

Iacob-Daniel CHIVU

Iacob-Daniel CHIVU

TEHNICA ȘI TACTICA JOCULUI DE FOTBAL



**EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2021**

Referenți științifici:

Conf.univ.dr. Camelia-Daniela PLĂSTOI

Conf.univ.dr. Georgian BADEA-MISS

Copyright © 2021 Editura Universitaria Craiova

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHIVU, IACOB DANIEL

Tehnica și tactica jocului de fotbal / Iacob-Daniel Chivu. -
Craiova : Universitaria, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1751-3

796

© 2021 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

INTRODUCERE

Această carte vine în sprijinul celor care vor să-și îmbunătățească cunoștințele despre jocul de fotbal. Am încercat să culeg note bibliografice de la specialiștii din domeniu, care să ajute să se înțeleagă mai ușor anumite definiții, caracteristici, elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice, faze și forme, sisteme de joc, etc.. Consider că este necesară și utilă pentru studenți, antrenori, instructori și chiar pentru cei pasionați, astfel încât să înțeleagă și partea teoretică a acestui minunat joc. Este făcută o trecere de la teorie la practică, ceea ce m-a făcut să introduc anumite exerciții pentru învățarea procedeelor tehnice, culese din cărți de specialitate. De asemenea, sunt și imagini cu fiecare procedeu care este descris.

Țin a le mulțumi celor care au participat și au ajutat la finalizarea acestei cărți, Liceului cu Program Sportiv din Târgu-Jiu, domnilor profesori care mi-au pus la dispoziție jucătorii de fotbal, pentru a putea exemplifica prin imagini ceea ce am descris din punct de vedere teoretic. Și nu în ultimul rând jucătorilor, care au răspuns și s-au comportat exemplar.

AUTORUL

CAPITOLUL I

PREGĂTIREA TEHNICĂ

1.1. DEFINIȚIA ȘI IMPORTANȚA PREGĂTIRII TEHNICE

Tehnica este o noțiune care cuprinde toate tiparele de mișcare, procedeele și elementele tehnice de care este nevoie în practicarea unui sport. Tehnica poate fi privită ca maniera de execuție a unui procedeu sau a unui exercițiu fizic. Sportivii trebuie să încerce să ajungă la o tehnică perfectă, prin care să creeze cele mai eficiente tipare de mișcare.¹

Prin **tehnica jocului de fotbal** se înțelege ansamblul mijloacelor specifice în formă și conținut, prin intermediul cărora jucătorii realizează pe de o parte acțiunile cu mingea (controlul, circulația acesteia), iar pe de altă parte, manevrele (cu și fără minge) necesare acționării și cooperării eficiente, raționale, în vederea atingerii scopului urmărit.²

Tehnica este definită ca fiind ansamblul elementelor tehnice, cu minge sau fără minge, pe care jucătorii le realizează în timpul unui joc, pentru atingerea randamentului maxim și îndeplinirea scopului propus.³

Importanța pregătirii tehnice

Tehnica este baza pe care jocul de fotbal s-a dezvoltat și s-a perfecționat, ea este importantă prin economismul și afecțiunea acesteia. Este

¹ Bompa T., Haff G., Periodization. Theory and Methology of training, ediția a 5-a, AD point, 2014, p. 62-63.

² Motroc F., Motroc A., 2003, Fotbal Tehnica-Tactica, Editia a II-a, Editura Universității din Pitești, p. 30.

³ Bichescu A.I., Bazele jocului de fotbal, 2013, editura Eftimie Murgu, Reșița, p. 85.

o regulă de bază în pregătirea copiilor și juniorilor, aceea de a asigura în primul rând disponibilitățile fizice și psihomotrice necesare însușirii tehnicii, care, la rândul lor, presupun un număr mare de repetări. Nedezvoltarea la un nivel corespunzător a capacității de efort determină dobândirea unei tehnici defectuoase, cu efecte ireversibile.

În jocul de fotbal, tehnica influențează în mod prioritar soluționarea situațiilor tactice de joc, în condiții de adversitate cu economie de energie. Nivelul de pregătire tehnică al unui jucător, depinde în mare măsură de nivelul inițial, de experiența motrică a acestuia și nu în ultimul rând de măsurile metodice luate de antrenor. De pildă, la începători prin antrenare se va putea lărgi baza motrică prin mijloacele școlii, alergării, săriturii sau lovirii mingii. Spre deosebire de aceștia, la jucătorii consacrați, specializarea mijloacelor de instrucție și execuție este strictă.

Însușirea unui bagaj de priceperi și deprinderi de mișcare și acționarea asupra mingii provoacă o solicitare superioară a sistemului senzorial (compararea informațiilor interne cu cele externe și raportate la cele verbale), fapt care favorizează învățarea corectă și economică a tehnicii jocului de fotbal.

1.2. COMPONENTELE TEHNICII

Analiza tehnicii și pregătirii tehnice evidențiază următoarele componente:

- ❖ **Elementele tehnice** - sunt forme generale motrice cu și fără minge, specifice jocului de fotbal;⁴

⁴ Ciolcă S.M., Tehnica și tactica jocului de fotbal, 2006, editura România de mâine, București, p. 22.

- ❖ **Elementul tehnic** este structura generală motrică fundamentală cu și fără minge, ce stă la baza tehnicii jocului de fotbal. Exemplu: preluarea mingii, conducerea mingii etc.
 - ❖ **Procedeele tehnice** - reprezentate de modalitățile concrete de realizare a elementelor tehnice;⁵
 - ❖ **Procedeul tehnic** reprezintă structura motrică sau modul particular de efectuare a elementului tehnic. Exemple: preluarea mingii cu partea interioară a labei piciorului, depozitarea de minge prin atac din față, etc..
- Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal:

Tabelul 1.

Sistematizarea jocului de fotbal

<u>TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL</u>		
ELEMENTELE TEHNICE CU MINGE	INTRARE ÎN POSESIA MINGII	1- <i>preluarea mingii</i> 2- <i>depozitarea adversarului de minge</i>
	PĂSTRAREA MINGII	3- <i>protejarea mingii</i> 4- <i>conducerea mingii</i> 5- <i>mișcarea înșelătoare</i>
	TRANSMITEREA MINGII	6- <i>lovirea mingii cu piciorul</i> 7- <i>lovirea mingii cu capul</i> 8- <i>aruncarea mingii de la margine</i>
	- <i>alergările (variante)</i> - <i>schimbările de direcție</i>	

⁵ Ciolcă S.M., Tehnica și tactica jocului de fotbal, 2006, editura România de mâine, București, p. 22.

ELEMENTELE TEHNICE FĂRĂ MINGE	- <i>căderile</i> - <i>ridicările de la sol</i> - <i>săriturile</i> - <i>opririle</i> - <i>rostogolirile</i>
ELEMENTELE TEHNICE ALE PORTARULUI	1. poziția fundamentală 2. deplasarea în teren 3. prinderea mingii 4. boxarea mingii 5. devierea mingii 6. blocarea mingii 7. repunerea mingii în joc cu mâna 8. repunerea mingii în joc cu piciorul
<u>PROCEDEE TEHNICE</u>	
PRELUAREA MINGII	- rostogolirea cu partea interioară a labei piciorului - rostogolirea cu partea exterioară a labei piciorului - rostogolirea cu partea interioară a labei piciorului prin amortizare - cu șiretul prin amortizare
	- cu capul prin amortizare - cu talpa din ricoșare - cu ambele gambe din ricoșare - cu abdomenul

DEPOSEDAREA ADVERSARULUI DE MINGE	- prin atac din față - prin atac din spate și din alunecare - prin atac din lateral și prin alunecare	- <i>cu rămânerea în posesia mingii</i> - <i>pentru coechipier</i>
PROTEJAREA MINGII	- de pe loc - din mișcare (în timpul conducerii)	
CONDUCEREA MINGII	- cu interiorul labei piciorului - cu exteriorul labei piciorului - cu șiretul plin	
MIȘCAREA ÎNȘELĂTOARE	- cu trunchiul din poziție statică și din deplasare - cu piciorul din poziție statică și din deplasare - cu capul (privirea)	
LOVIREA MINGII CU PICIORUL	- cu interiorul labei piciorului (latul) - cu șiretul plin - cu exteriorul labei piciorului - cu vârful labei piciorului (șpițul) - cu șiretul interior - cu șiretul exterior - cu călcâiul	

	- prin deviere cu șiretul interior sau interiorul labei piciorului - lovirea mingii prin forfecare - lovirea mingii prin demi-vole (drop) - lovirea mingii prin vole - aruncarea mingii cu piciorul - cu genunchiul
LOVIREA MINGII CU CAPUL	- de pe loc – cu un picior înainte - de pe loc – cu picioarele pe aceeași linie - spre lateral - spre înapoi - din săritură cu bătaie pe un picior - din plonjon (de pe loc sau din alergare) - din săritură cu bătaie pe ambele picioare - din alergare
ARUNCAREA MINGII DE LA MARGINE	- cu elan - de pe loc

CAPITOLUL II

DESCRIEREA ȘI METODICA ÎNVĂȚĂRII

2.1. INTRAREA ÎN POSESIA MINGII

2.1.1. Preluarea mingii

Preluarea mingii și prin aceasta, intrarea în posesia ei, este un element tehnic apărut ca o consecință firească a lovirii mingii, întrucât orice pasă venită de la un coechipier sau adversar, în afara posibilităților de retransmitere directă, trebuie oprită sau preluată.⁶

Prin acest element tehnic, mingea intră în posesia jucătorului și îi dă posibilitatea acestuia să continue acțiunea de joc. Prin acest procedeu se urmărește modificarea direcției, traiectoriei și vitezei mingii pentru a o utiliza cât mai convenabil.

La execuția preluărilor se regăsesc două legi mecanice bine cunoscute și anume: amortizarea și ricoșarea.

Preluarea prin ricoșare: se realizează de către un jucător care iese în întâmpinarea mingii cu un segment al corpului permis de regulament, din care ricoșează în altă direcție. Partea corpului care vine în contact cu mingea execută și o ușoară amortizare.

Preluarea prin amortizare: atunci când jucătorul iese în întâmpinarea mingii cu unul dintre segmentele corpului. Jucătorul când intră în contact cu

⁶ Balint Ghe., Bazele generale ale fotbalului, 2008, p. 197.

mingea, retrage rapid segmentul respectiv, cu o viteză aproape egală cu cea cu care vine mingea.

În ultimul timp, un rol important îl au preluările prin *contra-lovitură*, care, în fond, au la bază principiul ricoșării.⁷

Preluarea prin contra-lovitură: se realizează printr-o lovire amortizată a mingii cu unul dintre segmentele corpului. Când se intră în contact cu mingea, pentru a putea atenua șocul contraloviturii aplicate jucătorul face o ușoară amortizare. Această mișcare de contra-lovire este executată mult mai bine din alergare.

1. Preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a labei piciorului (latul)

Este cel mai utilizat procedeu tehnic de intrare în posesia mingii. Contactul cu mingea se face pe cea mai mare suprafață a piciorului, ceea ce prezintă un avantaj. Acest procedeu se poate executa atât din alergare, cât și de pe loc.

La preluarea mingii rostogolite, prima mișcare se face pentru luarea poziției față de minge. Jucătorul se plasează pe direcția sosirii mingii, piciorul de sprijin este ușor flexat din genunchi. Dacă preluarea se face cu piciorul drept, umărul stâng este adus ușor înainte, brațele ridicate lateral. Piciorul drept este răsucit din șold, astfel ca axa longitudinală a labei piciorului să fie perpendiculară pe direcția de venire a mingii.

⁷ Motroc F., Motroc A., 2003, Fotbal Tehnica-Tactica, Editia a II-a, Editura Universității din Pitești, p. 35.