

LICENȚA C UEFA



ȘCOALA FEDERALĂ DE
ANTRENORI

TEMA: PERIODIZAREA

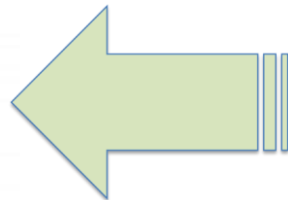
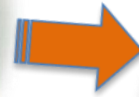
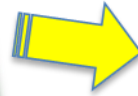
Periodizarea

1

2

3

4



Prioritățile formării și etapele



Periodizarea formării tinerilor fotbaliști

**Instruire
neaccentuată
(abordare
experimentală)**



**Jucătorul
Învață abilitatea
(antrenament
specific)**



**Jucătorul
consolidează
abilitatea**



**Jucătorul
cizelează
abilitatea**



**Jucătorul
utilizează
abilitatea
optimal**

Prioritățile în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă

TEHNIC	T ACTIC	FITNESS	PSIHOLOGIE	
Tehnica mișcării	A TAC	Elasticitate	Motivarea interioară	
Coordonarea specifică		Acțiuni individuale	Agilitate și jocuri dinamice	Plăcerea
Conducerea balonului		Acțiuni de grup	Reacția motorică	Satisfacția
Dribling și fente		Acțiuni de echipă	Alergare	Capacități
Controlul și protejarea balonului		Faza de construcție în treimea proprie	Rapiditate (viteză specifică)	Formularea scopurilor
Pasare, primire		Faza de construcție în treimea de mijloc	Schimb de direcții	Starea de pregătire
Preluarea balonului (prima atingere)		Finalizare în treimea adversă	Antrenament de forță (greutatea proprie)	Perseverent
Preluare cu întoarcere		Atac rapid – contraatac		
Joc de pase (combinativ)	DEFENSIVĂ	Viteza	Dialogul interior	
Șut direct (lovitura pe balon cu piciorul)		Acțiuni individuale	Lucru de picioare	Încredere
Centrări, centrări-șutate		Forme de marcaj	Prevenirea traumelor	Control și vigilență
Finalizare		Acțiuni de grup	Diferite forme de sărituri	Acțiuni sub presing
Lovitură cu capul		Acțiuni de echipă	Orientarea	Autocontrol
Deposedarea		Strategii defensive	Ritm	Strategii competitive
Pasă lungă		Interceptarea și deposedarea balonului	Diferențierea	Atitudine profesionistă
Aruncarea balonului de pe margine	Tranziția pozitivă (defensivă-atac 3 zone)	Echilibru	Mentalitate de învingător	
	Tranziția negativă(atac-defensivă 3 zone)	Reacție		
	Faze fixe(atac-defensivă)			

Periodizarea pregătirii TEHNICE

Învățare neaccentuată (abordare experimentală)	Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)	Jucătorul consolidează abilitatea	Jucătorul Cizează abilitatea	Jucătorul utilizează abilitatea optimal													
1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră																	
Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Tehnic.																	
Etapile de formare a jucătorilor	Etapa pregătirii inițiale					Etapa specializării inițiale				Etapa specializării aprofundate				Etapa excelării sportive			
	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																	
Tehnica mișcării	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	5
Coordonarea specifică	10	10	9	9	8	8	8	8	7	7	5	5	4	4	3	2	2
Conducerea balonului	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2
Dribling și fente	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Controlul și protejarea balonului	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Pasare, primire	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Preluarea balonului (prima atingere)	1	1	2	3	4	5	6	8	10	10	10	10	9	8	7	5	4
Preluare cu întoarcere	1	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	4
Joc de pase (combinativ)	1	3	4	5	6	7	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
Șut direct (lovitura pe balon cu piciorul)	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	4	3	2
Centrări, centrări-șutate	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Finalizare	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10	10	10	10
Lovitură cu capul	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
Deposedarea	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Pasă lungă	1	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4
Aruncarea balonului de pe margine	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6

Periodizarea pregătirii TACTICE

Învățare neaccentuată (abordare experimentală)		Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)				Jucătorul consolidează abilitatea				Jucătorul cizează abilitatea				Jucătorul utilizează abilitatea optimal				
1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră																		
Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Tactic.																		
Etapile de formare a jucătorilor		Etapa pregătirii inițiale				Etapa specializării inițiale				Etapa specializării aprofundate				Etapa excelării sportive				
Calitatea/Vârsta/Nota		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
OFENSIVĂ	Acțiuni individuale	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	8
	Acțiuni și Interacțiuni de grup	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
	Acțiuni și Interacțiuni de echipă	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10
	Faza de construcție în treimea proprie	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Faza de construcție în treimea de mijloc	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Finalizare în treimea adversă	3	3	4	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Atac rapid – contraatac		4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
DEFENSIVĂ	Acțiuni individuale	1	2	3	5	5	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	4
	Forme de marcaj	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	9	9	9	8	8
	Acțiuni și Interacțiuni de grup	1	2	3	3	3	4	5	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10
	Acțiuni și Interacțiuni de echipă	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10
	Strategii defensive	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	10	10	10	10	10	10	10
	Interceptarea și deposedarea balonului	3	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10
Tranziția pozitivă (defensivă-atac 3 zone)			4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
Tranziția negativă(atac-defensivă 3 zone)			4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
Faze fixe(atac-defensivă)			2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10

Periodizarea pregătirii FIZICE

Învățare neaccentuată (abordare experimentală)	Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)				Jucătorul consolidează abilitatea				Jucătorul cizează 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.																	
Etapile de formare a jucătorilor	Etapa pregătirii inițiale				Etapa specializării inițiale				Etapa specializării aprofundate				Etapa excelării sportive				
	Calitatea/Vârsta/Nota	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
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
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
Orientarea (coordonarea)	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Reacția (coordonarea)	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Diferențierea (coordonarea)	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Echilibru (coordonarea)	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Ritm (coordonarea)	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3


Periodizarea pregătirii MENTALE

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. Psihologic.																		
Etapele de formare a jucătorilor	Etapa pregătirii inițiale					Etapa specializării inițiale				Etapa specializării aprofundate				Etapa excelării sportive				
Calitatea/Vârsta/Nota	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	
Motivarea interioară	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4	
Plăcerea	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Satisfacția	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4	
Capacități	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4	
Formularea scopurilor	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	
Starea de pregătire	1	2	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Perseverent	1	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Dialogul interior	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10	10	10	
Încredere	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Control și vigilență	1	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	
Acțiuni sub presing	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	
Autocontrol	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	
Strategii competitive	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	
Atitudine profesionistă	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	
Mentalitate de învingător	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	

Plan anual de pregătire

IULIE 2022								AUGUST 2022								SEPTEMBRIE 2022							
	L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D
								4	1	2	3	4	5	6	7	8				1	2	3	4
1	11	12	13	14	15	16	17	5	8	9	10	11	12	13	14	9	5	6	7	8	9	10	11
2	18	19	20	21	22	23	24	6	15	16	17	18	19	20	21	10	12	13	14	15	16	17	18
3	25	26	27	28	29	30	31	7	22	23	24	25	26	27	28	11	19	20	21	22	23	24	25
								8	29	30	31					12	26	27	28	29	30		
OCTOMBRIE 2022								NOIEMBRIE 2022								DECEMBRIE 2022							
	L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D
						1	2	17	31	1	2	3	4	5	6	21				1	2	3	4
12								18	7	8	9	10	11	12	13	22	5	6	7	8	9	10	11
13	3	4	5	6	7	8	9	19	14	15	16	17	18	19	20	23	12	13	14	15	16	17	18
14	10	11	12	13	14	15	16	20	21	22	23	24	25	26	27	24	19	20	21	22	23	24	25
15	17	18	19	20	21	22	23	21	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31	
16	24	25	26	27	28	29	30																
IANUARIE 2023								FEBRUARIE 2023								MARTIE 2023							
	L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D
							1	30	30	31	1	2	3	4	5	34			1	2	3	4	5
25								31	6	7	8	9	10	11	12	35	6	7	8	9	10	11	12
26	2	3	4	5	6	7	8	32	13	14	15	16	17	18	19	36	13	14	15	16	17	18	19
27	9	10	11	12	13	14	15	33	20	21	22	23	24	25	26	37	20	21	22	23	24	25	26
28	16	17	18	19	20	21	22	34	27	28						38	27	28	29	30	31		
29	23	24	25	26	27	28	29																
APRILIE 2023								MAI 2023								IUNIE 2023							
	L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D		L	M	Mi	J	V	S	D
						1	2	42							1	47	30	31	1	2	3	4	5
38								43	2	3	4	5	6	7	8	48	6	7	8	9	10	11	12
39	4	5	6	7	8	9	10	44	9	10	11	12	13	14	15	49	13	14	15	16	17	18	19
40	11	12	13	14	15	16	17	45	16	17	18	19	20	21	22	50	20	21	22	23	24	25	26
41	18	19	20	21	22	23	24	46	23	24	25	26	27	28	29	51	27	28	29	30			
42	25	26	27	28	29	30																	
Ciclu №1				Ciclu №2				Ciclu №3				Ciclu №4				Ciclu №5							
Microciclu 4-11				Microciclu 12-19				Microciclu 20-24/28-30				Microciclu 31-38				Microciclu 39-46							
Testare № 1								Testare № 2															
Tehnica / Fitness / VAMEVAL								Tehnica / Fitness / VAMEVAL															
Microciclu 6-8				Microciclu 31-33				Microciclu 31-33				Microciclu 31-33											
Vacanță / Odihnă activă / Temă pentru acasă								Vacanță / Odihnă activă / Temă pentru acasă															
Microciclu 25 - 27								Microciclu 47 - 51															

Plan anual de pregătire cu specificări

Clubul	U – 9			Antrenor	Ediția:2022-2023		
SARCINI	ORGANIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT				SCHEMA DE JOC		
<p>Exercițiu de joc: Orientarea jucătorilor de a lovi mingea cit mai des pe poartă.</p> <p>Tactic: Dezvoltarea interesului si a deprinderilor de joc .</p> <p>Tehnic: Familiarizarea cu elementele tehnice ale jocului de fotbal .</p> <p>Fitness: Dezvoltarea coordonării, îndemânării, mobilității, vitezei, rapidității.</p> <p>Psihologic: Motivația interioara, joc pentru plăcere, atractivitate, satisfacție morala .</p>	Antrenamente în microciclul	3	Durata	60-75 min			
	Număr de jucători (minimum) la un antrenor	8-12	Meciul (3 x 10 min.) / 2x5 minute pauza / mingi #3	30 min.			
	Structura antrenamentului		ACCENT				
	Partea de pregătire	15	- Toate exercițiile cu mingea.				
	De bază	35	- Coordonarea rămâne a fi tema principala				
	Exercițiu de joc	20	- Caracterul complex				
	Partea de încheiere	5	- Variabilitate				
	Durata	75	- Metoda exercițiului simplu				
<p>- De baza este "Jocul de fotbal"</p> <p>- Se joaca meciuri amicale si oficiale: 4x4 /5x5.</p> <p>- Schema tactica: 1-2-1(fără portar) / P-2-1-2 (cu portar)</p>							
Învățare neaccentuată (utilizare benevolă)	Jucătorul învață elementul (antrenament specific)	Jucătorul consolidează elementul	Jucătorul automatizează elementul	Jucătorul folosește optimal elementul	1-10 – Cu cit cifra e mai mare, cu atât prioritatea e mai mare		
TEHNIC		TACTIC		FITNESS		MENTAL	
Tehnica de mișcare	7	Acțiuni individuale	5	Flexibilitate si mobilitate	9	Motivația interioara	10
Coordonarea specifica	8	Acțiuni de grup	5	Îndemânare si jocuri dinamice	9	Plăcere	10
Conducerea mingii	9	Acțiuni de echipa	3	Coordonare si abilitați motrice	10	Satisfacție	10
Dribling, fente	9	Construcția în treimea proprie	6	Alergare	10	Posibilități	10
Acoperirea mingii	7	Construcția în treimea de mijloc	6	Rapiditate (viteza specifica)	10	Stabilirea scopurilor	7
Pasarea mingii (pasa cu latul)	7	Construcția în treimea adversă (finalizarea)	6	Schimb de directe (speciala)	10	Promptitudine	8
Primirea mingii (prima atingere)	4	Atacul rapid- contraatacul	6	Antrenament de forță	2	Scop determinat	8
Întoarcerile cu mingea	6	Acțiuni individuale	7	Viteza	8	Dialogul interior	5
Jocul in pas (combinații)	6	Tipuri de marcaj	6	Joc de picioare	10	Încredere	10
Șut direct (lovitura pe minge cu piciorul)	9	Acțiuni de grup	4	Prevenirea traumelor	7	Autocontrol	6
Centrări, Cross	6	Acțiuni de echipa	4	Diferite forme de sărituri	7	Acțiuni în condiții de presiune	4
Finalizări	5	Strategia jocului în defensivă	4	Orientare	10	Controlul stresului	4
Lovitura cu capul	4	Interceptarea si deposedarea	6	Reacție	10	Strategii competiționale	4
Deposedarea	3	Tranziția ofensiv-defensiv (3 zone)		Diferențiere	10	Atitudine profesionala	4
Transmiterile lungi	4	Tranziția defensiv-ofensiv (3 zone)		Echilibru	10	Mentalitatea învingătorului	4
Aruncarea de la margine	3	Fazele fixe		Ritm	10		

Ciclul de 8 săptămâni



Club :			Antrenor:		Ciclu - 8 microcicluri		Ediția:2022-2023	
U9	Ofensiv	Ofensiv	Ofensiv	Ofensiv	Ofensiv	Ofensiv	Ofensiv	Ofensiv
	Noi cu mingea	Noi cu mingea	Noi cu mingea	Noi cu mingea	Noi cu mingea	Noi cu mingea	Noi cu mingea	Noi cu mingea
	Microciclu 1	Microciclu 2	Microciclu 3	Microciclu 4	Microciclu 5	Microciclu 6	Microciclu 7	Microciclu 8
Tehnic	Conducerea mingii. (orientarea în spațiu).Dribling	Dribling Fente Întoarceri cu mingea	Pasarea mingii (lovituri pe minge)	Șuturi la poartă	Întoarceri cu mingea. Fente	Conducerea mingii. (orientarea în spațiu). Dribling	Joc orientat pe controlul balonului	Joc orientat pe controlul balonului
Tactic	Forme de joc - 1x1/3x3	Forme de joc - 1x1/3x3	Forme de joc - 1x1/3x3	Forme de joc - 1x1/3x3	Forme de joc - 1x1/3x3	Forme de joc - 1x1/3x3	Forme de joc - 1x1/3x3	Forme de joc - 1x1/3x3
	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă - 1x1
Fitness	Diferențiere + Orientare	Orientare + Reacție	Ritm + Echilibru	Orientare + Reacție	Diferențiere + Reacție	Diferențiere + Orientare	Orientare + Reacție	Ritm + Echilibru
	O.R.D.E.R (orientarea, reacția, diferențierea, echilibru, ritm)							
Mental	Motivarea interioară, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morală							

Micro-ciclu

Club :	Antrenor:		Ciclu Nr	Ediția:2022-2023	
U9	Microciclu 1	Antrenament 1	Antrenament 2	Antrenament 3	Meci
	Data				
Tehnic	Conducerea mingii. (orientarea în spațiu). Dribling Sub Sub Principiu (SSP)	Conducerea mingii cu rupere de ritm. Dribling și șut la poartă <u>SSP-Dribling</u>	Conducerea mingii cu schimb de direcții. Dribling. <u>SSP-Dribling</u>	Conducerea mingii în viteză. Dribling. Accelerare cu mingea <u>SSP-Dribling</u>	<u>Consultarea blanului pentru meci :</u> Discuții și abordări înainte, în timpul și după meci
Tactic	Acțiuni individuale în ofensivă și defensivă	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 3x1 • Duel 1x1 • Formă de joc 1x1/3x3 Noi am pierdut mingea : <u>SSP</u> – Reacție. Reflex. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive Noi am recăpătat mingea : <u>SSP</u> – Reacție. Reflex. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 3x1 • Duel 1x1 • Formă de joc 1x1/3x3 Noi am pierdut mingea : <u>SSP</u> – Reacție. Reflex. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive Noi am recăpătat mingea : <u>SSP</u> – Reacție. Reflex. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 3x1 • Duel 1x1 • Formă de joc 1x1/3x3 Noi am pierdut mingea : <u>SSP</u> – Reacție. Reflex. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive Noi am recăpătat mingea : <u>SSP</u> – Reacție. Reflex. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive	
Fitness	Tehnica mișcării / Coordonarea specifică / Dezvoltarea calităților specifice Diferențiere + Orientare (O.R.D.E.R)				
Mental	Motivarea interioară, jocul de plăcere, atractivitate, satisfacție morală				

❖ Trei(3) antrenamente în microciclu sunt obligatorii

Planificarea curentă (Conspect)

	Ciclul săptăminal №		Antrenament №		
	Club :	Antrenor :	Echipa :		
	Locul desfășurării :	Jucători № :	Durata :		
Tema :					
Scop :	Tehnica	Tactica	Fitness	Mentalitatea	
Inventar					
	1.		Durata :		
	Intensitatea	Repetări	Timp	Pauza	
	<u>Organizarea :</u>				
	<u>Accentul antrenorului :</u>				
	2.		Durata :		
	Intensitatea	Repetări	Timp	Pauza	
	<u>Organizarea:</u>				
	<u>Sarcina pentru jucătorii cu mingea :</u>				
	<u>Sarcina jucătorilor fără :</u>				
<u>Accentul antrenorului :</u>					

Ce s-a primit	Ce se poate de îmbunătățit
SSP - SP - P - Organizarea Intensitateta Realitatea Coaching Eficienta Benefic	SSP - SP - P - Organizarea Intensitateta Realitatea Coaching Eficienta Benefic
Ce putem adăuga, schimba sau corecta la tematica corespunzătoare pentru antrenamentul următor ?	