

CZU: 796.332.021.2

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4888898>**PARTICULARITĂȚI ALE PREGĂTIRII TACTICE ÎN FOTBAL CU JUNIORII***Valeriu RĂILEANU**Universitatea de Stat din Moldova*

Pregătirea tactică în fotbal, la fel ca pregătirea tehnică și fizică, reprezintă un element fundamental, care decide soarta meciului. În lucrare e accentuat faptul că formarea abilităților tehnice și dezvoltarea calităților fizice trebuie să precedă pregătirea tactică.

În multe școli și cluburi de fotbal europene începe să se acorde o atenție sporită pregătirii tactice, începând de la 14-15 ani. În lucrare este luat în atenție antrenamentul cu acest contingent de copii și se propun soluții optime pentru diferite faze ale jocului de fotbal, de principiile și regulile cărora trebuie să țină cont jucătorii.

Totodată, sunt scoase în evidență și unele tendințe negative din ultima perioadă, ce țin de atitudinea antrenorilor în timpul antrenamentului sau jocului, care pot avea urmări nefaste.

Cuvinte-cheie: *fotbal, tactică, apărare, atac, presiune, schemă, tranziție.*

PARTICULARITIES OF TACTICAL JUNIOR FOOTBALL TRAINING

Tactical training in football, as well as technical and physical training, is a fundamental element that decides the fate of the match. The paper emphasizes that the training of technical skills and the development of physical qualities must precede tactical training. In many European football schools and clubs, there is a growing tendency to pay more attention to tactical training from the age of 14-15. The work is focused on how to train this age group of children. Several optimal solutions are proposed for different phases of the football game, along with the principles and rules that players must take into account. At the same time, some negative trends related to the attitude of the coaches during the training or the game are highlighted.

Keywords: *football, tactics, defence, attack, pressure, scheme, transition.*

Introducere

Însușirea noțiunilor tactice fundamentale și, mai ales, a subtilităților acestui domeniu la copiii cu vârsta de 14-15 ani, care peste o perioadă scurtă trec la majorat, întâmpină dificultăți, din motive simple. Toți știu ce înseamnă să fie unul sau mai mulți jucători experimentați pe teren, care cunosc cu adevărat fotbalul și care își pot împărtăși experiența jucătorilor mai tineri. Competițiile între copii și juniori se desfășoară, însă, cu vârste apropiate, conform regulamentelor. Din acest motiv, antrenorii echipelor de seniori vorbesc despre probleme de adaptare a jucătorilor tineri la trecerea de la juniorat spre jocul matur. Altfel spus, lipsește persoana în teren, care să coordoneze jocul, să-l facă mai matur, soluția fiind studierea și simularea acțiunilor tactice la antrenamente și jocuri de verificare.

Deci, ce este tactica? Mai jos vom prezenta unele formulări cunoscute ale acțiunilor tactice în jocul de fotbal.

„Esența jocului de fotbal constă în dorința celor două echipe adverse de a marca gol în poarta adversarului și de a nu permite același lucru să-l facă el. Pentru a-și atinge scopul este necesar nu doar de a alerga repede, a dribla adversarul și alte acțiuni individuale, dar sunt necesare și acțiuni bine dirijate, coordonate ale întregii echipe. Fiecare jucător trebuie să-și știe locul în schema de joc a echipei, acțiunile sale, coordonate cu coechipierii în diferite faze ale meciului” [1, p.356].

„Tactica reprezintă totalitatea acțiunilor individuale și colective organizate și coordonate rațional, în limitele regulamentului și ale eticii sportive în scopul obținerii victoriei.

Tactica reunește un sistem de principii, idei și reguli de abordare a competițiilor, prin care jucătorul își valorifică toate capacitățile tehnice, fizice și psihice, în vederea rezolvării situațiilor problematice (de concurs), create de adversari, coechipieri și ambianță, pentru obținerea succesului. Tactica este o activitate în care se utilizează în mod rațional cele mai variate mijloace în scopul obținerii victoriei” [2].

Aceleași principii definite cu mulți ani în urmă au rămas în vigoare și până astăzi. Simplificând unele lucruri putem formula esența tacticii în felul următor:

Prin tactica jocului de fotbal definim o modalitate de desfășurare a acțiunilor tehnice cu un anumit tempo și ritm în vederea obținerii unei finalizări (situații favorabile de a marca) în faza de atac și desfășurarea acțiunilor organizatorice, fizice, strict coordonate cu scopul de a nu primi gol.

„În goană după puncte, unii antrenori, având scopuri imediat apropiate, nu țin cont de fundamentul pregătirii tactice: mai întâi formarea elementelor tehnice fundamentale, antrenând componentele ce țin de coordonarea mișcărilor și apoi acțiuni tactice” [3, p.107].

Grupele de copii selectate după calitățile fizice deosebite, accentul fiind pus pe antrenamentul tactic, mai întâi demonstrează rezultate bune, iar pe parcurs timpul creșterii se reduce, acești copii întâlnesc mari greutăți în a face performanță din cauza lipsei fundamentului tehnic.

Aceste idei sunt menționate și de către Romeo Butnaru: „Mentalitatea actuală în România este centrată pe antrenor și pe rezultat. Caracteristicile acestui mod de abordare sunt:

- Dresaj, dictare, strigare etc.
- Jucătorul robot – doar execută și nu creează.
- Jocul la rezultat prea timpuriu” [4].

„Este mai important ca antrenorului să-i pese de copii decât să aibă cunoștințe temeinice despre tactica jocului de fotbal. Un bun antrenor trebuie să-și iubească meseria, să fie pasionat și dedicat muncii, să-și proiecteze activitățile pe termen lung, să aibă o filozofie de lucru ș.a.m.d” [4].

În cluburile de elită ale fotbalului european, accentul pe învățarea și desfășurarea acțiunilor tactice se pune abia după crearea fundamentului tehnic al jucătorilor, conducându-se de principiul că tactica este folosirea rațională a tehnicii. Deci, pentru a juca rațional, trebuie, mai întâi, să ai un arsenal de deprinderi de ordin tehnic. La „Ajax”, una dintre cele mai renumite academii de fotbal din Europa, până la vârsta de 13-14 ani se predă doar noțiuni elementare de acțiuni tactice, stimulând copiii să-și cizeleze măiestria individuală tehnică, să se exprime liber pe terenul de joc.

Pornind de la această idee, scopul acestei lucrări este de a-i familiariza pe antrenori, care lucrează cu copiii de 14-15 ani, cu noțiuni și conținut elementar de acțiuni tactice.

Sunt două direcții importante în lucrul antrenamentului tactic: exercițiul centrat pe menținerea mingii (atac pozițional) și exerciții ce dezvoltă atacul rapid.

În pregătirea tactică este important să se țină cont de particularitățile jucătorilor, de exercițiile care dezvoltă tactica individuală și în grup și, în acest fel, cu cât mai înalt va fi nivelul pregătirii tehnico-tactice individual și în grup, cu atât sunt perspective reale de dezvoltare permanentă, de trecere la acțiuni tactice ce țin de echipă, respectând sistemul de pregătire a tinerilor jucători caracteristic fiecărei Federații de Fotbal naționale. Nu doar specificul jucătorilor e important, dar și individualitatea, particularitatea antrenorului, doar astfel pot apărea inovații în structura și desfășurarea jocului.

„Pregătirea tactică diferă de la echipă la echipă, de aceea nu poate fi un plan unic pentru toate echipele, o concepție fără schimbări. Antrenorii trebuie să-și formeze planul de pregătire, ținând cont de situația reală, respectând cerințele fundamentale, și de schimbările și evoluțiile din fotbalul modern” [5, p.81].

Fundamentul pregătirii tactice e strâns legat de pregătirea fizică și tehnică de la vârsta cea mai timpurie. Este bine dacă copiii practică până la fotbal și alte genuri de sport. Îndeosebi, sunt benefice jocurile sportive (handbal, volei, tenis). Dar cel mai important este aspectul tehnic. Fără însușirea bazelor elementelor tehnice sunt fără sens ulterioarele exerciții din domeniul tacticii.

Indiferent de schemă, jucătorii pe teren trebuie să asigure echipei capacitatea de a funcționa ca un mecanism mobil, asigurând profunzime și amplitudine (lărgime), folosind cât mai mult spațiu (teren) în faza de atac și acționând compact, oferind cât mai puțin spațiu pe jumătatea proprie de teren în faza de apărare.

De obicei, familiarizarea cu pregătirea tactică începe cu așezarea inițială pe teren (schema de joc).

Schema de joc trebuie să exprime următoarele:

1. Linia de apărare, linia de mijloc, linia de atac.
2. Să respecte principiul „simetriei”, adică să cuprindă uniform spațiul terenului.
3. Următoarea precizare poate fi dacă echipa este aranjată în faza de apărare într-un mod, iar la trecerea

în faza de atac schema se modifică.

Principii fundamentale de poziționare a jucătorilor pe terenul de joc.

1. Poziționare incorectă (Fig.1): echipa nu are amplitudine (lărgime).
2. Poziționare incorectă (Fig.2): echipa nu are profunzime (în față, în spate).
3. Poziționare incorectă (Fig.3): echipa este aranjată asimetric (o banda e pustie).
4. Poziționare corectă (Fig.4): echipa dispune de profunzime în apărare, profunzime în atac și amplitudine

(jucător pe extrema dreaptă și stângă).

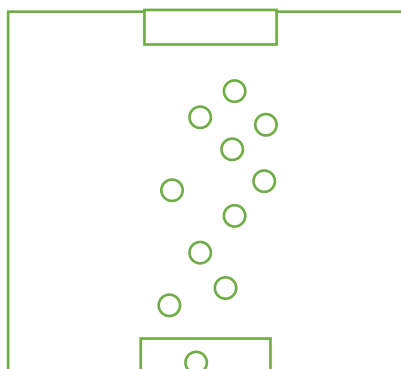


Figura 1

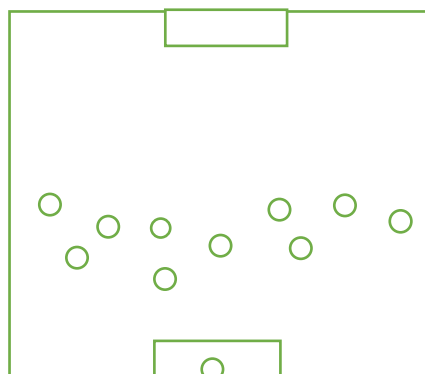


Figura 2

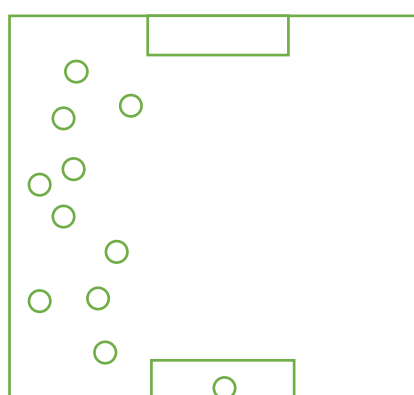


Figura 3

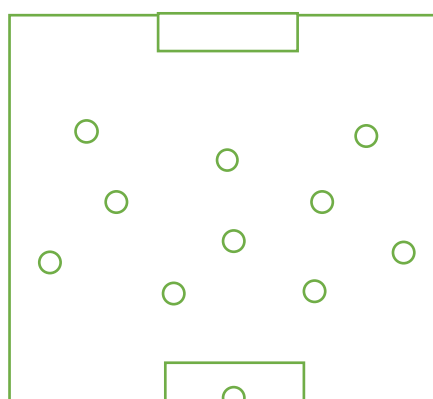


Figura 4

În cele ce urmează prezentăm cele mai importante principii și reguli de care trebuie să țină cont tinerii fotbaliști atunci când au pășit pe terenul de joc.

Principii de bază (primii pași)

Faza de apărare (scopul primordial: de a nu primi gol), poziționarea jucătorilor, în funcție de locul unde se află balonul:

1. De a înlătura pericolul (respingere în aut, degajare).
2. Deposare.
3. Controlul balonului.
4. Ieșire de sub presiunea imediată a adversarului.
5. Inițierea atacului.

Faza de atac (scopul primordial: de a marca gol):

1. Inițierea atacului.
2. Crearea spațiilor de joc (ținând cont de amplitudine și profunzime).
3. Crearea superiorității numerice (pase rapide, schimbarea direcției de atac, dribling).
4. Finalizare (șut pe spațiul porții).

La modul perfect, tendința jocului în atac trebuie să se încheie cu șut la poartă (finalizare), pentru a evita contraatacul adversarului.

În practică diferența de timp dintre fazele de joc fundamentale (apărare – atac) este de la zeci de secunde până la zecimi de secundă. În acest fel, deosebim fazele intermediare de joc, așa-numitele tranziții. Tranziția pozitivă este atunci când echipa trece de la faza de apărare la faza de atac, iar tranziția negativă – când se trece de la atac la apărare.

Principii și reguli

Tranziția pozitivă:

1. În momentul recuperării balonului, ieșire de sub presiune (partenerii nu sunt gata de primirea balonului din cauza că sunt poziționați în faza de apărare (echipă „scurtă”).

2. Evitarea pe cât posibil a pasei scurte sau înapoi.
3. Executarea pasei lungi (pentru a câștiga spațiu de manevrare).

Tranziția negativă:

1. În momentul pierderii balonului, dacă e cazul, presiune imediată asupra adversarului aflat în posesia balonului, pentru a nu permite ieșirea de sub presiune sau de a nu permite pasa lungă (arma contraatacului). Se practică și „faultul tactic”, încălcarea a regulamentului, care permite replierea totală a jucătorilor pe poziții de apărare.

2. Atunci când balonul a trecut clar în posesia adversarului în faza de tranziție negativă este important ca echipa să se „așeze” (a se deplasa cu spatele spre propria poartă), închizând culoarele de acces al mingii pentru a micșora spațiile de joc cele mai importante (zonele centrale din fața porții).

3. Între timp, propriii jucători, avansați în atac, se repliază rapid (de regulă, spre axa centrală), efectuând presiune asupra atacanților.

Acestea sunt reguli generale. Antrenorii trebuie să știe că fiecare fază de joc (apărare, atac, tranziție) este specifică din punctul de vedere al zonei terenului de joc, numărului de jucători implicați, calităților individuale ale jucătorilor. Adică, sunt detalii care oferă spațiu de manevră în pregătirea și instruirea tinerilor jucători, dar pentru a pătrunde în detalii, ca în orice domeniu, trebuie de însușit lucrurile fundamentale, pilonii viitoarelor construcții.

În ce privește tactica individuală, este important antrenamentul specific al jucătorului: a abilităților tehnice, a calităților fizice, a cunoștințelor teoretice (cunoașterea la perfecție a regulamentului) și psihologice, înțelegerea clară a funcției sale în fiecare dintre zonele terenului de joc, în fiecare fază de joc.

La antrenamente, toți jucătorii trebuie să exerseze, să cunoască, să posede, cu scopul de a folosi în joc, elemente tehnice, ca: pase (scurte, medii, lungi), driblinguri, preluări calitative, șuturi pe spațiul porții din diferite poziții, cu exactitate motorie. Accent deosebit se pune pe folosirea și perfecționarea fentelor – baza antrenamentului dezvoltării acțiunilor individuale.

Principii și reguli ce țin de tactica individuală

Tactica individuală în apărare:

1. Alegerea poziției (plasamentului) este fundamentală în jocul de fotbal. Ai pierdut poziția, ai pierdut totul. Plasamentul corect permite atenuarea curenților fundașului (statură mică, deficient de viteză sau forță).

2. Duel unu contra unu sau presiune asupra jucătorului aflat în posesia balonului. Jucătorul trebuie să înțeleagă poziționarea sa față de adversar (între jucător și propria poartă), dar și distanța față de el (dacă se află în imediata apropiere de poartă și există riscul de a șuta, atunci se poziționează cât mai aproape) și, dimpotrivă, când e descoperit „spatele” și există riscul ca atacantul să pătrundă unu contra unu cu portarul, atunci distanța e mai mare, în funcție de calitățile fizice individuale ale jucătorilor. Deosebit de importantă, în această fază, este concentrația fundașului pe minge și nu pe mișcările (fentele) adversarului.

3. Colaborarea cu coechipierii. Chiar dacă sună a tactică de grup, un jucător, care nu stă corect în linia de apărare, reduce la zero toată munca coechipierilor.

4. Orice jucător de câmp trebuie să fie gata în orice moment să-și salveze poarta, să nu „iasă din joc” atâta timp cât faza de joc nu s-a sfârșit.

Tactica individuală în atac:

1. Schimbarea plasamentului (aparent neesențial), dar care nu-i permite adversarului să țină sub control situația.

2. Mascarea intenției de deplasare. Simularea direcției de deplasare înainte de efectuarea deplasării adevărate.

3. Jocul cu mingea. Este important ca, manevrând cu mingea (fente), jucătorul să țină sub control poziționarea partenerilor și, invers, urmărind deplasările partenerilor, să nu piardă controlul balonului.

4. După controlul mingii, când are loc finalizarea, timpul dintre penultima și ultima atingere trebuie redus la maximum, atenția, concentrația maximă fiind pe minge.

5. După execuție, atacantul urmărește atent derularea fazei și e pregătit pentru acțiunile următoare în caz că faza nu s-a încheiat.

Concluzii

1. Indiferent la ce vârstă încep copiii să practice fotbalul (5-6 ani sau 12-13 ani), definitiv pentru perioada incipientă este dezvoltarea coordonației (jocuri mobile, exerciții acrobatice), învățarea și perfecționarea deprinderilor ce țin de tehnica jocului de fotbal (jocuri de minifotbal în componență redusă: 4x4, 5x5).

2. Copiii trebuie să joace pe diferite posturi în teren: fundași, mijlocași, atacanți, portari.
 3. Pilonul de bază în antrenament este copilul și nu rezultatul (scorul). Să-i învățăm pe copii că în fotbal, cel mai mult, creștem din eșecuri.
 4. Sedimentarea elementelor tactice prin joc (joc de antrenament, amical, oficial).
 5. Însușirea principiilor și regulilor tactice în fotbal este la fel de importantă ca învățarea legilor naturii pentru a cunoaște disciplina concretă.
 6. Fotbalul este ca un organism viu, care mereu se dezvoltă: unele lucruri se învechesc, altele apar. Apar idei tactice noi, dictate de personalitatea jucătorilor, de stilul de joc preferat, de schimbările în regulamente etc.
- Tactica, în jocul de fotbal, variază de la meci la meci, în funcție de sarcinile și scopurile care sunt puse, în funcție de tendințele actuale ale dezvoltării fotbalului, în funcție de echipele și cluburile care dictează tonul pe arena europeană și mondială.
- Istoria arată că dezvoltarea acțiunilor tactice a mers în direcția accelerării vitezei de joc, jucătorii au mai puțin timp de a prelua mingea, de a analiza și de a lua decizii. În același timp, țările care au dezvoltat programe speciale (Belgia, Spania, Olanda, Germania), care au respectat principiile fundamentale de pregătire a fotbaliștilor, inclusiv la capitolul tactică, au făcut un salt evident în creșterea noii generații de fotbaliști.
- Cu eforturi comune nu se poate de exclus ca în viitorul nu prea îndepărtat printre aceste țări să se regăsească și Republica Moldova.

Referințe:

1. КОРОБЕЙНИКОВ, Н.К., МИХЕЕВ, А.А., НИКОЛЕНКО, И.Г. *Физическое воспитание*. Москва: Высшая школа, 1989. 384 с. ISBN 5-06-000172-5
2. Tactica jocului de fotbal, sistematizare [Accesat: 21.01.2021] Disponibil: <https://pregatirefizica.wordpress.com/tag/tactica/>
3. ЧУМАКОВ, П.А. *Спортивные игры*. Москва: „Физкультура и спорт”, 1966. 408 с.
4. Viziunea Federației Române de Fotbal cu privire la formarea copiilor și juniorilor. [Accesat: 16.01.2021] Disponibil: <https://edict.ro/viziunea-federatiei-romane-de-fotbal-cu-privire-la-formarea-copiilor-si-juniorilor/>
5. БИЗАНЦ, Г., ВИЕСТ, Н. *Успех в футболе. Подготовка повышенного уровня для развития серьезного игрока*. Кишинэу: Типография „Sirius” SRL, 2011. 280 с. ISBN 978-9975-4184-0-9

Date despre autor:

Valeriu RĂILEANU, asistent universitar la Departamentul Palatul Sporturilor, Universitatea de Stat din Moldova; antrenor-profesor de fotbal la Liceul Internat Republican cu Profil Sportiv din Chișinău, posesor al Licenței „A” UEFA.
E-mail: raileanuvaleriu@gmail.com
ORCID: 0000-0002-1704-7484

Prezentat la 12.02.2021