

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

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