

# FOTBAL

Cerin e:

## 1.Traseu tehnico-tactic contra cronometru:

Traseul se desf oar pe o jum tate de teren de fotbal. Se pleac din punctul de start S, aflat pe punctul central al terenului, în alergare oblic-dreapta c tre mingea M1, care se paseaz cu piciorul drept la punctul fix, reprezentat de distan a de 1,5m dintre dou jaloane. Apoi se alearg la mingea M2 aflat diametral opus, care se paseaz la punctul fix cu piciorul stâng.

Se efectueaz o întoarcere i se alearg la mingea M3, aflat în fa a punctului de start S, la 5 m, care se conduce printre 5 jaloane, a ezate la o distan de 1,5m între ele. Dup trecerea de jaloane, înainte de a ajunge în arcul de cerc al punctului de pedeaps ( limita 24m de la linia de poart ), se execut tras la poart astfel încât mingea s ating solul dup linia por ii (cu traiectorie înalt sau medie); dup utul la poart , se alearg oblic-dreapta la mingea M4, care se love te cu piciorul drept spre poart , apoi se alearg spre mingea M5, care se love te cu piciorul stâng spre aceea i poart , care are dimensiunile unei por i de handbal. Când s-a lovit mingea M5 se consider sfâr itul traseului.

Cronometrul se porne te la prima mi care în punctul de start S i se opre te în momentul lovirii mingii M5. Toate sarcinile complexului sunt obligatorii în ordinea descris , iar nerespectarea lor duce la descalificare i notarea cu 0.

## Depunct ri:

- câte 1 s – dac la pasarea la punct fix mingea nu trece printre cele 2 jaloane;
- câte 1 s – dac nu se execut pasarea cu piciorul precizat;
- 1 s – dac mingea M3 atinge solul înainte de a intra în poart ;
- câte 1 s – dac nu se marcheaz gol cu mingile M3, M4 i M5;
- câte 1 s pentru fiecare jalon omis în conducerea mingii;
- câte 1 s pentru fiecare jalon c zut;

În func ie de timpii parcur i, la care se vor ad uga depunct rile de mai sus, se pot acorda urm toarele note:

Nota	10	9,75	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25
Timp secunde	20	20,25	20,50	20,75	21,00	21,25	21,50	21,75	22,00	22,25	22,50	22,75	23,00	23,25	23,50	23,75

Nota	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
Timp secunde	24,00	24,50	25,00	25,50	26,00	26,63	26,76	26,89	27,00	27,13	27,26	27,39	27,50	27,63	27,76	27,89

Nota	2,00	1,75	1,50	1,25	1,00
Timp secunde	28,00	28,13	28,26	28,39	28,50

Distanțele traseului la fotbal:

- distanțele de la punctul de start S la mingile M1 și M2 – 6 m
- distanțele de la mingile M1 și M2 la punctele fixe reprezentate de jaloane – 10 m
- distanța de la punctul de start S la mingea M3 – 5 m
- distanța de la mingea M3 la primul jalon – 2 m
- distanța dintre jaloane - 1,5 m
- distanța dintre ultimul jalon și punctul limit de a doua mingea M3 la poartă – 7 m
- distanța de la punctul limit de lovire a mingii M3 și linia porții 24 m
- distanțele de la punctul limit de lovire a mingii M3 și mingile M4 și M5 – 10 m
- distanțele de la mingile M4 și M5 și centrul porții – 18,50 m
- lungimea porții 3,10 m, iar înălțimea 2 m (poartă de handbal așezată simetric față de cele două bare verticale, pe linia porții de fotbal)

**2.Joc bilateral.** Elementele tehnico-tactice fundamentale însușite de candidat în timpul liceului pe care trebuie să le utilizeze în timpul jocului sunt următoarele:

ATAAC: - Lovirea mingii cu piciorul (cu latul, cu ăritul plin, interior, exterior) și cu capul din deplasare și din sritur .

- Pase în doi cu schimb de locuri.
- Preluarea mingii cu pieptul, coapsa și cu capul.
- Conducerea mingii cu mișcări în eltoare, protejarea mingii și depășire individual precedate de plasament și demarșaj corespunzător.
- Ńutul la poartă precedat de preluarea și conducerea mingii.
- Aruncarea mingii de la margine.
- Lovitura de col (corner), lovitura directă peste zid.

APĂRARE: - Marșajul și tatonarea adversarului.

- Depozitarea adversarului de minge.
- Dublajul, suplinirea, schimbul de zone, schimbul de marșaj.

**Legend :**

- Traseul jucătorului fără minge ----->
- Traseul mingii =====>
- Conducerea mingii ~~~~~>
- Ńutul la poartă ==>



