

PROIECT DIDACTIC

Unitatea școlară: Liceul Tehnologic „Vasile Juncu” Miniș

Clasa: a IX-a

Efectiv: 20 elevi

Profesor/antrenor: CORAȘ FLORIN-MARIUS

Locul de desfășurare: Sala de sport

Material: 1 fluier, 1 cronometru, 20 mingii de fotbal, 16 conuri, 30 copete colorate, 4 copete de culori diferite pentru reacție, 12 veste.

Data: 30.09.2022

Durata lecției: 50 min

Tipul lecției: Consolidare – Învățare

TEME ȘI OBIECTIVE:

- **Tema 1: Lovirea mingii cu latul și preluarea cu latul (fotbal)**
 - **Obiectiv:** Consolidarea mecanismului de bază al lovirii mingii cu interiorul piciorului (pașul de pe loc și din deplasare) și a preluării cu latul (amortizarea ricoșeului balonului).
- **Tema 2: Controlul și conducerea mingii**
 - **Obiectiv:** Dezvoltarea simțului mingii prin exerciții de control pe spații reduse și conducere cu schimbări de direcție.

COMPETENȚE GENERALE:

- Utilizarea corectă a terminologiei fotbalistice în relațiile de comunicare din timpul fazelor de joc;
- Valorificarea mijloacelor specifice jocului de fotbal pentru dezvoltarea coordonării segmentare și a preciziei;
- Adoptarea unui comportament bazat pe colaborare, sprijin reciproc și fair-play în cadrul jocurilor pe echipe;
- Manifestarea dârzeniei și stabilității emoționale în momentele de transmitere și recepție a mingii sub presiunea timpului.

COMPETENȚE SPECIFICE:

- Poziționarea corectă a piciorului de sprijin și a piciorului de lovire în momentul impactului cu mingea;
- Aprecierea corectă a traiectoriei și vitezei mingii în vederea executării unei preluări eficiente;
- Menținerea controlului optim al balonului în perimetre aglomerate și pe spații mici;
- Colaborarea tactică eficientă cu partenerul prin transmiterea precisă a paselor;
- Respectarea regulilor stabilite în exercițiile analitice și în jocul de mișcare.

COMPETENȚE DERIVATE/OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

PSIHOMOTORII:

- Să execute lovirea mingii cu latul de pe loc și din deplasare, trimițând mingea pe sol direct la partener;
- Să realizeze preluarea cu latul, reușind să „îmblânzească” mingea la maximum 1 metru de corp;
- Să controleze mingea prin atingeri succesive, alternând suprafețele de contact (interior, talpă, exterior).

COGNITIVE:

- Să înțeleagă rolul esențial al gleznei blocate în momentul lovirii mingii cu latul;
- Să cunoască importanța retragerii ușoare a piciorului (amortizare) în momentul realizării preluării;
- Să identifice unghiurile corecte de pasare pentru a evita interceptarea de către un adversar imaginar.

AFECTIVE:

- Să manifeste interes, atenție și concentrare maximă pe parcursul explicațiilor și exersărilor;
- Să încurajeze partenerul în cazul execuțiilor greșite și să colaboreze pentru corectare;
- Să se bucure de reușita echipei și să respecte adversarii în jocurile tematice.

STRATEGII DIDACTICE:

- **Metode și procedee didactice:** Explicația, demonstrația directă, exersarea pe perechi, algoritmizarea, metoda jocului, observarea reciprocă.
- **Mijloace specifice:** Exerciții de manipulare a mingii de pe loc, pase în doi, circuite tehnice cu jaloane, joc bilateral adaptat.
- **Forme de organizare:** Frontală (la încălzire), pe perechi (la pase și preluări), pe grupe/echipe (la controlul mingii și joc).

SCENARIUL DIDACTIC

Nr. Crt	Structura Lecției	Mijloace Didactice Specifice	Dozare (Rep. / Durată)	Formații de Lucru și Indicații Metodice	Observații / Evaluare
1	Organizarea colectivului de elevi	- Adunarea în linie pe un rând. - Raportul, salutul și verificarea prezenței. - Verificarea stării de sănătate și a	3' 30" 30"	Formație: În linie pe un rând. Indicații: Poziție corporală corectă (drepti), tonus	Evaluare vizuală a stării psiho-fizice a elevilor.

		<p>echipamentului de protecție/sportiv.</p> <p>- Anunțarea temelor: „Astăzi exersăm elementele de bază în fotbal: pasa cu latul, preluarea corectă și controlul mingii la sol”.</p> <p>- Exerciții de front și formații: Întoarceri de pe loc (la stânga, la dreapta).</p>	<p>1’</p> <p>30”</p> <p>30”</p>	<p>muscular optim, captarea atenției prin privirea orientată către profesor.</p>	
2	<p>Pregătirea organismului pentru efort (Încălzirea)</p>	<p>A. Încălzire specifică cu mingea:</p> <p>Elevii lucrează doi la minge din alergare ușoară pe perimetrul sălii:</p> <p>- Alergare ușoară cu pasarea mingii de la unul la celălalt din atingere liberă.</p> <p>- Menținerea mingii la sol, conducere ușoară și pasă la partener la semnal.</p> <p>B. Școala alergării (aplicată pe distanța de 12m):</p>	<p>7’</p> <p>2’</p> <p>1’</p> <p>2x 12m</p> <p>2x 12m</p> <p>2x 12m</p> <p>2x 12m</p> <p>2x 12m</p> <p>2x 12m</p>	<p>Formație: Elevii sunt așezați în perechi pe tot spațiul (partea A).</p> <p>La școala alergării (partea B): împărțiți în 4 coloane înapoia liniei de start.</p> <p>Indicații: Mișcările se fac cursiv, brațele participă activ la mișcare. Revenirea se face în mers pe exterior.</p>	<p>Corectarea mecanismului de alergare.</p> <p>Asigurarea distanțelor de siguranță.</p>

		<p>- Alergare cu joc de glezne.</p> <p>- Alergare cu genunchii sus.</p> <p>- Alergare cu pendularea gambei înapoi.</p> <p>- Alergare laterală cu pas adăugat (mâinile pe șold).</p> <p>- Alergare încrucișată.</p> <p>- Alergare cu spatele și întoarcere la semnal.</p>			
3	Influențarea selectivă a aparatului locomotor	<p>Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală:</p> <p>Ex. 1: P.I. Stând. T1-8: Mers pe loc cu mișcarea brațelor înainte și înapoi cu întoarceri la stânga la fiecare 4 timpi.</p> <p>Ex. 2: P.I. Stând depărtat, mâinile pe șold. T1-2: Îndoirea capului înainte; T3-4: Extensia capului;</p>	<p>7'</p> <p>2x8T</p> <p>4x8T</p> <p>4x8T</p> <p>4x8T</p>	<p>Formație: Coloană de gimnastică de câte 4 elevi.</p> <p>Indicații metodice:</p> <p>- Exercițiile se execută în ritm controlat.</p> <p>- Se insistă pe elasticitatea articulațiilor gleznei și genunchilor,</p>	<p>Observare sistemică:</p> <p>Verificarea posturii corecte a elevilor.</p> <p>Aprecieri verbale colective și individuale.</p>

		T5-6: Răsucirea capului spre stânga; T7-8: Răsucirea spre dreapta.	4x8T	intens folosite în fazele de pasare și preluare.	
		Ex. 3: P.I. Stând depărtat. T1-4: Rotirea brațelor înainte din articulația umerilor; T5-8: Rotirea brațelor înapoi.	4x8T	- Se cere menținerea spatelui drept la fandări.	
		Ex. 4: P.I. Stând depărtat. T1-2: Extensia brațelor sus (arcuire); T3-4: Aplecarea trunchiului cu atingerea vârfului picioarelor.	4x8T	- Inspirația se face pe nas, expirația pe gură.	
		Ex. 5: P.I. Stând depărtat, mâinile pe șold. T1-2: Îndoire laterală spre stânga cu brațul drept întins deasupra capului; T3-4: Idem spre dreapta.	4x		
		Ex. 6: P.I. Stând depărtat. T1-4: Rotirea bazinului spre stânga; T5-8: Rotirea bazinului spre dreapta.			

		<p>Ex. 7: P.I. Stând. T1-2: Fandare lungă înainte cu piciorul stâng; T3-4: Revenire în P.I.; T5-6: Fandare înainte cu piciorul drept; T7-8: Revenire.</p> <p>Ex. 8: P.I. Stând. T1-2: Fandare laterală spre stânga; T3-4: Revenire; T5-6: Fandare laterală spre dreapta; T7-8: Revenire.</p> <p>Ex. 9: P.I. Stând, mâinile pe șold. Sărituri succesive pe piciorul stâng (4 ori), urmate de sărituri pe piciorul drept (4 ori).</p> <p>Ex. 10: P.I. Stând. Ridicarea brațelor oblic-sus cu inspirație forțată, urmată de coborârea brațelor și expirație lungă.</p>			
4	Partea Fundamentală: Tema 1 - Lovirea și preluarea cu latul	Exerciții analitice și globale pe perechi:	18'	Formație: Pe perechi, așezați pe două linii paralele la distanță de 6	Evaluare tehnică: Se corectează poziția gleznei

		<p>Exercițiul 1 (Pasa și preluarea de pe loc):</p> <p>Elevii așezați față în față în perechi la o distanță de 5-6 metri. Jucătorul A pasează mingea cu latul la jucătorul B. Jucătorul B face preluare cu latul (oprește mingea pe loc), o potrivește și pasează înapoi cu latul. Se exersează atât cu piciorul drept, cât și cu cel stâng.</p> <p>Exercițiul 2 (Preluare cu direcționare și pasă):</p> <p>Aceeași formație. Jucătorul A pasează. Jucătorul B face preluare cu latul, dar direcționează mingea spre dreapta sa (în spațiu liber), o urmărește și pasează înapoi. La următoarea fază, face preluarea spre stânga.</p> <p>Exercițiul 3 (Pase și preluări din</p>	<p>20 de pase de fiecare (10 dreptul / 10 stângul).</p> <p>10 repetiții pe fiecare parte.</p> <p>4 minute pe fiecare sens.</p>	<p>metri între linii.</p> <p>Indicații metodice:</p> <p>- <i>La lovire:</i> Piciorul de sprijin se așază la cca. 10-15 cm lateral de minge, cu vârful orientat spre țintă. Piciorul de lovire se rotește din șold la 90°, glezna este blocată.</p> <p>- <i>La preluare:</i> În momentul contactului, piciorul se retrage ușor înapoi pentru a absorbi energia mingii (efect de amortizare). Mingea nu trebuie să sară departe.</p>	<p>(să nu fie moale).</p> <p>Se urmărește ca mingea să ruleze pe sol, fără să se ridice în aer.</p> <p>Se apreciază controlul la preluare.</p>
--	--	---	--	---	--

		<p>deplasare în triunghi):</p> <p>Elevii grupați câte 3, așezați în formă de triunghi cu latura de 6m. Jucătorul A pasează lui B, B face preluare cu latul și pasează lui C, C face preluare și pasează lui A. După 2 minute se schimbă sensul de circulație al mingii.</p>			
5	<p>Partea Fundamentală: Tema 2 - Controlul și conducerea mingii</p>	<p>Exerciții de conducere și control pe spații delimitate:</p> <p>Exercițiul 1 (Controlul mingii pe loc - „Simțul mingii”):</p> <p>Fiecare elev are o minge. Execută pe loc atingeri rapide ale mingii cu talpa (alternativ stângul/dreptul), urmate de mutarea mingii de pe un lat pe celălalt (interior-interior în viteză).</p> <p>Exercițiul 2 (Slalom printre copete cu control riguros):</p>	<p>12’</p> <p>2 serii x 45 secunde.</p> <p>4 repetiții complete de fiecare elev.</p> <p>6 minute de joc continuu.</p>	<p>Formație: Pentru Ex. 1 și 2: Disparație individuală pe tot spațiul sălii, apoi aliniere în 4 șiruri la slalom.</p> <p>Pentru joc: 4 echipe de 5 elevi (se joacă simultan pe două terenuri reduse).</p> <p>Indicații metodice:</p> <p>- Conducerea se face cu privirea ridicată din pământ (control vizual periferic).</p>	<p>Observare directă:</p> <p>Se monitorizează precizia atingerilor în condiții de oboseală.</p> <p>Se oferă feedback individual instantaneu („Ține mingea aproape!”, „Bravo, preluare excelentă!”).</p>

		<p>Traseu cu 6 copete așezate în linie dreaptă la o distanță de 1 metru una de cealaltă. Elevii conduc mingea în slalom printre ele folosind exclusiv latul (interiorul) piciorului drept la ducere și latul piciorului stâng la întoarcere.</p> <p>Exercițiul 3 (Joc bilateral cu temă obligatorie - 5 vs 5):</p> <p>Terenul este împărțit în două zone. Se joacă 5 vs 5 la porți mici.</p> <p><i>Regulă:</i> Înainte de a pasa sau de a șuta, fiecare jucător este obligat să facă o preluare curată cu latul și cel puțin două atingeri de control (conducere). Nu se permite jocul din prima (efectul direct: conștientizarea controlului).</p>		<p>- Mingea trebuie controlată la fiecare pas, fără a o scăpa de sub control.</p> <p>- În joc se punctează preluările reușite care rămân în posesia echipei.</p>	
6	Revenirea organismului după efort (Liniștirea)	- Alergare foarte ușoară în ritm de relaxare (aerobă) în coloană câte unul.	3' 1'	Formație: În coloană câte unul în jurul terenului, apoi oprire în linie	Monitorizarea revenirii pulsului și a frecvenței respiratorii la valori normale.

		<p>- Mers lent pe tot perimetrul sălii cu exerciții de respirație: ridicarea brațelor sus (inspirație profundă), coborârea brațelor cu relaxarea umerilor (expirație completă).</p> <p>- Exerciții ușoare de stretching static axate pe mușchii adductori și gemeni (menținere 10-15 secunde pe poziție, fără durere).</p>	<p>1'</p> <p>1'</p>	<p>pe un rând la mijlocul sălii.</p> <p>Indicații metodice:</p> <p>- Ritmul de mers scade progresiv.</p> <p>- Se insistă pe relaxarea totală a musculaturii picioarelor prin scuturarea ușoară a segmentelor.</p>	
7	Concluzii și aprecieri	<p>- Alinierea colectivului în linie pe un rând.</p> <p>- Analiza succintă a modului de execuție a elementelor tehnice (pasa și preluarea cu latul).</p>			

BIBLIOGRAFIE

Cărți de specialitate:

- Cojocaru, V. (2002). *Fotbal. Ghidul antrenorului de copii și juniori*. București: Editura Axis Mundi;
- Radu, N., & Ștefănescu, M. (2010). *Fotbal. Tehnică și tactică*. Pitești: Editura Universității din Pitești.

Documente și ghiduri:

- Federația Română de Fotbal (FRF). *Manualul de implementare a Curriculumului Național de Fotbal în școli și cluburi*. disponibil online pe platformele educaționale FRF.
- UEFA. *Grassroots Football Charter & Guidelines* (Ghidul UEFA pentru fotbalul de bază).

Resurse internaționale

- Coerver, W. (1984). *Score!: The Coerver Soccer School Approach to Playing Brilliant Football*. London: Reed Books.