумерикэ а атакулуй асупра апэрэрий, лукру каре дуче ла нумероасе посибилитэций де трансмитере а минжий прин «кулоарел» апэруте.

4. Жок 3 × 2

Демаркаре – маркаж – трансмитерь але минжий – девиерь але минжий, «ун-дой-урь». Ынтр-ун пэтрат делимитат пе газон, ку латура де 15 м, жок мэгэрушул, жукэторий фиинд облигаць сэ трансмитэ минжя нумай дупэ о преалябилэ прелуаре.

Варината: се поате жука ку финализаре дин акциунь де ла мижлокул теренулуй (зоне де база ши зоне вечине).

5. Жок 4 × 2

Кондучеря минжий – мишкаре ыншелэтоаре – прелуаря минжий – трансмитеря рапидэ а минжий. Ынтр-ун пэтрат делимитат пе газон, ку латура де 20 м, жок мэгэрушул, жукэторий фиинд облигаць сэ трансмитэ минжя дупэ максимум трей атинжерь индивидуале.

Варианта: се поате жука фэрэ рестрикций де атинжерь але минжий ши ку финализаре дин акциунь де ла мижлокул теренулуй.

6. Жок 4 × 2 ку пасе лунжь.

Скопул есте екзерсаря, ын кондиций де жок, а паселор лунжь ши ын диагонале. Се жоакэ ын спациул динтре кареу ши линия де мижлок.

Чей патру атаканць екзекутэ пасе де чел пуцин 10 м лунжиме. Ловеск минжя дин мишкаре, фие директ, фие дин дроп сау дупэ о сингурэ атинжере а сололулуй. Дакэ паса есте май скуртэ сау минжя атинже де май мулте орь солул, жукэторул виноват скимбэ локул ку апэрэторул. Дакэ апэрэторул интерчептязэ сау минжя пэрэсеште спациул де жок, ачеста требуе сэ реынтре кыт май репедэ ын посеся челор че пасязэ.

Варината ку пасе ын диагонале: ын челе доуэ сектоаре де жок екстериоаре се афлэ мереу кыте дой пасаторь ши ун сингур апэрэтор. Чей дой ынчяркэ дупэ 1-2 пасе сэ трякэ минжя, пе сус, ын секторул челэлатт унде жокул континуэ. Апэрэторий сынт скимбаць дупэ 2 минуте. Кыштигэ чел че обцине май мулте интерчепций.

7. Жок 4 × 3

Се ва пуне акцент пе релацииле де жок, пе креаря супериоритэций нумериче ши реализаря сарчинилор дубле. Жокул се ва десфэшура либер ынтр-ун пэтрат делимитат пе газон, ку латура де 20 м авынд дрепт сарчина финалэ - финализаря.

Вариантэ: жок контра – хронометру, нотынду-се тимпул скурс пынэ ла финализаре (дакэ апэрэторий рекуперязэ минжя ши реушеск 6 пасе ынтре ей, примеск ун пункт).

8. Жок 4 × 4 ку менцинеря посесией минжий

Се жоакэ ын спациул де 20 × 20 м, ку кыт май пуцине контакте але минжий, ку маневре ши мишкэрь ыншелэтоаре, маркаж ом ла ом стрикт, чезе че ын каз де жок рапид репрезентэ о соличитаре интенсэ.

Вариантэ: жок ку маркаж стрикт женерал.

9. Жок ку хандикап 2 × 3 ку менцинеря посесией минжий

Се жоакэ пе о жумэтате а кареулуй сау ын черкул чентрал.

Екипа афлатэ ын супериоритате нумерикэ жоакэ ку чел мулт 1–2 атинжэрь але минжий яр екипа афлатэ ын инфериоритате нумерикэ жоакэ либер. Дупэ 3 минуте де жок урмязэ о паузэ активэ де 3 минуте ши се скимбэ компоненца групелор.

10. Жок 5 × 5

Се ва пуне акцент пе сусцинеря коекипиерилор (ын казул ачеста а челор 3 каре жоакэ ку о сингурэ атинжэре а минжий).

Жокул се ва десфэшура пе о жумате дин супрафаца теренулуй де фотбал ши фэрэ портар.

Прима вариантэ: се ва сокоти гол валабил атунч кынд минжя ва фи опритэ де ун жукэтор адверс, ку талпа, динколо де линия де маржине.

А доуа вариантэ: се поате лимита нумэрул де атинжэрь але минжий пентру тоць жукэторий, сау дой динтре ей жоакэ либер ши трей динтр-о сингурэ атинжэре а минжий.

11. Жок 6 × 6

Се ва пуне акцент пе капачитатя жукэторилор де а креа супериоритатя нумерикэ. Жокул се ва десфэшура пе о жумате дин супрафаца теренулуй де фотбал ши ку портар.

Прима вариантэ: патру жукэторь фак маркаж стрикт ла адверсар ши дой жоакэ либер. Чей дой каре жоакэ либер, ау сарчина сэ креезе перманент супериоритате нумерикэ, ажутынду-й пе коекипиерь каре ау посесия минжий.

А доуа вариантэ: голул ну ва фи валабил декыт дакэ ел ва фи ынскрис динтр-о трансмитере а минжий ынапой.

12. Жок 7 × 7

Се ва пуне акцент пе алтернаря пасей скурте ку паса лунгэ. Жокул се ва десфэшура пе о жумэтате дин лэцимия тоталэ а теренулуй де жок, ку портар.

Прима вариантэ: жукэторий вор фи ашезаць ын системул 1 – 3 – 3 ши вор авя дрепт сарчинэ екзекутаря (пе рынд, кыте унул) дупэ 3 – 4 пасе скурте, а уней пасе лунжъ ын адынчиме пентру ун коекипиер афлат ла финализаре.

А доуа вариантэ: ачеяшь ашезаре, 1 – 3 – 3, дар акум жукэторул каре екзекутэ трансмитеря минжий ын адынчиме есте облигат сэ алерже спре жукэторул каре ва прими минжя, яр чел май апропият динтре коекипиерий ачестуя ва фи облигат сэ мяргэ ла сприжин.

БИБЛИОГРАФИЕ

1. Балинт, Г. Базеле жокулуй де фотбал. – Бакәу: Алма Матер, 2002.
2. Балинт, Г. Фотбал – Курс де базэ. Курс пентру студенць. – Библиотека Университэций Бакәу, РМФ 55/28.02.2002.
3. Кырстя Г. Теория ши методика едукацией физиче ши спортулуй. –Букурешть: АН-ДА, 2000.
4. Колибаба-Евулец Д., Бота И. Жокурь sportive ши методика. – Букурешть: АЛДИН, 1998.
5. Драгня А. Антренаментул спортив. – Букурешть: Дидактикэ ши педагожикэ, 1996.
6. Драгня А. ши колаб. Едукация физикэ ши спорт – теория ши дидактикэ. – Букурешть: ФЕСТ, 2006.
7. Хоштюк Н. Фотбал – техника, тактика, методика. – Галаць: Фондацией университаре «Дунэря де жок», 2000.
8. Хоштюк Н. Фотбал – курс де специализаре. – Галаць: Фондацией университаре «Дунэря де жок», 2002.
9. Ионеску В.И. Фотбал. – Тмишишоара: Хеликон, 1995.
10. Мотрок И. Фотбалул, копий ши жуниорь. – Букурешть: Дидактикэ ши педагожикэ, 1996.
11. Нику А. Атренаментул спортив спортив. – Букурешть: Едитис, 1993.
12. Стрэнкулеску Г. Фотбал – курс де базэ. – Констанца: Ед. университэций Овидиус, 1992.
13. Стэнкулеску Г. Фотбалул ку студений. – Констанца: , Ед. университэций Овидиус, 2002.
14. Стрэнкулеску Г. Теория жокулуй де фотбал. – Констанца: Ед. университэций Овидиус, 2003.

КУПРИНС

ЫНТРОДУЧЕРЕ	3
Капитолул I. АСПЕКТЕ ЖЕНЕРАЛЕ	
ЫН ФОТБОЛУЛ КОНТЕМПОРАН	4
1.1. Консидераций женерале деспре техникэ ын фотбалул контемпоран.....	4
1.2. Систематизаря техничий жокулуй де фотбал	7
Капитолул II. ОБЪЕКТИВЕ ЖЕНЕРАЛЕ	
А ТАКТИЧИЙ ЖОКУЛУЙ ЫН ФОТБАЛ.....	62
2.1. Консидераций женерале деспре тактикэ ын фотбалул контемпоран.....	62
2.2. Карактеристичиле тактичий жокулуй де фотбал	68
Капитолул III. КОНСОЛИДАРЯ ШИ ПЕРФЕКЦИОНАРЯ	
ЕЛЕМЕНТЕЛОР ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕ ДЕ БАЗЭ	71
3.1. Систематизаря тактичий жокулуй де фотбал	71
3.2. Консолидаря ши перфекционаре элементелор техничко-тактиче де базэ	74
3.3. Жокурь десфэшурате суб формэ де ынтречере	85
3.4. Жокурь пе терен редус ши ку ефектив редус, десфэшурате суб формэ де жок ку темэ	89
БИБЛИОГРАФИЕ	93