

LICENȚA C UEFA



ȘCOALA FEDERALĂ DE
ANTRENORI

TEMA: COACHING, ORGANIZAREA PROCESULUI

ORGANIZARE PROCESULUI

OBIECTIVE

CONTENT

STRUCTURA SESIUNII

ORGANIZARE

PREZENTARE

COACHING



PASUL 01

Formularea scopurilor

PASUL 02

Determinăm tematica

PASUL 03

Ordinea formulată

PASUL 04

Organizare eficientă

PASUL 05

Expunere laconică

PASUL 06

Antrenare

OBIECTIVE



- ✓ Formulăm clar scopurile propuse
- ✓ Întrebări deschise
- ✓ De ce facem ?
- ✓ Ce facem?
- ✓ Unde facem?
- ✓ Cine face?
- ✓ O temă+o sub temă
- ✓ Elemente tehnico-tactice+**O.R.D.E.R.**

ORGANIZARE PROCESULUI

OBIECTIVE

CONTENT

STRUCTURA SESIUNII

ORGANIZARE

PREZENTARE

COACHING



PASUL 01

Formularea scopurilor

PASUL 02

Determinăm tematica

PASUL 03

Ordinea formulată

PASUL 04

Organizare eficientă

PASUL 05

Expunere laconică

PASUL 06

Antrenare



CONTENT

- ✓ Conținutul exercițiilor=cu tematica sesiunii
- ✓ Conexiunea între exerciții
- ✓ Formulările succinte și clare
- ✓ Infograficele corespund textului
- ✓ Numărul maxim de exerciții, patru
- ✓ Corespunderea vârstei
- ✓ Exerciții/modelare joc
- ✓ Jocuri în componentă numerică redusă

ORGANIZARE PROCESULUI

OBIECTIVE

CONTENT

STRUCTURA SESIUNII

ORGANIZARE

PREZENTARE

COACHING



PASUL 01

Formularea scopurilor

PASUL 02

Determinăm tematica

PASUL 03

Ordinea formulată

PASUL 04

Organizare eficientă

PASUL 05

Expunere laconică

PASUL 06

Antrenare

STRUCTURA SESIUNII

- ✓ **Partea 1-** readaptare la efort(tehnică/forme de joc)
- ✓ **Partea 2-** de bază tehnico-tactică(scenarii/forme de joc)
- ✓ **Partea 3-** de restabilire(tehnică)
- ✓ Evoluție progresivă
- ✓ Numeric
- ✓ Complexitate
- ✓ Forme
- ✓ Adversitate

ORGANIZARE PROCESULUI

OBIECTIVE

CONTENT

STRUCTURA SESIUNII

ORGANIZARE

PREZENTARE

COACHING



PASUL 01

Formularea scopurilor

PASUL 02

Determinăm tematica

PASUL 03

Ordinea formulată

PASUL 04

Organizare eficientă

PASUL 05

Expunere laconică

PASUL 06

Antrenare



ORGANIZARE

- ✓ Sesiunea trebuie să fie eficientă.
- ✓ Respectarea geografiei exercițiilor în dependență de vârstă.
- ✓ Inventarul este suport pentru realizarea obiectivelor.
- ✓ Exercițiile sunt organizate alăturat
- ✓ Câți participă la antrenament?
- ✓ Câți/cine participă în exerciții?
- ✓ Ce antrenam, acțiuni/interacțiuni?
- ✓ Planul "A"
- ✓ Planul "B"
- ✓ Evitați exerciții "izolate"

ORGANIZARE PROCESULUI



OBIECTIVE

CONTENT

STRUCTURA SESIUNII

ORGANIZARE

PREZENTARE

COACHING



PASUL 01

Formularea scopurilor

PASUL 02

Determinăm tematica

PASUL 03

Ordinea formulată

PASUL 04

Organizare eficientă

PASUL 05

Expunere laconică

PASUL 06

Antrenare

PREZENTARE

- ✓ Succintă și la subiect
- ✓ Nu abuzați de informație
- ✓ Folosiți suporturi tehnice(macheta)
- ✓ Video
- ✓ Infografice
- ✓ Formulați o structură a prezentării.

ORGANIZARE PROCESULUI



OBIECTIVE

CONTENT

STRUCTURA SESIUNII

ORGANIZARE

PREZENTARE

COACHING



PASUL 01

Formularea scopurilor

PASUL 02

Determinăm tematica

PASUL 03

Ordinea formulată

PASUL 04

Organizare eficientă

PASUL 05

Expunere laconică

PASUL 06

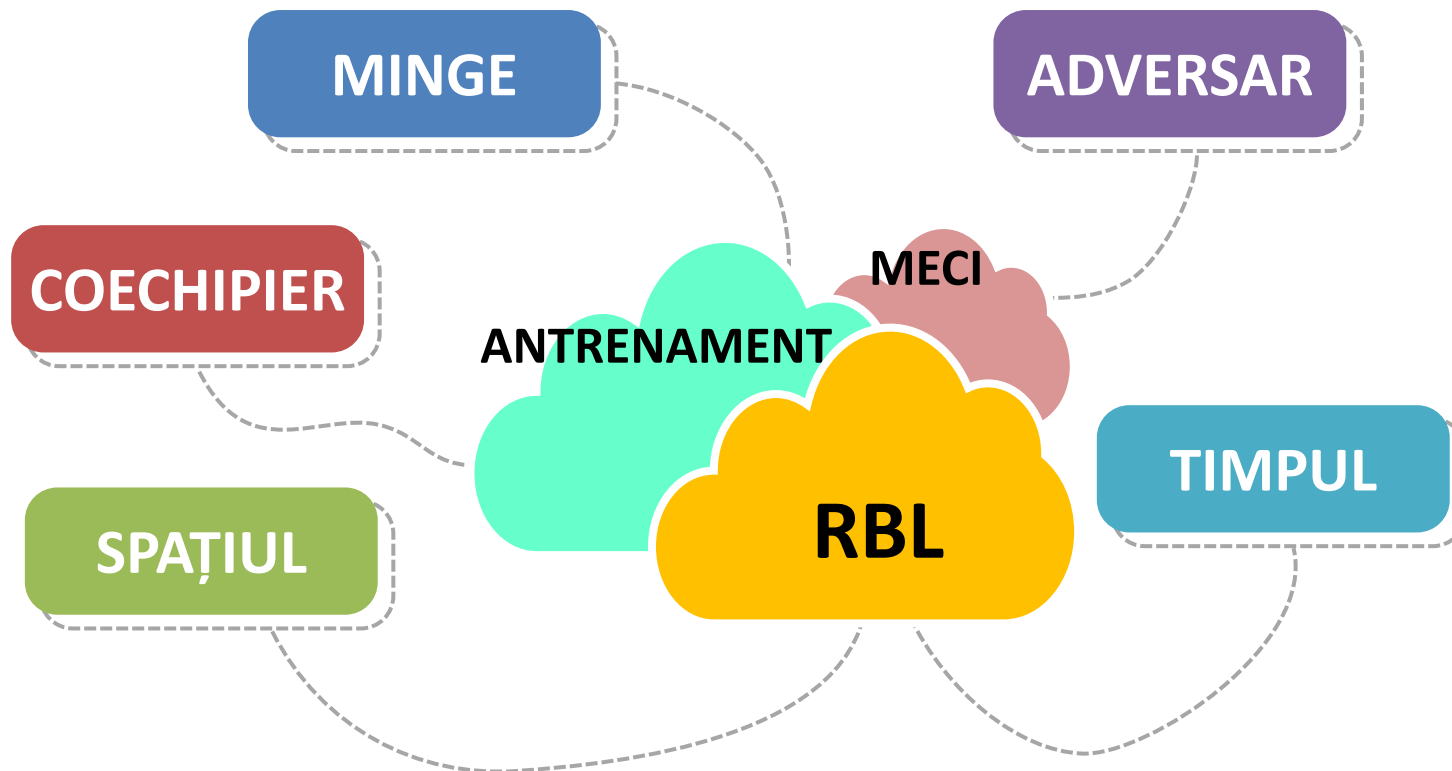
Antrenare



COACHING

- ✓ Gestionarea efectivă
- ✓ Modelați situații reale
- ✓ Jocul învață
- ✓ Condiționați obiectivele
- ✓ Intervenții contextuale
- ✓ Pauze minimale
- ✓ Metoda “stop cadru”

CINCI CONDIȚIONĂRI (RBL)



INTEGRARE JUCĂTOR, FORMULA (AA/II).

01

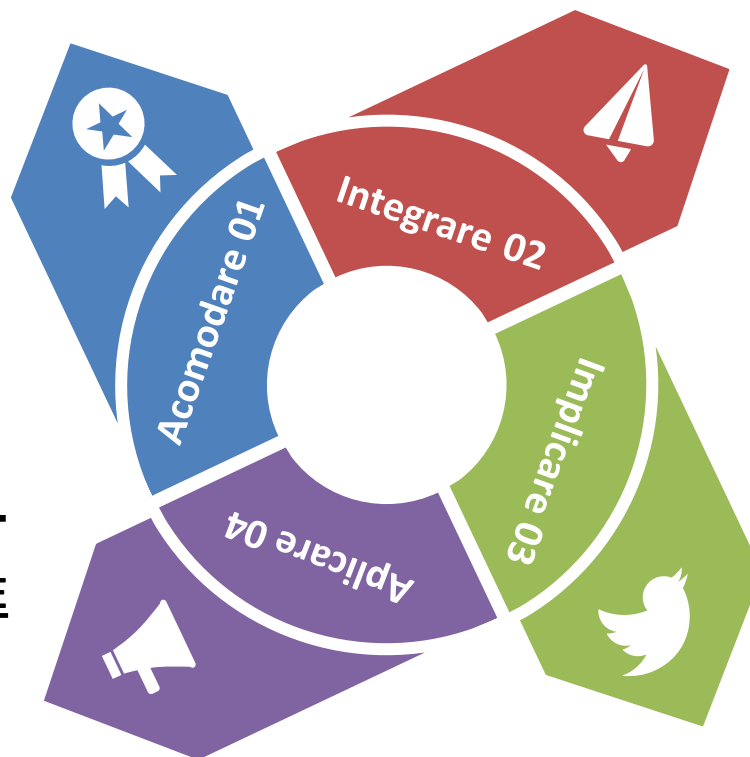
ACOMODARE

- ✓ Jucătorul face cunoștință cu mediul.
- ✓ Jucătorul face cunoștință cu cerințele.

04

APLICARE

- ✓ Jucătorul utilizează.
- ✓ Mediu de încredere
- ✓ Suport
- ✓ Abilități formate



02

INTEGRARE

- ✓ Jucătorul devine parte a grupului.
- ✓ Jucătorul element a întregului.

03

IMPLICARE

- ✓ Jucătorul implicat în toate activitățile de formare.
- ✓ Capacități dezvoltate
- ✓ Antrenament/Meci

ASPECTE PSIHO-SOCIALE



Jucătorul la 8/9-ani

- ✓ "Eul" este primordial
- ✓ Conexiuni neuronale noi
- ✓ Focusare minimală
- ✓ Complexitate mică
- ✓ Reacție la culori
- ✓ Învățare neaccentuată



Jucătorul la 10/11-ani

- ✓ "Eul" parte a grupului
- ✓ Conexiuni neuronale multiple
- ✓ Focusare medie
- ✓ Complexitate medie
- ✓ Înțelegerea detaliilor
- ✓ Învățare transformațională



Jucătorul la 12/13-ani

- ✓ "Eul" intersubiect activ
- ✓ Stabilizarea conexiunilor neuronale
- ✓ Focusare avansată
- ✓ Complexitate progresivă
- ✓ Scenarii de joc în context
- ✓ Învățare diferențială