

Ștefan TERIȘ

Aspecte tehnice ale jocului de fotbal



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2025

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: Str. Iuliu Maniu nr. 41A

500091 Brașov

Tel.: 0268 476 050

Fax: 0268 476 051

E-mail: editura@unitbv.ro

Editură recunoscută CNCSIS, cod 81

Copyright © Autorul, 2025

Lucrarea a fost avizată de Consiliul Departamentului de Performanță motrică, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane a Universității Transilvania din Brașov.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TERIȘ, ȘTEFAN

Aspecte tehnice ale jocului de fotbal / Ștefan Teriș. - Brașov:

Editura Universității „Transilvania” din Brașov, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1796-9

796

CUPRINS

ASPECTE TEHNICE ALE JOCULUI DE FOTBAL.....	5
INTRODUCERE.....	5
1. Fundamentele tehnico-tactice ale jocului de fotbal	8
1.1. Rolul tehnicii în jocul de fotbal	8
1.2. Clasificarea elementelor tehnice.....	10
1.3. Corelarea tehnicii cu tacticile individuale.....	13
2. Tehnica fără minge.....	17
2.1. Mișcările fără minge: generalități	17
2.2. Demarcarea	20
2.3. Schimbarea de direcție	24
2.4. Mișcări înșelătoare fără minge.....	27
3. Tehnica cu mingea: preluarea, conducerea și lovirea mingii	30
3.1. Preluarea mingii.....	30
3.2. Conducerea mingii.....	34
3.3. Lovirea mingii cu piciorul	37
3.4. Lovirea mingii cu capul.....	41
3.5. Protejarea mingii	44

4. Tehnica portarului.....	47
4.1. Postura și poziționarea în poartă.....	47
4.2. Prinderea și respingerea mingii.....	50
4.3. Degajarea și repunerea în joc.....	54
4.4. Tehnica plonjonului	58
 5. Acțiuni tehnice individuale în atac.....	 62
5.1. Demarcarea și schimbarea poziției	62
5.2. Depășirea adversarului.....	65
5.3. Finalizarea acțiunilor individuale.....	69
 6. Acțiuni tehnice individuale în apărare.....	 73
6.1. Marcajul și interceptia.....	73
6.2. Tatonarea.....	77
6.3. Recuperarea mingii.....	81
 BIBLIOGRAFIE.....	 85

ASPECTE TEHNICE ALE JOCULUI DE FOTBAL

INTRODUCERE

Încă din cele mai vechi timpuri, evenimentele sociale au fost în strânsă legătură cu jocurile cu mingea. Popoarele primitive au gravat și inscripționat practicarea jocurilor cu mingea în contextul unor ritualuri magice care aveau ca scop aducerea fertilității, iar mingea, simboliza soarele care este considerat, de la începuturi, esența vieții.

Împăratul chinez Huang-Ti introduce, în pregătirea militarilor, jocul cu mingea, în jurul anului 2500 î.Hr. Jocul era practicat cu o minge rotundă, din piele, care era introdusă printre două bețe înfipite în pământ. S-au descoperit, de asemenea, inscripții datând din perioada 1766-1722 î.Hr., din timpul dinastiei Yin, prin care se prezintă fotbalul ca fiind un joc practicat cu un balon făcut din piele și umplut cu păr de cal.

Popoarele antice arată un interes mult mai mare față de educația fizică decât popoarele primitive, jocurile cu mingea progresând și căpătând un caracter sportiv. Grecii și romanii sunt cei la care s-au descoperit jocuri care se apropie, din cele mai multe puncte de vedere, de jocul de fotbal modern. Este evident faptul că au împrumutat o serie de elemente de la jocurile deja existente, însă, odată cu sistemul de educație fizică, grecii și romanii l-au dezvoltat și perfecționat substanțial. Medicul grec Galen (130-200 d.Hr.) aprecia foarte mult avantajele acestui sport, subliniind faptul că aduce sănătate trupului, simetrie membrilor și virtute sufletului.

Evoluția continuă a fotbalului aduce, spre finalul secolului al XIX-lea, o serie de îmbunătățiri cu privire la regulament precum: introducerea de lovituri libere, aruncarea de la margine, înlocuirea regulii de schimbare a terenurilor după fiecare gol cu schimbarea terenurilor numai la pauza dintre cele două reprize, scopul schimbărilor fiind acela de a crește calitatea jocului, în ansamblul său. Englezul

William Gilbert inventează, în anul 1800, mingea umflată cu aer, care va înlocui, ulterior, mingea umplută cu păr.

Fotbalul este cu siguranță atât de popular și pentru că este ușor de înțeles și de jucat. Nu avem nevoie de prea multe lucruri ca să jucăm fotbal pe maidan sau în curtea școlii, ci doar de o minge, două echipe și două porți simple. Fotbalul poate fi practicat de oricine, atât de tineri cât și de cei în vârstă, de cei bogați, cât și de cei săraci, iar mai nou societatea oferă posibilitatea practicării acestui joc chiar și persoanelor cu dizabilități.

În același timp fotbalul uniformizează statutul social aducând laolaltă cei mai diferiți oameni, chiar dacă nu au prea multe în comun, însă fotbaliștii trebuie să joace ca o echipă pentru a câștiga.

Fotbalul este în mod cert cel mai popular sport, iar pentru mulți oameni din Europa și America de Sud, reprezintă o parte importantă din viața lor, indiferent dacă sunt jucători sau suporter. Nenumărați împătimiți ai acestui sport se pregătesc toată săptămâna pentru partida din week-end, așteptând-o cu emoție. Doar în America de Nord și anumite părți ale Asiei există sporturi mai îndrăgite.

Tehnica constă în executarea conștientă, orientată spre un scop precis, a unor mișcări și acțiuni de mișcare. Ceea ce diferențiază în mod evident fotbalul de celelalte jocuri sportive este faptul că dispune de un sistem de structuri motrice specifice, prin care se realizează conform regulamentelor, activitatea concretă din cadrul jocului.

Tehnica jocului de fotbal este fără îndoială un factor principal al jocului de fotbal. Mijloacele care fac posibilă practicarea jocului sunt în primul rând de ordin tehnic. Conținutul noțiunii de tehnică este vast, cuprinde deprinderi de mișcare și de joc, în manifestarea lor izolată sau corelată (înlănțuită), cât și indicii calitativi ai acestor deprinderi. Creșterea calității jocului se realizează prin dezvoltarea tehnicii.

Tehnica cuprinde suma actelor motrice, care prin conținutul și forma lor specifică oferă posibilitatea practicării cu eficiență maximă a jocului, în conformitate cu prevederile regulamentare.

De fapt, tehnica jocului de fotbal reprezintă raportul jucătorului cu obiectul de joc, abilitatea de a te servi de acesta în condițiile reale ale jocului. Tehnica este formată din structuri și acțiuni de mișcare, precis stabilite, care alcătuiesc conținutul tehnic al jocului.

Mișcarea tehnică se exprimă în funcție de diverși parametri cum ar fi:

- solicitarea forței;
- direcția din care vine mingea;
- direcția în care pleacă mingea;
- diferențe de viteză, frecvență și ritm.
- condiții de echilibru;
- prezența adversarului sau a adversarilor;
- prezența coechipierului sau a coechipierilor;
- orientarea vizuală;
- combinare de elemente tehnice simultane și successive;
- solicitare mentală;
- oboseală fizică;
- anticipare;
- motivație;
- jocuri dinamice cu caracter de întrecere;
- jocuri reduse.

O particularitate de bază pe care o are tehnica jocului de fotbal este aceea, ca spre deosebire de multe alte sporturi manevrarea mingii se face cu segmentele mai puțin îndemânatice și anume picioarele. Din acest motiv putem spune că antrenamentul pentru jocul de fotbal este mai dificil pentru practicantul de fotbal, și necesită, abilități motrice înțelese ca forme de mișcare specifice care depind de experiență și sunt automatizate prin repetare. Ele se structurează având la bază aptitudinile motrice, în special pe cele coordinative care influențează mult nivelul lor de eficiență, precum și finețea de exprimare în execuție.

1. FUNDAMENTELE TEHNICO-TACTICE ALE JOCULUI DE FOTBAL

În jocul de fotbal, tehnica reprezintă totalitatea gesturilor motrice specifice executate cu sau fără minge, în timp ce tactica reflectă capacitatea jucătorului de a alege și aplica gesturile potrivite în contextul dinamic al jocului. Această relație funcțională este esențială pentru performanța sportivă și nu poate fi separată în procesele de formare și antrenament (Reilly & Williams, 2003). În mod concret, o execuție tehnică reușită capătă valoare doar dacă este adaptată contextului tactic – spațiu, adversar, coechipieri și obiectivul acțiunii.

Mai mult, în fotbalul modern, accentul se deplasează din ce în ce mai mult spre dezvoltarea inteligenței de joc, unde luarea deciziei și percepția situațiilor devin elemente definitorii. Studiile recente arată că jucătorii de elită își optimizează gesturile tehnice în funcție de stimuli vizuali și spațiali complexi, nu doar prin repetare mecanică (Williams, Ford, & Drust, 2020).

Prin urmare, antrenamentul contemporan trebuie să integreze fundamentele tehnico-tactice într-o abordare holistică, care dezvoltă nu doar execuția, ci și capacitatea de a percepe, interpreta și acționa eficient în diverse situații de joc.

1.1. Rolul tehnicii în jocul de fotbal

Generalități

Tehnica reprezintă fundamentul esențial al jocului de fotbal, fiind ansamblul procedurilor motrice specifice utilizate de jucători pentru a acționa asupra mingii în diverse situații de joc. Stăpânirea corectă a elementelor tehnice influențează în mod direct eficiența tactică, capacitatea de decizie și randamentul individual și colectiv al echipei.

Importanța tehnicii în procesul de pregătire

În procesul de formare al jucătorilor, tehnica constituie o componentă prioritară, fiind abordată sistematic încă din etapele timpurii ale instruirii. Dezvoltarea corectă a procedeelor tehnice permite jucătorilor:

- să răspundă eficient în situații de presiune competițională,
- să aplice deciziile tactice cu precizie,
- să se adapteze diverselor stiluri de joc.

Clasificarea procedeelor tehnice

Procedeele tehnice se împart, în mod tradițional, în două mari categorii:

- Tehnica fără minge – demarcări, deplasări, fente de corp;
- Tehnica cu minge – preluări, pase, conducerea mingii, șuturi, lovituri de cap,

driblinguri, protejarea balonului.

În plus, tehnica specifică portarului este tratată ca o categorie aparte, dată fiind natura distinctă a sarcinilor sale.

Interdependența între tehnică și tactică

Tehnica nu acționează izolat. Ea este în permanentă interacțiune cu tactica. O acțiune tactică nu poate fi implementată eficient fără un suport tehnic adecvat. De exemplu, o contraatacare rapidă implică preluări precise, pase rapide și finalizare sigură. Prin urmare, procesul didactic trebuie să urmărească o integrare progresivă a tehnicii în contextul jocului real.

Factori care influențează eficiența tehnicii

- Nivelul de instruire al jucătorului;
- Capacitatea de concentrare și coordonare;
- Situația de joc (spațiu, timp, adversar);
- Calitatea instruirii metodice (progresie, feedback, corecții).

1.2. Clasificarea elementelor tehnice

În literatura de specialitate, elementele tehnice ale jocului de fotbal sunt abordate ca fiind instrumentele fundamentale prin care jucătorii interacționează cu mingea și cu spațiul de joc, în vederea atingerii obiectivelor tactice. Într-un cadru metodologic corect, clasificarea tehnicii trebuie să reflecte nu doar tipologia acțiunilor motrice, ci și funcția lor practică în dinamica jocului.

În general, autorii sunt de acord că tehnica fotbalului poate fi structurată în funcție de prezența sau absența mingii în timpul executării acțiunii. Astfel, o primă diviziune majoră este între tehnica fără minge și tehnica cu minge (Niță, 2013; Rădulescu, 2010).

Tehnica fără minge include ansamblul de mișcări și deplasări ale jucătorului în spațiul de joc fără a intra în contact direct cu mingea. Aici sunt incluse demarcările, schimbările de direcție și viteză, fentele de corp, poziționările strategice față de adversari sau coechipieri, precum și elementele de pregătire fizică aplicate (Oltean, 2017). Acestea nu sunt vizibile mereu în mod evident pentru spectator, dar au o importanță crucială în economia tacticii colective.

Pe de altă parte, tehnica cu minge se referă la acțiunile în care jucătorul acționează direct asupra balonului, prin contact fizic. Aceasta se ramifică în mai multe categorii: preluarea mingii, conducerea acesteia, pasa, șutul, lovirea cu capul, driblingul, protejarea balonului și execuțiile speciale (precum voleul sau semi-voleul). Fiecare dintre aceste componente presupune o paletă variată de procedee, executate în funcție de poziția mingii, a adversarilor și a coechipierilor, dar și în funcție de scopul tactic urmărit (Marinescu, 2006).

Un segment aparte este reprezentat de tehnica portarului, care, deși face parte integrantă din joc, implică o abordare distinctă din punct de vedere biomecanic și funcțional. Portarul utilizează o gamă specifică de procedee: prinderea mingii, respingerea, plonjonul, ieșirea în întâmpinarea adversarului și degajarea. Aceste acțiuni sunt nu doar diferite ca mișcare, ci și ca frecvență și