



ABILITĂȚI DE COORDONARE

Curs pentru antrenori – Licența B UEFA

Coordonare – control al corpului

Coordonarea este capacitatea de a controla și regla optim mișcările





Coordonarea

Acțiunile **intensive** și **multilaterale** la vârstă fragedă contribuie semnificativ la **calitatea de însușire a mișcărilor.**

Tipurile capacităților de coordonare



Generale

generalizează toate capacitățile motorii ale unei anumite persoane



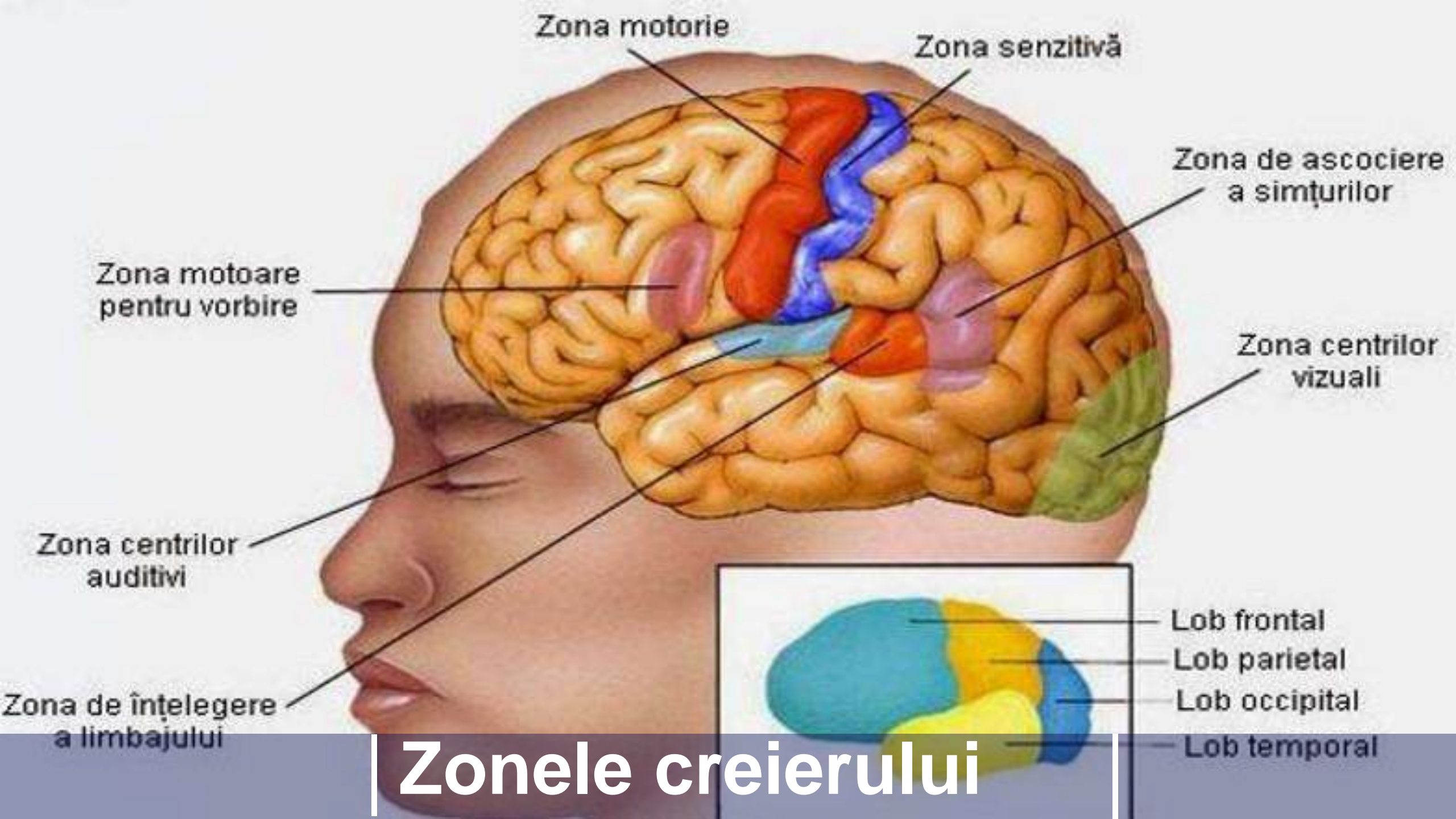
Speciale

se referă la anumite tipuri de activitate (tipurile de jocuri sportive, atletism ușor, înot)



Specifice

fotbal, baschet, sprint, craul





Coordonarea

controlul **acțiunilor motorii** are loc pe diferite niveluri ale **sistemului nervos central**

Niveluri
superioare

➤ **CONDUCĂRĂTOARE**

Niveluri
inferioare

➤ **EFACTOARE**



Abilități de coordonare



Orientare



Diferențiere



Reacție



Ritm



Echilibru



Caracteristici de vârstă

		7	8	9	10	11	12	13
Abilități de coordonare	Orientarea							
	Diferențierea					+		
	Reacția							
	Echilibru		▷					
	Ritm							

Caracteristici de vârstă

		7	8	9	10	11	12	13
Abilități de coordonare	Orientarea	*	*	*	**	**	***	***
	Diferențierea	*	*	**	***+	***	***	*
	Reacția	**	***	***	*	*	*	*
	Echilibru	*▷	*	**	***	***	*	*
	Ritm	**	**	***	***	**	**	*



Învățarea elementelor tehnice

Tehnica



Coordonarea

Învățarea elementelor tehnice

**diversificarea
antrenamentului
de coordonare**

**instruire
sistematică de
coordonare**

**Stabilitatea
tehnicii**



COORDONAREA



7 – 8 ani

SIMȚUL BALONULUI

Formarea conexiunilor neuronale,
crearea unei baze largi de mișcări

9 – 10 ani

ÎNVĂȚAREA TEHNICII

Dezvoltarea coordonării, crearea în
continuare a conexiunilor neuronale



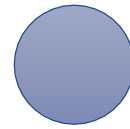
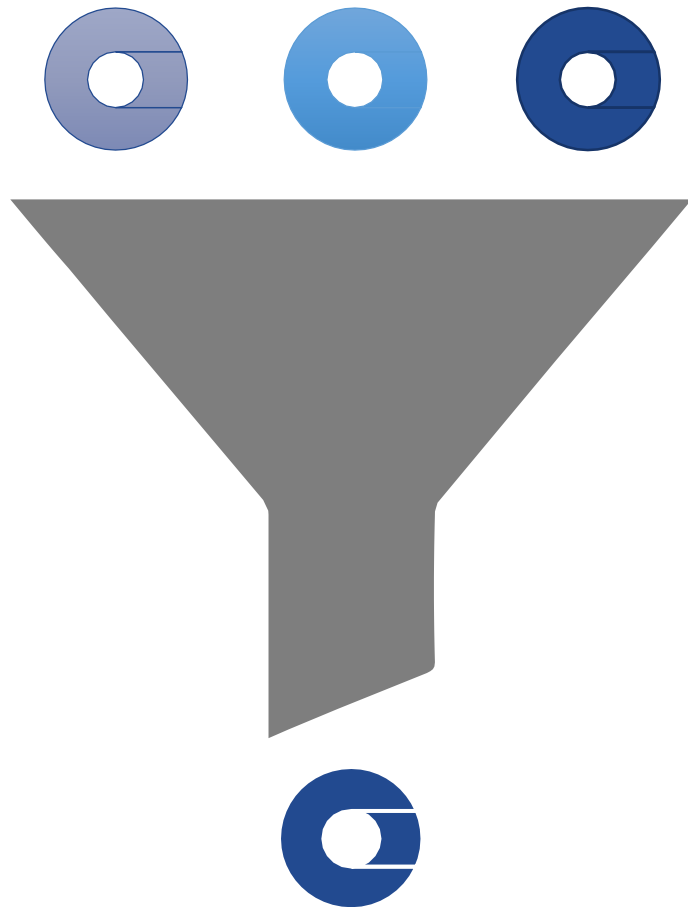
11 – 12 ani

APLICAREA TEHNICII

Dezvoltarea agilității pe baza
coordonării



COORDONAREA



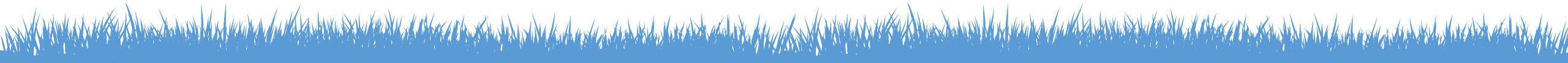
Familiarizarea cu elementul tehnic. Jocuri pentru dezvoltarea coordonării, acrobației și abilităților motorii.



Studierea unui element tehnic într-un mediu de joc. Folosirea diverselor jocuri.



Studierea unui element tehnic în jocurile de viteză. Jocuri și exerciții pentru dezvoltarea vitezei.



COORDONAREA

6 - 8 ani

Stimularea interesului
copilului față de fotbal



Formarea de noi
conexiuni neuronale



Mișcări de
coordonare mai
complexe



COORDONAREA

9 - 12 ani

*Pregătire sistematică
și consecventă*



Noi abilități



*Perfecționarea
mișcărilor de
coordonare*





De la vârsta de **11-12**
ani - încurajarea
executării rapide a
mișcărilor

Coordonarea

13 – 14 ani

Dezvoltarea ulterioară
a coordonării specifice
(ritm, relaxare, orientare
în spațiu)

Viteza și precizia
reacției



**Extinderea bazei
de coordonare**

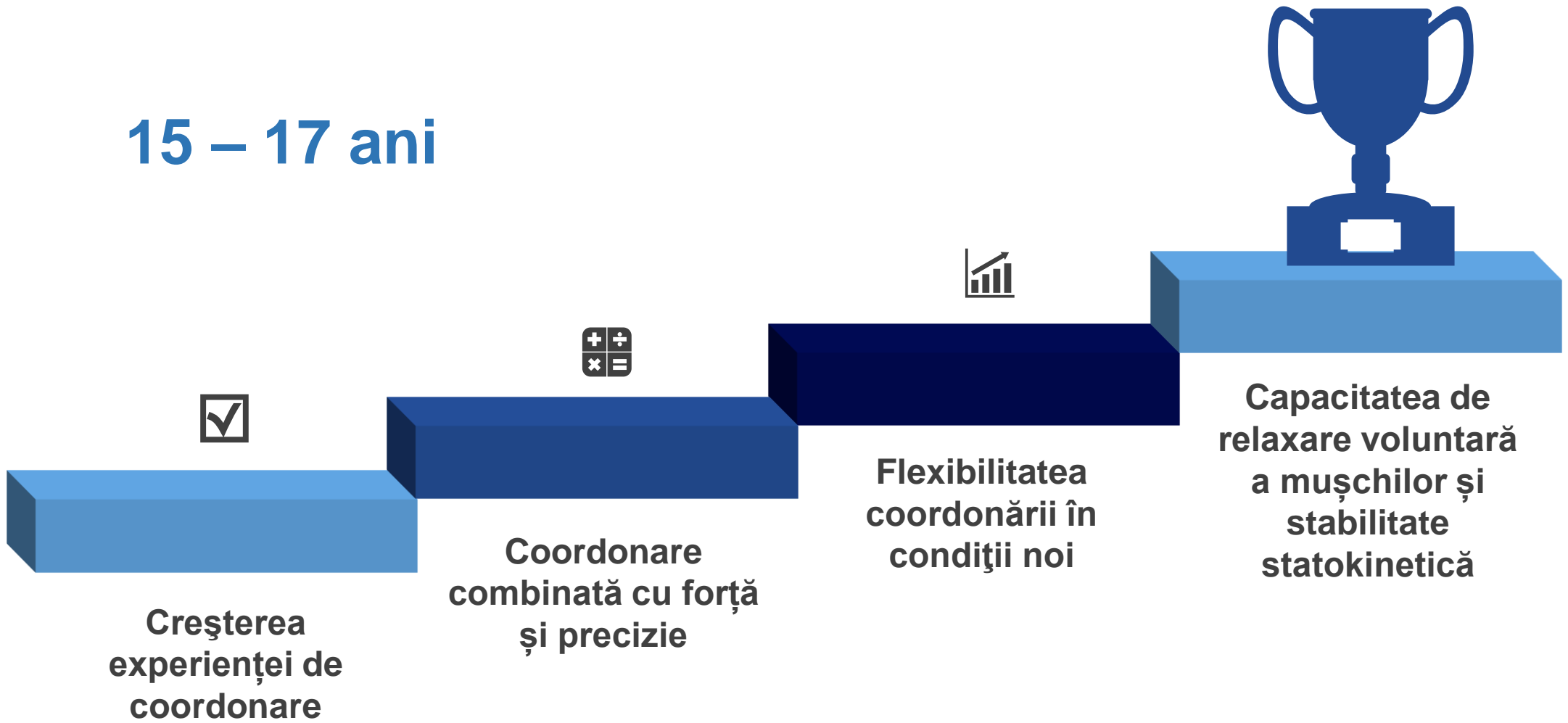
**Dezvoltarea
simțului mingii**

**Raționalitatea
gândirii**



Coordonarea

15 – 17 ani

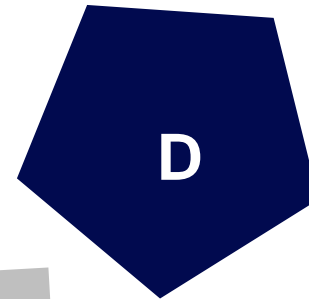
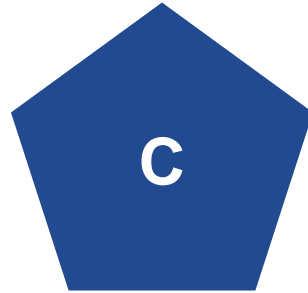
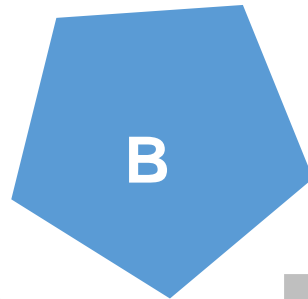




Lucrul în grupe

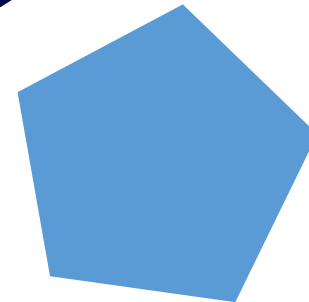
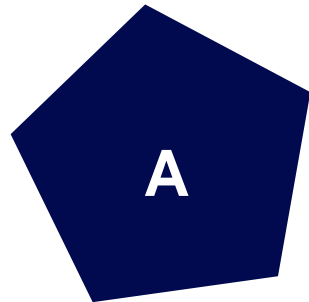
Condiții de formare
pentru dezvoltarea
diferențierii

Condiții de antrenament
pentru dezvoltarea
simțului **ritmului**

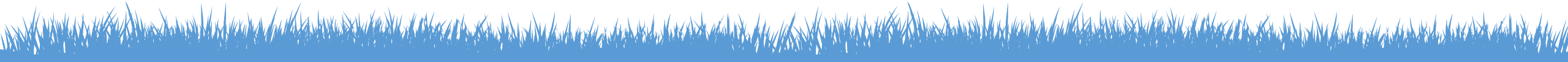


Condiții de formare
pentru dezvoltarea
**capacității de
echilibru**

Condiții de
formare pentru
dezvoltarea
orientării



Condiții de
formare pentru
dezvoltarea
reacției



Orientarea spațial-temporală

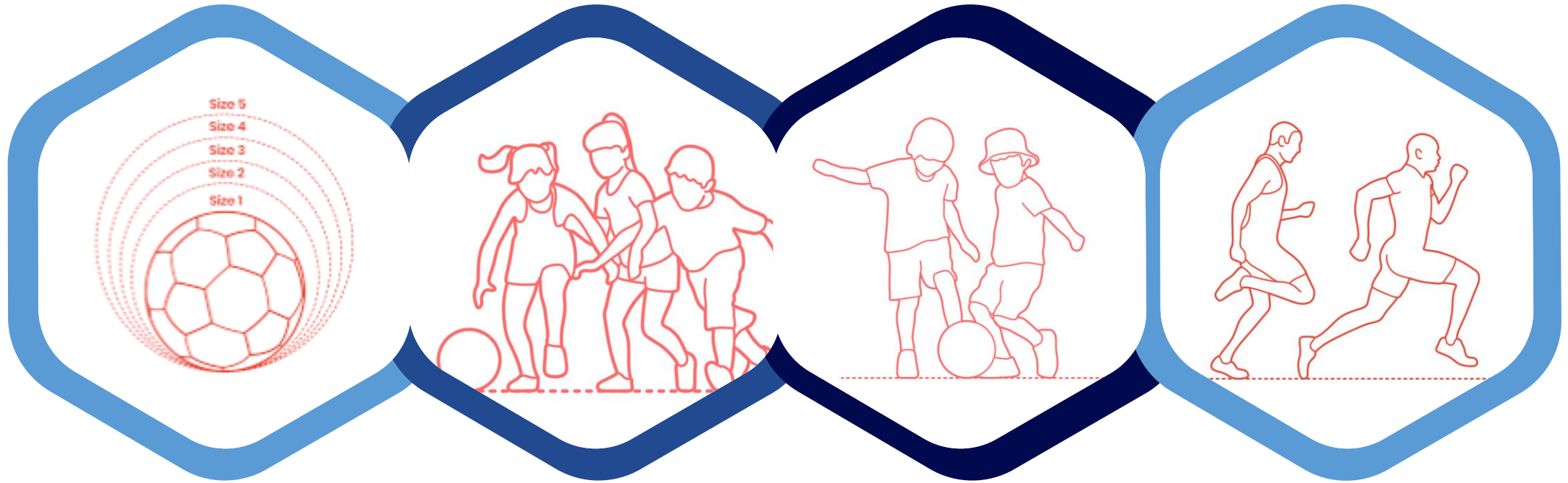
- 1. Conducerea balonului în spații libere**
- 2. Conducerea, preluarea mingii cu monitorizarea acțiunilor partenerilor și a adversarilor**
- 3. Pasarea balonului unui partener deschis**
- 4. Orientarea în ce poziție se află jucătorul (în funcție de poziționarea portarului, fundașilor), când lovește poarta cu piciorul sau capul**
- 5. Determinarea poziției corpului în timpul primirii mingii trimise prin aer din diferite părți în raport cu jucătorul - față, laterală, spate**
- 6. Deschiderea oportună în locul liber după pasare**



Sentimentul de **ritm** de mișcare



Diferențierea



**Baloane diferite ca mărime,
formă și greutate - volei,
tenis, handbal etc.**

**Pasarea balonului,
lovituri la diverse
distanțe și cu forță
diferită**

**Conducerea
balonului folosind
diferite eforturi în
funcție de sarcină**

**Viteza diferită de
mișcare în realizarea
scopurilor**

Capacitatea de a menține echilibrul

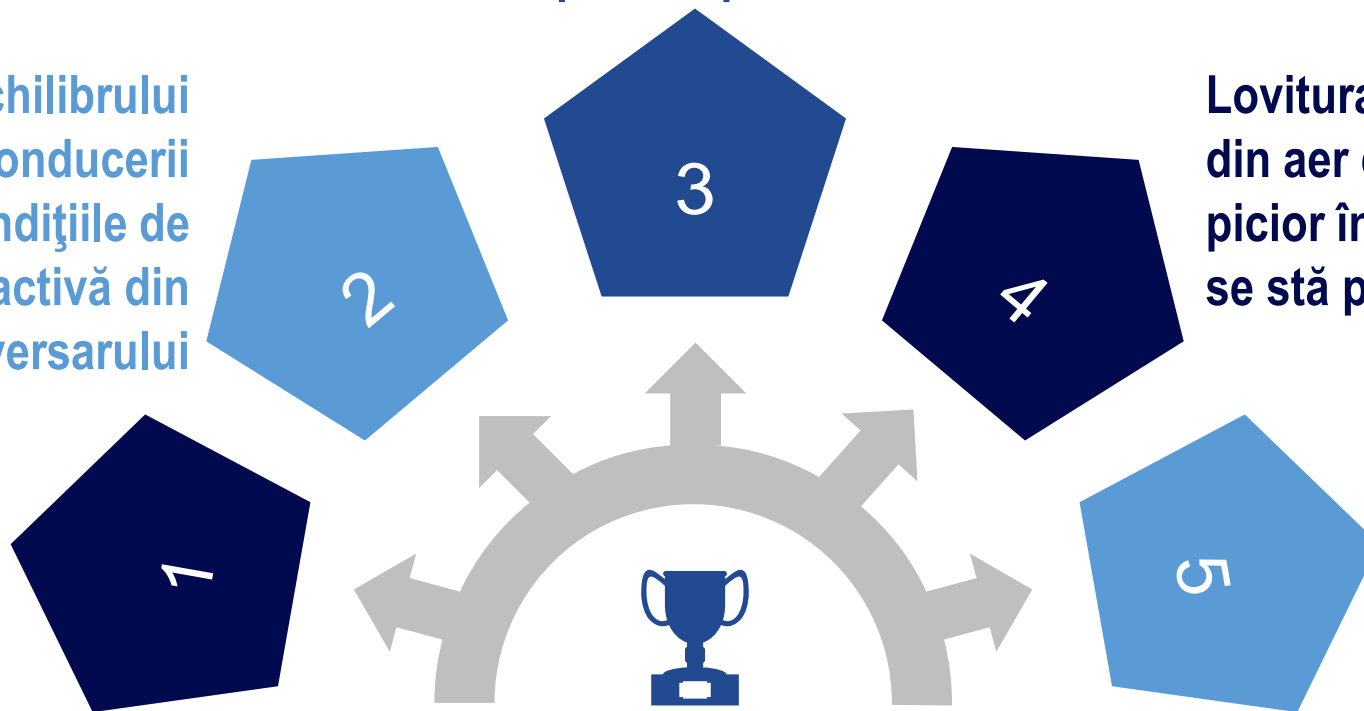
Duelurile pentru balon în aer
atunci când se joacă cu
capul sau piciorul

Mentținerea echilibrului
în timpul conducerii
mingii în condițiile de
deposedare activă din
partea adversarului

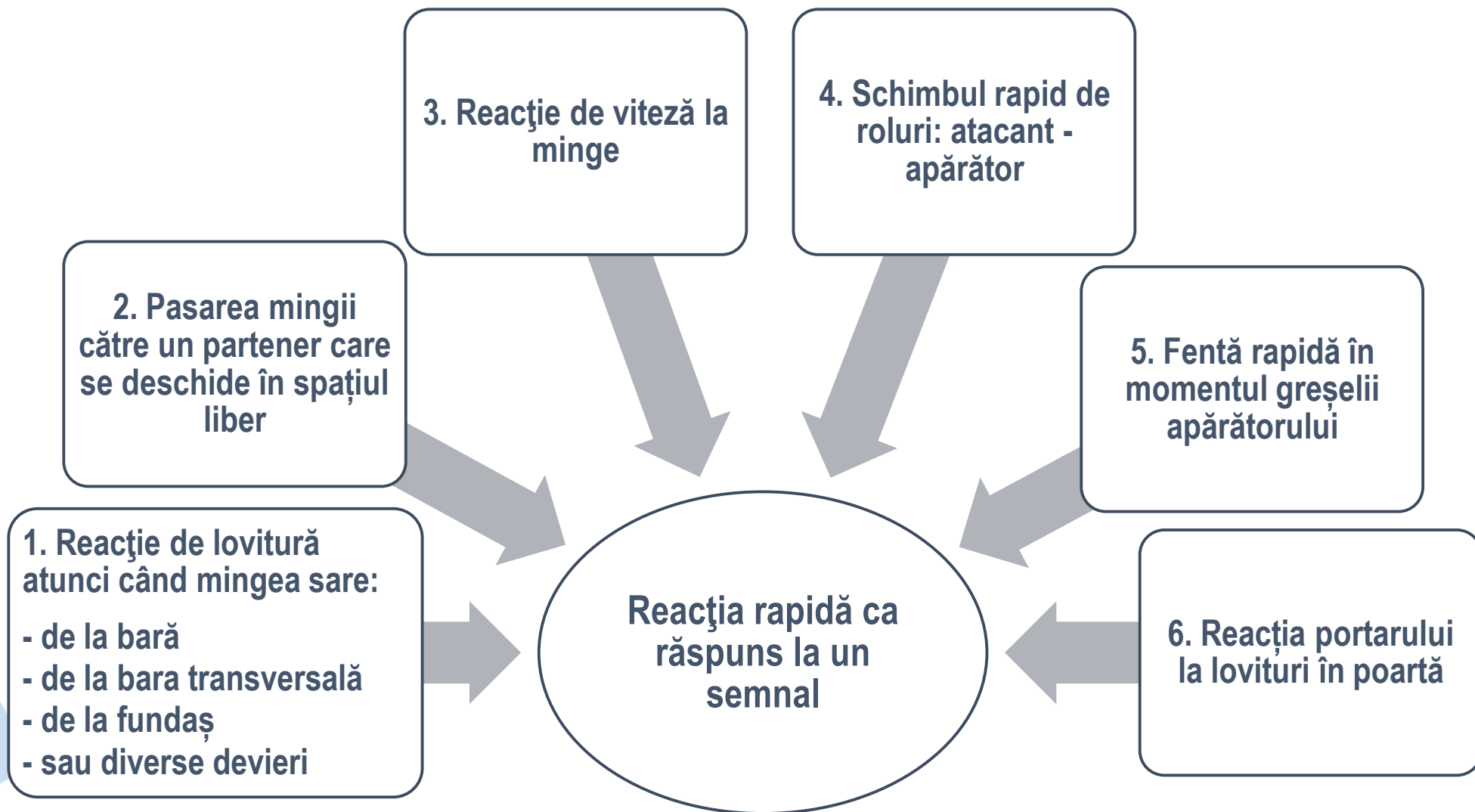
Lovitura mingii
din aer cu un
picior în timp ce
se stă pe celălalt

Efectuarea de exerciții în
poziții instabile ale
corpului, pe diverse
dispozitive: bănci
gimnastice, trambuline,
mingi medicinale

Efectuarea
fentelor în
dribbling



Viteza de reacție



Dominanța laterală

Reinstruirea poate
duce la inhibarea
dezvoltării psihice și
fizice



Trebuie acordată o atenție
aproximativ egală
implementării tuturor
tehnicilor în ambele direcții

Au abilități de coordonare cu
75% mai mari decât colegii



Coordonarea la fiecare antrenament!!!

A silhouette of a person performing a soccer trick shot, kicking a ball with their right foot. The ball is in mid-air, and a spray of water or sand is visible behind the person's foot. The background is a dramatic sunset sky with clouds.

- Asigurarea continuității
- Respectarea principiilor didactice generale
- Acțiuni complexă, diversitate
- Co-raport optim între exercițiile standard - repetate și variate (variabile)
- Jocuri de mobilitate și ștafete
- 100 de exerciții câte o dată!!!

At Birth

6 Years Old

14 Years Old



Învățare neaccentuată (abordare experimentală)	Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)	Jucătorul consolidează abilitatea	Jucătorul cizelează abilitatea	Jucătorul utilizează abilitatea optimal
--	--	--	---------------------------------------	--

1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră

Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Fizic.

Etapele de formare a jucătorilor	Etapele de formare a jucătorilor					Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare			
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Calitatea/Vârsta/Nota																	
Elasticitate	10	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Agilitate și jocuri dinamice	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Reacția motorică	8	9	10	10	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Orientare	5	5	5	6	6	7	8	9	10	10	9	8	7	7	6	5	5
Diferențiere	4	5	6	6	8	9	10	10	6	6	6	5	5	5	4	4	3
Echilibru (balanță)	5	5	5	6	7	9	10	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3
Ritm	5	6	7	8	10	10	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3
Alergare	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Rapiditate (viteză specifică)	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5
Schimb de direcții	7	8	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Antrenament de forță (greutatea proprie)	1	1	1	2	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10
Viteza	4	5	6	7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
Lucru de picioare	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Prevenirea traumelor	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Diferite forme de sărituri	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10

Întrebări?



turcu.dimitrie@gmail.com



0794 88 065





Vă mulțumesc!

Dumitru TURCU