

Nr. Crt.		Componentele tehnico-tactice	M 6-10 ani	J4 11-13 ani	J4	J3 14-15 ani	J3	J2 15-17 ani	J2	J2	J1 17-19 ani	J1	J1	Ti 19
			Înv.	Înv.	C	Înv.	C	Înv.	C	Per.	Înv.	C	Per.	Per
<b>0</b>		<b>Relatia 1 contra 1</b>												
	0.1	Actiuni atac	*	*		*			*				*	*
	0.2	Actiuni aparare	*	*		*			*				*	*
<b>1</b>	<b>1.1</b>	<b>coala alerg rii</b>	*		*		*			*			*	
	<b>1.2</b>	<b>coala s riturii</b>	*	*			*		*				*	
	<b>1.3</b>	<b>coala arunc rii</b>	*	*		*		*	*		*	*		*
	<b>1.4</b>	<b>Schimb ri de direc ie</b>	*	*			*		*				*	*
	<b>1.5</b>	<b>Deplas. poz.fundam.</b>	*		*		*			*			*	
<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>Prindere-pasare, de pe loc</b>	*	*	*		*		*	*			*	
	<b>2.2</b>	<b>....”.....alergare</b>	*		*		*			*			*	*
	<b>2.3</b>	<b>....”.....at.succesiv</b>		*		*			*				*	*
	<b>2.4</b>	<b>Angajarea;extrem ,pivot</b>		*		*			*					*
	<b>2.5</b>	<b>Pasele speciale</b>		*					*			*		*
	<b>2.6</b>	<b>Un/ doi-ul</b>		*		*			*			*		
	<b>2.7</b>	<b>Prinderi speciale</b>		*		*			*			*		*
<b>3</b>	<b>3.1</b>	<b>Marcaj la supraveghere</b>						*				*		*
	<b>3.2</b>	<b>...”.....strâns</b>	*		*				*				*	*
	<b>3.3</b>	<b>...”.....intercep ie</b>		*		*			*				*	*
	<b>3.4</b>	<b>Demarcajul</b>	*	*		*			*				*	
<b>4</b>	<b>4.1</b>	<b>Dribling în linie dreapt</b>	*		*		*			*			*	
	<b>4.2</b>	<b>..”....cu schimb ri de direc ie</b>	*	*		*			*	*			*	
<b>5</b>	<b>5.1</b>	<b>Aruncare din alergare</b>	*	*			*			*			*	*
	<b>5.2</b>	<b>Ar. sprijin/atacare adv.</b>	*	*			*			*			*	*
	<b>5.3</b>	<b>Ar. s ritur /atacare adv.</b>	*	*		*	*		*	*			*	*
<b>6</b>	<b>6.1</b>	<b>Fent pas -aruncare</b>		*		*			*				*	*
	<b>6.2</b>	<b>Fent aruncare-pas</b>		*		*			*				*	*
	<b>6.3</b>	<b>Fent aruncare-aruncare</b>	*	*		*			*			*		*
<b>7</b>	<b>7.1</b>	<b>Marcaj pivot/ar.plonjon</b>		*			*			*			*	*
	<b>7.2</b>	<b>pozitia”..../pa ii pivotului</b>				*		*				*		*
	<b>7.3</b>	<b>...’..../bloc-plecare</b>				*			*			*		*
<b>8</b>	<b>8.1</b>	<b>Blocarea mg./ar. sprijin</b>	*		*		*			*			*	*
	<b>8.2</b>	<b>....”.../ar. s ritur</b>	*	*		*			*	*		*		*
<b>9</b>	<b>9.1</b>	<b>Dep ire dr./oprire dep.</b>		*		*			*				*	*
	<b>9.2</b>	<b>Dep ire stg./oprire dep.</b>		*		*			*				*	*
<b>10</b>	<b>10.1</b>	<b>Contraat. direct/repliere</b>		*			*			*			*	*
	<b>10.2</b>	<b>Contraat.interm./repliere</b>	*		*		*			*			*	*
<b>11</b>	<b>11.1</b>	<b>Faza 2 ,zona temporar</b>				*			*				*	*

12	12.1	Aruncare 7m/recuperare	*		*		*		*		*		*	*
13	13.1	Preg tirea portarului		*		*		*		*		*		*
14	14.1	Atacul rapid/repliere					*					*		*
15	15.1	Ap.lat.-Ap.int/ex.-pivot					*					*		*
	15.2	Ap.lat.-Ap.int/ex-inter				*		*				*		*
	15.3	Ap.int.-Ap.cen./inter-pivot				*		*				*		*
	15.4	Ap.int.-Ap.cen./centru-inter				*			*			*		*
	15.5	Ap.cen.-Ap.cen./centru-pivot				*		*				*		*
16	16.1	Ap.lat.- Ap.int - Ap.cen./extrem -inter-centru				*		*				*		*
	16.2	Ap.lat.-Ap.int-Ap.cen /extrem -inter-pivot					*					*		*
	16.3	Ap.int.-Ap.cen-Ap.cen/inter-centru-pivot				*		*				*		*
	16.4	Ap.int.-Ap.cen.-Ap.cen/inter-centru-inter				*		*				*		*
17	17.1	Ap.lat.-Ap.int.-Ap.cen- Ap.cen./extr.-inter-centru- .pivot					*					*		*
	17.2	Ap.int.-Ap.cen.-Ap.cen.- Ap.int./ inter-centru-inter- pivot				*		*				*		*
18	18.1	Ap rare 6:0zon /at.ap.6:0					*			*	*	*		*
19	19.1	Ap rare5+1zon /at.ap.5+1				*	*	*				*		*
20	20.1	Ap rare5+1co/at.ap.5+1co.					*					*		*
21	21.1	Ap rare3+2+1/at.ap.3+2+1		*		*		*				*		*
22	22.1	Ap rare”om la om”/at.ap.	*		*		*		*			*		*
23	23.1	Situa ii speciale Superioritate(6:5;6:4)				*		*				*		*
	23.2	Inferioritate(5:6;4:6)				*		*				*		*
	23.3	9M organizat					*					*		*
	23.4	9m direct				*		*				*		*
	23.5	Finaluri repriz /joc					*					*		*
	23.6	Ap.4+2/at.ap.4+2					*					*		*
	23.7	Rep.rapid a mg în joc					*					*		*
24	1	Atac in sistem 3-3, 4-2				*		*				*		*
25	25.1	Blocaj-paravan-bloc fals Cu minge				*		*				*		*
	25.2	Fara minge				*		*				*		*
26		Aparare 4+2				*		*				*		*
27		Timing					*					*		*
28		Incrucisare		*		*		*				*		*
29		Predare-preluare -schimb				*		*				*		*
30		Trasee tactice-combinatii									*	*		*
Nr. Cr		Componentele tehnico-tactice	M	J4	J4	J3	J3	J2	J2	J2	J1	J1	J1	Ti
				Înv.	Înv.	C	Înv.	C	Înv.	C	Per.	Înv.	C	Per.

**Legend :**

**adv. - adversar**

**c. - consolidare**

**ap. – ap rare**

**înv. - învățare**

**ap.cen – ap r tor central**

**per. - perfec ionare**

**ap.int. – ap r tor intermediar**

**ap.lat. –ap r tor lateral**

**At. – atac**