COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

CAPITOLUL I – CERINTE DE VARSTA

1. DIVIZIA A1si A2: fara cerinte de varsta.
2. CAMPIONATUL NATIONAL DE JUNIORI: in anul competitional 2011-2012vor participa sportivii (m+f) nascuti in anul 1993 si mai tineri.
3. CAMPIONATUL NATIONAL DE CADETI: in anul competitional 2011-2012vor participa sportivii (m+f) nascuti in anul 1995 si mai tineri.
4. CAMPIONATUL DE SPERANTE: in anul competitional 2011-2012vor participa sportivii (m+f) nascuti in anul 1997 si mai tineri.
5. CAMPIONATUL DE MINI-VOLEI: in anul competitional 2011-2012vor participa sportivii (m+f) nascuti in anul 1999 si mai tineri.

CAPITOLUL II – CERINTE DE INALTIME (TALIE)

Pentru anul competitional 2011-2012, Colegiul Central al Antrenorilor a hotarat ca echipele inscrise in competitiile organizate de Federatia Romana de Volei, sa participe in urmatoarele conditii de talie :

Juniori masculin – obligatoriu in teren un jucator junior de 193 cm sau doi jucatori cadeti de 190 cm
Cadeti masculin - obligatoriu in teren doi jucatori de 190 cm
Juniori feminin - obligatoriu in teren o jucatoare junioara de 180 cm sau doua jucatoare cadete de 178
Cadeti feminin - obligatoriu in teren doua jucatoare de 178 cm

CAPITOLUL III – CERINTE TEHNICO-TACTICE

In campionatele rezervate sperantelor echipele trebuie sa indeplineasca urmatoarele cerinte:

- sunt obligate sa joace in sistemul « 4+2 » (cu 2 ridicatori in teren) pe toata durata jocului. Ridicatorul din linia a doua este obligat ca din orice zona a acestei linii sa faca intrare pentru a da pas, cel putin din preluarea mingii din serviciu. Nerespectarea acestei cerinte a Colegiului Central al Antrenorilor va fi consemnata de catre arbitri in foaia de arbitraj si va conduce la sanctionarea antrenorilor fara a influenta rezultatul jocurilor.

Colegiul Central al Antrenorilor a hotarat ca termene de depunere a documentelor de planificare :

- pentru **DIVIZIA A1 : 09.10.2011** ;
- pentru **DIVIZIA A2 : 02.10.2011** ;

CAPITOLUL IV – CERINTE DE REGULAMENT

Timpul tehnic este obligatoriu pentru toate esaloanele.

Inaltimea fileului este : - la mini-volei 210 cm (m+f)

- la sperante 215 cm (f)
230 cm (m)

Introducerea obligativitatii derularii jocului cu trei lovituri si a serviciului de jos, la nivel de minivolei .

Echipele de divizia A1 si A2, pot transfera din strainatate un numar nelimitat de sportivi. Pe tot parcursul jocului trebuie sa fie folositi doi jucatori romani permanent in teren , iar la divizia A2, patru jucatori permanent in teren.

La nivelul echipelor de juniori si cadeti sunt acceptati numai cetatenii din Republica Moldova care vin la studii in Romania.

Echipele de juniori si cadeti inscrise in campionatul 2010-2011, vor avea inscrise in foaia de arbitrj minimum 6 jucatori de varsta esalonului pentru care este inscrisa echipa , din care 3 in permanenta in teren pe durata intregului campionat .

CAPITOLULV – CONTINUTUL INSTRUIRII SI MODELELE DE JOC LA NIVELUL JUNIORILOR

Profesor LAZARESCU DAN

Drumul spre marea performanta are de strabatut mai multe etape, cu obiective, continuturi, sarcini, mijloace si criterii de actionare bine precizate si diferite de la un nivel de instruire la altul, in dependenta de potentialul real si de nivelul acumularilor pe care le realizeaza fiecare jucator.

Traseul instruirii voleibalistice in cadrul unitatilor de profil va fi structurat si se va realiza pe niveluri de pregatire cu obiective de selectie, instruire si joc specifice fiecaruia si integrate conceptiei unitare a

pregatirii voleibalistice elaborate de forul de specialitate al Federatiei Romane de Volei .

In acest context conceptual, strategia activitatii pe care profesorul trebuie sa o materializeze este urmatoarea :

- pentru nivelul **începătorilor**: insusirea si consolidarea corecta a tuturor actiunilor jocului (fara a le accentua pe linia specializarii), dezvoltarea armonioasa si cresterea complexa a nivelului indicilor capacitatii motrice, atat in privinta priceperilor si deprinderilor de baza cat si a calitatilor motrice, viteza si indemanare;
- pentru nivelul **avansați I** (categoria sperante), obiectivul prioritar vizeaza: automatizarea aspectelor dominante din componenta tehnico-tactica a actiunilor de joc si dezvoltarea la un nivel superior a capacitatii motrice specifice fiecarei actiuni de joc;
- pentru nivelul **avansați II** (cadeti), obiectivul prioritar il constituie: perfectionarea actiunilor de joc potrivit specializarii pe posturi si realizarea unui nivel superior al dezvoltarii suportului functional si motric specific, dependent de potentialul real al jucatorilor;
- pentru nivelul **performanță** (juniori), obiectivul strategic se centreaza pe: optimizarea actiunilor de joc integrate tacticii colective si subordonate cerintelor de eficienta ale competitiilor, dublata de necesitatea realizarii unui inalt nivel de pregatire fizica si psihica specifica.

Instruirea voleibalistica trebuie realizata ca un proces specializat de dezvoltare si formare a personalitatii jucatorului, actionand in directia realizarii unei capacitati maxime de performanta, considerata atat integral cat si pe componentele ei biologice, tehnico-tactice, motrice, psihologice si teoretice.

Cresterea eficientei procesului de instruire in sensul apropierii lui de conditiile organizarii si desfasurarii jocului, impun adoptarea orientarilor noi in metodologia invatarii actiunilor de joc in cadrul unor structuri complexe, predarea si exersarea in conditii apropiate si de joc si perfectionarea actiunilor si a jocului in conditii de efort.

In metodologie, profesorul va avea in vedere urmatoarele prioritati :

- impletirea componentelor pregatirii sa se faca astfel incat componenta tehnica sa apara permanent pe primul plan iar in cadrul acesteia sa se acorde prioritate primei lovituri (preluarea) şi acțiunilor de apărare ;
- incadrarea executiei actiunilor in modelul jocului si folosirea unui volum mare de repetari la actiunile de baza;
- folosirea paralela a cailor instruirii: separat pe componente, dar si imbinate (fizic + tehnic, tehnic + tactic, fizic + psihologic, etc);
- invatarea globala a jocului fiind principala directie de instruire, se va actiona permanent pe integrarea şi perfecționarea actiunilor in cadrul structurilor jocului.

Pentru sporirea eficientei metodologice in traseul invatarii actiunilor de joc incepand cu initierea-fixarea, consolidarea si terminand cu perfectionarea si valorificarea actiunilor, profesorul va parcurge in demersul metodologic urmatoarele secvente operatorii:

1- exersarea ansamblului actiunii in conditii usurate ;

2 - repetarea ansambului cu accent pe consolidarea aspectului dominant din actiune ;

3 - exersarea actiunilor in conditii apropiate de joc.

Aceste prime secvente operatorii corespund etapelor de fixare si consolidare a actiunilor, iar perfectionarii si valorificarii le revin urmatoarele secvente :

4 - repetarea ansamblului cu accent pe automatizarea aspectelor dominante din componentele actiunii (tehnic, tactic, fizic);

5 - exersarea acțiunii în condițiile cerințelor calității motrice dominante;

6 – repetarea ansamblului acțiunii, cu accent pe constanță şi eficacitate;

7 - exersarea actiunii in conditii de joc si care il depasesc.

Continuturile instruirii sportive trebuie sa fie permanent imbunatatite prin reactualizarea si imbogatirea cu noutati, in asa fel incat sa se poata indeplini cerintele de pregatire si concurs existente in modelul actual si de perspectiva, preconizat pentru nivelul (grupa) respectiv de instruire.

Obiectivele pe care antrenorul isi va axa activitatea de selectie in diferitele etape ale devenirii voleibalistice a jucatorului, vor urmari :

a) **Nivelul** „**Incepatori**”

- depistarea, atragerea si recrutarea copiilor cu aptitudini si dezvoltare psiho-somato-motrica corespunzatoare cerintelor jocului;
- tip constitutional : longilin, cu segmente lungi care anticipeaza o statura inalta (determinare ereditara). Valori orientative la 12 ani: fetele 165 + 3 cm , baietii 160 + 5 cm ;
- trasaturi de personalitate: disponibilitati afective, dorinta de afirmare, combativitate, cooperare, capacitate de invatare motrica si de adaptare la mediul sportiv ;
- calitati si deprinderi motrice; viteza specifica de reactie, capacitate de anticipare, indemanare (coordonarea, echilibrul, orientarea in spatiu) capacitatea de insusire si reproducere a unor deprinderi noi (procedee tehnico-tactice).

b) **Nivelul** „**Avansati I**”

- selectie permanenta corespunzator dinamicii cresterii indicilor somato-motrici si a acumularilor din continutul instruirii, paralel cu recrutarea de noi elemente dotate somato-motric si psihic care sa corespunda nivelului superior al cerintelor esalonului de varsta;

- tip constitutional: longilin cu statura inalta, in perioada (post) pubertara; valorile orientative ale inaltimii la 14 ani :

fete :	175 + 3 cm	ridicatoarele :	172 cm
baieti :	180 + 3 cm	ridicatorii :	175 cm

- profil psihologic: capacitatea de adaptare la solicitarile specifice din pregatire si joc, perseverenta, capacitate de concentrare a atentiei, autocontrolul, spiritul de cooperare, motivatia si creativitatea (ridicatorii);

- calitati si deprinderi motrice: viteza de executie si de reactie la obiectul in miscare, indemanarea specifica (ambidextrie, orientare in spatiu, timp), corectitudinea insusirii si stabilitatea deprinderilor specifice (actiuni de joc tehnico-tactice);

- promovarea in esalonul superior a unui numar de 4 – 6 jucatori cu potential psiho-biomotric si somatic corespunzator si cu perspective certe in privinta progresului insusirii actiunilor de joc;

c) **Nivelul** „**Avansati II**”

- selectia si promovarea jucatorilor supradotati din punct de vedere al cerintelor psiho-somato-motrice si al acumularii bagajului deprinderilor de jos specifice, corespunzator specializarii pe posturi (ridicator, jucator libero, jucator de blocaj central);

- tip constitutional: armonios proportionat, cu o statura post pubertara foarte inalta si cu ansamblul musculo-ligamentar puternic conturat. Inaltimea orientativa la 16 ani :

fete :	180 + 3 cm	ridicatoarele : 175 cm
baieti :	190 + 5 cm	ridicatorii : 185 cm

- profil psihologic: echilibru neuro-afectiv, concentrarea si distributivitatea atentiei, capacitatea de valorificare a acumularilor in conditii de competitie, motivatia actelor voluntare, capacitatea de autoevaluare, dorinta de afirmare, autocontrolul, integrarea si cooperarea in colectiv;

- calitati si deprinderi motrice: viteza si indemanarea in manifestarile lor specifice fiecarei actiuni, potentialul de detenta, forta exploziva, rezistenta anaeroba, progresul si stabilitatea insusirii actiunilor de joc;

- promovarea a 3 – 4 jucatori de mare perspectiva pentru esalonul superior valoric.

d) **Nivelul** „**Performanta**”

- definitivarea selectiei si promovarea jucatorilor cu dotare de exceptie psiho-somato-motrica si cu bagaj tehnico-tactic corespunzator cerintelor pe posturi la nivelul marii performante;

- tip somatic: armonios dezvoltat musculo-ligamentar, in acord cu cerintele postului si cu statura adecvata cerintelor marii performante. Inaltimea orientativa :

fete :	182 + 2 cm	ridicatoarele : 180 cm
baieti :	195 + 3 cm	ridicatorii : 190 cm

- profil psihologic:

*jucatorii tragatori: luciditate, capacitate de decizie, rezistenta psihica la stresul competitional, concentrare si stabilitate a atentiei, asumarea riscului, agresivitate pozitiva;

*ridicatorii: capacitate de analiza a situatiilor, claritatea gandirii, stabilitate emotionala, rezistenta la conflicte, frustrare si efort, spirit mobilizator, capacitate de concentrare, atentie distributiva, decizie rapida, sociabilitate ;

*jucator libero: capacitate de anticipare, spirit de sacrificiu, rezistenta la stres, echilibru in situatii limita ;

- calitati si deprinderi motrice: specifice, complexe si specializate in regim de detenta, de indemanare (tehnica) si de joc (rezistenta specifica);

- promovarea la esalonul diviziei B si A a minimum 2 jucatori cu potential motric
şi tehnico-tactic corespunzător.

CONTINUTUL INSTRUIRII SI MODELELE DE JOC

A. *Nivelul de pregătire* : INCEPATORI

La încheierea stagiului de pregătire în grupa de începători, elevul sportiv va trebui să-şi însuşească întregul conţinut instructiv peconizat şi să îndeplinească cerinţele standardelor de performanţă precizate de programă pentru acest nivel valoric.

Pentru realizarea acestui demers, instruirea va fi direcţionată de următoarele repere metodologice:

I. OBIECTIVE CADRU SI DE REFERINTA

1. **dezvoltarea progresivă a capacităţii motrice generale**

Obiective de referinta :

- dezvoltarea fizica armonioasa si starea optima de sanatate, care sa-i permita sustinerea solicitarilor specifice jocului ;

- indici generali corespunzatori de dezvoltare a calitatilor motrice cu accent pe viteza si indemanare, care sa-i favorizeze insusirea corecta si durabila a continutului procedeelor tehnice si actiunilor tactice programate;

- capacitatea de a realiza fara dificultate nivelul de efort solicitat de regimul de antrenament si competitional specific varstei.

2. dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în concordanță cu vârsta şi sexul sportivilor

Obiective de referinta :

- efectuarea actelor motrice cu indici corespunzatori de viteza, indemanare, forta si rezistenta specifice in urmatoarele forme :

a. viteza : - de reactie la stimuli vizuali;
- de executie la stimuli singulari si repetati;
- de deplasare, oprire, pe distante scurte;

b. indemanare : - coordonarea segmentelor si a corpului in raport cu traiectoria mingii.
- ambidextrie;
- chinestezie (simtul mingii).

c. forta : - dinamica a membrelor superioare;
- exploziva a membrelor inferioare (detenta).

d. rezistenta aeroba (cardiorespiratorie)

3. însuşirea procedeelor tehnice de bază şi formarea capacității de a le utiliza în forme adaptate de întreceri şi concursuri

Obiective de referinta :

- sa execute corect procedeele tehnice atat in conditii izolate cat si in structuri simple, specifice jocului ;

- sa utilizeze procedeele tehnico-tactice insusite, in intreceri si concursuri cu efective reduse si normale, potrivit sarcinilor de joc stabilite.

4. însușirea acțiunilor tactice individuale și colective, specifice voleiului.

Obiective de referinta :

- participarea la actiuni tactice in atac, construite cu trei loviri ale mingii;
- efectuarea actiunilor de aparare cu eficienta crescuta, in sistemul cu jucatorul din zona 6 avansat.

5. stimularea motivației, a încrederii în capacitățile proprii și a dorinței de afirmare

Obiective de referinta :

- sa manifeste interes constant pentru practicarea jocului de volei;
- sa exprime incredere privind evolutia propriei performante;
- sa fie animat de dorinta participarii si afirmarii in intreceri si concursuri;
- sa aprecieze progresul realizat si sa manifeste incredere pentru activitatea viitoare.

II. MODELUL DE JOC

- **joc 6:6** cu blocaj individual si cu ridicarea efectuata de jucatorul care devine ridicator cand ajunge in zona 3;
- **organizarea atacului si actiuni de baza**: preluare din servici si din atac pe traiectorii inalte, efectuata cu doua maini de sus (de baza) sau de jos, orientata spre zona 3 de unde se realizeaza ridicarea pe traiectorii medii si inalte, spre jucatorii din zonele 4 si 2; trecerea mingii peste plasa prin lovitura de atac pe directia elanului sau plasarea mingii cu una, doua maini din saritura;
- **organizarea apararii si actiuni de baza**: dispozitiv cu blocaj individual al jucatorului din zona 3 plasat langa fileu, jucatorii 2 si 4 in spatele liniei de 3 m, iar jucatorul 6 avansat la mijlocul terenului; preluare de sus din serviciul si atacul cu intensitati medii, preluare de jos pentru intensitati si dificultati crescute;
- **dispozitiv la preluarea serviciului**: participa 5 jucatori, asezati pe 2 linii si intercalati, iar jucatorul din zona 3 (ridicatorul), langa fileu;
- **dispozitivul la efectuarea serviciului** este similar celui al apararii.

Participarea in competitiile de minivolei rezervate acestui esalon se desfasoara cu jocul 4 : 4 pe teren si cu efectiv redus.

MODELUL DE JOC INTERMEDIAR 4:4

- **joc 4:4**, cu 2 jucatori in linia I, fara blocaj (de baza) si cu blocaj individual, toti jucatorii devin ridicatori cand ajung in zona 2; serviciul de sus (de baza) sau de jos, preluare de sus spre zona 2, combinatii cu ridicare inalta efectuata spre jucatorul din zona 4, trecerea mingii peste plasa cu atac sau minge plasata din saritura;
- **aparare în semicerc**, formata din jucatorii 1, 3, si 4, cu preluare din servici si din atac efectuata cu 2 maini de sus (de baza) si orientata spre jucatorul 2, langa plasa, pentru efectuarea ridicarii;
- **dispozitivul la preluarea serviciului**; acelasi cu cel din aparare (in semicerc);
- **dispozitivul la efectuarea serviciului**; cu jucatorul 2 la fileu si cu jucatorii 3 si 4 care isi mentin

dispozitivul de semicerc.

III. CONTINUTUL INSTRUIRII

3.1. PREGATIRE FIZICA

1. **Dezvoltare fizică armonioasă**
   - ținuta corecta in actiuni statice si dinamice;
   - capacitate ridicata de efort general;
   - tonicitate grupe musculare;
   - mobilitate si stabilitate articulara.

2. **Insuşirea sistemului deprinderilor motrice de bază şi aplicative** :
   - mers, alergare, saritura, aruncare, prindere, catarare, escaladare, echilibru, transport greutati.
3. **Calități motrice de bază :**
   - Viteza : - de reactie
     - de executie;
     - de deplasare.
   - Indemanare : - orientare in spatiu;
     - echilibru dinamic;
     - coordonarea segmentelor si a corpului in intregul sau
   - Rezistenta : - aeroba, eforturi uniforme.
   - Forta : - generala (musculatura extensoare)
4. **Calități motrice specifice:**
   - Viteza specifica fiecarei actiuni de joc :
     - de executie a actiunilor;
     - de reactie la obiectul in miscare.
   - Indemanare specifica :
     - coordonare vizuala corelata cu zborul mingii;
     - simtul mingii (chinestezic).
5. **Ramuri sportive ajutătoare:**
   - Atletism : a) exercirtii pregatitoare : - scoala alergarii;
     - scoala sariturii;
     - scoala aruncarii.
     b) alergare de viteza;
     c) alergare de rezistenta;
     d) saritura in lungime cu elan;
     e) aruncare minge oina;
   - Gimnastica :
     a) acrobatica;
     b) sarituri libere fara sprijin;
     c) sarituri la aparate.

3.2. *PREGATIRE TEHNICO-TACTICA*

Acțiuni tehnico-tactice individuale :	**Etapele învățării**		
	Inițiere fixare	Conso-lidare	Perfectio nare
1. PRELUARE DE SUS (pasare) cu miscari premergatoare (anticipare , deplasare, oprire).	B3		
2. RIDICARE precedata de start, schimbare de directie, oprire.			
- inainte, inalta si medie		B5	
- peste cap, inalta si medie	B1		
- in situatii speciale : preluari imprecise, cu plonjon	S3		
3. SERVICIUL - de jos din fata	B1		
- de sus din fata – impins	S3		
- de sus din fata – planat		B3	
4. PRELUARE DIN SERVICIU :			
- de jos, cu accent pe fandare si lovire	B3		
- de sus, cu accent pe ocuparea pozitiei si lovirea mingii			B5
5.LOVITURA DE ATAC :			

- pe directia elanului, procedeu drept B3
- atac plasat B3

6. PRELUAREA DIN ATAC :
- de jos (cu fandare simpla si dubla la atacul usor, mediu, lobat, plasat) B3
- de sus (la atacul usor, cu accent pe miscarea activa a „cupei" si a picioarelor, in faza de lovire) B5
- in situatii speciale : cu o mana, cu piciorul, cu plonjon S3

7. BLOCAJUL:
- individual la minge B3
- individual la zona S3

Acțiuni tactice colective:

1. ORGANIZAREA ATACULUI :
- combinatii cu ridicare inainte, inalta si medie si atacul din zona 4 si 2 B3
- cu ridicare peste cap S3
- cu intrare din zona 1 B1 .

2. ORGANIZAREA APARARII :
- cu blocaj individual zona 3 (dispozitiv
- pe doua linii cu zona 6 avansat) B3
- fara blocaj B5

3. DISPOZITIV LA EFECTUAREA SI LA PRIMIREA SERVICIULUI (descrise in model) B5

4. ASIGURAREA (dublarea) JUCATORULUI CARE EFECTUEAZA PRELUAREA SI A ATACANTULUI B3 .

5.ANSAMBLUL JOCULUI :
- organizarea celor trei lovituri B5

3.3. *PREGATIRE TEORETICA*
- notiuni privind tehnica executiei corecte a actiunilor;
- caracteristicile terenului si ale mingii de joc;
- regula punerii mingii in joc, a rotatiei si schimbarii;
- regulamentul jocului de minivolei;
- igiena personala si a echipamentului.

3.4. *PREGATIRE PSIHOLOGICA*
- concentrare, stabilitate si distributivitate a atentiei;
- stari afective cu caracter pozitiv;
- dorinta de autodepasire;
- darzenie, curaj, vointa, ambitie;
-spirit de disciplina, ordine si integrarea intr-un sistem riguros al regimului de viata, pregatire si joc;
- dorinta de a juca si a se pregati cu constiiciozitate;
- simt de raspundere in finalizarea actiunilor;
- pasiune pentru joc si spirit de echipa;
- încredere in propriul progres.

IV. STANDARDE FINALE

La terminarea instruirii din stadiul de incepatori, sportivul trebuie sa aiba dezvoltat potentialul motric si tehnico-tactic astfel incat sa poata face fata urmatoarelor cerinte :

1. privind potentialul motric: sa realizeze un punctaj general cumulat de minim 180 de puncte cu urmatoarele baremuri :
- alergare de viteza – minim 50 de puncte;
- alergare de rezistenta – minim 36 de puncte;
- saritura in lungime de pe loc – minim 50 de puncte;
- aruncare minge medicinala – minim 45 de puncte;

(Tabelele de punctaj sunt prezentate in anexa)

2. privind potentialul tehnico-tactic: sa realizeze cu indici de precizie executia urmatoarelor actiuni de joc :
- 66 % reusita a serviciului efectuat din zona 1 si zona 5 pe culoar si diagonala spre

o zona precis delomitata;

- 50 % reusita a preluarii serviciului efectuat din suprafata delimitata (zona 1 si zona 5) cu serviciul efectuat pe culoar si pe diagonala (de catre instructor);
- 55 % reusita a loviturii de atac, procedeu impins cu minge oferita, efectuat pe culoar si diagonala din zona 4 si zona 2;
- 40 % reusita a preluarii atacului efectuat din zona 4 si zona 2 pe culoar si pe diagonala (procedeu impins);
- 40 % reusita a blocajului precedat de deplasare cu apararea atacului efectuat pe culoar (procedeu impins) cu minge oferita;
- 60 % si respectiv 40 % la ridicarea inainte si peste cap a mingii oferite de instructor dinspre zona 5 si zona 1.

(Detalierea probelor este prezentata in anexe)

B. *Nivelul de pregătire :* AVANSATI

La încheierea stagiului de pregătire în grupa de avansați, elevul sportiv va trebui să-şi însuşească întregul conținut instructiv preconizat şi să îndeplinească standardele de performanță precizate de programă pentru acest nivel valoric.

Pentru realiozarea acestui demers, înstruirea va fi direcționată de următoarele repere metodologice :

OBIECTIVE CADRU SI DE REFERINTA

1. **Creşterea indicilor capacității motrice generale**

Obiective de referinta :

- robustete fizica care sa-i permita participarea la procesul de antrenament, in conditii de solicitari fizice crescute;
- indici crescuti de viteza, indemanare, forta si rezistenta generala care sa-i favorizeze executia corecta a procedeelor tehnice, in conditii de crestere a solicitarilor fizice.

2. **Dezvoltarea calităților motrice specifice, necesare execuțiilor tehnice** Obiective de referinta :

- executia procedeelor tehnice in mod corect, concomitent cu solicitarea crescuta a calitatilor motrice specifice, dupa cum urmeaza :

a) Viteza : - de reactie – executie in cadrul unor structuri de joc;
- de deplasare – oprire, cu implicarea directa in diferite procedee tehnico-tactice.

b) Indemanare :
- coordonare specifica in efectuarea procedeelor tehnice, in conditii de cresterea solicitarilor privind atentia, echilibrul si efectuarea inlantuita a procedeelor tehnice.

c) Forta: - cresterea masei musculare a segmentelor de prima importanta, solicitate in efectuarea procedeelor;
- forta exploziva;
- forta in regim de viteza si rezistenta.

d) Rezistenta :
- rezistenta specifica jocului in linia I si a-II-a;
- rezistenta in regim de forta exploziva (F–V);
- rezistenta in regim de detenta (V–F);
- rezistenta in regim de joc.

3. **Perfecționarea procedeelor tehnice de bază şi însuşirea de noi procedee**

Obiective de referință:

- efectuarea procedeele tehnice in regim de automatizare a miscarilor;
- executarea in conditii de eficienta a procedeelor tehnice specifice specializarii pe posturi.

4. **Perfecționarea acțiunilor tactice individuale şi însuşirea celor colective, necesare modelului de concurs.**

Obiective de referinta :

- execuția procedeelor tehnice in scop tactic, in conditii simple;
- incadrarea eficientă in actiunile tactice colective, specifice modelului de joc pentru categoria cadeti;
- aplicarea in conditii de concurs a procedeelor tehnico-tactice individuale si colective.

5. **Integrarea în activitatea competițională locală şi națională**

Obiective de referință:

- realizarea eficientă a sarcinilor de joc, potrivit specializarii pe posturi;
- adaptarea, cu usurinta, la noi sarcini de joc in conditii de schimbare a specializarii pe

posturi, dependent de evolutiile fizice si tehnico-tactice ulterioare.

6. **Intărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță şi dezvoltarea spiritului competitiv**

Obiective de referinta :

- sa manifeste pasiune pentru participarea la procesul de antrenament si competitie;
- sa aiba capacitatea de autoapreciere a propriei evolutii sportive si necesitatea de a-si spori preocuparile pentru perfectionare;
- sa manifeste stapanire de sine, luciditate si dorinta de afirmare cu prilejul participarii la competitii.

II. *MODEL DE JOC – AVANSATI I*

- **Joc 6:6** cu blocaj individual la corespondent si cu ridicare efectuata din zona 2 de jucator specializat (ridicator);

- **Organizarea atacului si actiuni de baza**: Sistem de atac: 4T + 2R cu specializarea ridicatorilor pe z.2 si 1 si cu actionarea tragatorilor pe toate celelalte zone, potrivit rotatiei de joc; combinatii cu ridicare pe traiectorii medii si inalte la intrarea ridi-catorilor din z.1 si z.6 la preluarea serviciului si din z.1 in timpul jocului, finalizare cu jucatorii din z. 4 si z. 3 prin atac pe directia elanului (procedeu drept) cu plasare, cu evitarea blocajului.

- **Organizarea apararii si actiuni de baza**: Sistem de aparare: cu jucatorul 6 retras (de baza) si cu jucatorul din zona 6 intermediar (in secundar), preluare cu apararea culoarului si a diagonalelor scurte si lungi; blocaj individual efectuat la jucatorul corespondent (de baza) si blocaj cu jucatorul din zona 3 pe toata lungimea fileului, dublarea blocajului cu jucatorul cel mai apropiat din linia I.

- **Dispozitiv la efectuarea serviciului**: jucatorii liniei I langa fileu pentru schimbarea zonelor si pentru blocaj individual, jucatorii 6 si 5 avansati la mijlocul terenului pentru interventie la plasarea mingii din prima sau a doua lovitura, dupa care se retrag in dispozitivul de preluare a atacului cu jucatorul din zona 6 retras.

- **Dispozitiv la preluarea serviciului**: participa 5 jucatori asezati pe 2 linii si intercalati, iar ridicatorul in zona 2 si la intrarea din zona 1 şi zona 6.

III. CONTINUTUL INSTRUIRII

3.1. PREGATIRE FIZICA

1. Dezvoltare fizică armonioasă ::

- consolidare atitudine corporala corecta;
- activizarea marilor functiuni;
- crestere si tonifiere masa musculara membre si trunchi;
- mobilitate articulara si elasticitate musculara.

2. Lărgirea sistemului deprinderilor motrice de bază :

alergare, saritura, aruncare, echilibru, catarare.

3. Calități motrice de bază :

3.1. Viteza : - de executie;
- de deplasare, oprire, distante scurte;

3.2. Indemanare : - ambidextrie;
- coordonare si precizia miscarilor;
- echilibru si orientare in spatiu;

3.3. Rezistenta : - aeroba, eforturi variabile;

3.4. Forta : - generala, dinamica, grupe mari musculare;

4. Calități motrice specifice ::

4.1. Viteza specifica actiunilor de joc :
- de reactie-angrenare;
- de deplasare-oprire;
- de executie.

4.2. Indemanare specifica actiunilor :
- simtul mingii;
- ambidextrie;
- coordonarea membrelor inferioare.

4.3. Calitati motrice combinate :
- detenta (V – F membre inferioare);
- forta exploziva (F – V membre superioare).

5. Ramuri sportive ajutătoare :

5.1. Atletism

a) exercitii pregatitoare (scoala alergarii, sariturii);

b) alergare de viteza;

c) alergare de rezistenta;
d) saritura in lungime cu elan;

5.2. Gimnastica

a) acrobatica (rulari, rostogoliri);
b) sarituri libere (scoala aterizarii);
c) sarituri in sprijin departat (la capra, lada);

5.3. Joc sportiv – fotbal

- lovirea mingii cu latul si cu siretul;
- lovirea mingii cu capul;
- joc cu efectiv si teren redus;

3.2. *PREGATIRE TEHNICO-TACTICA*

Acțiuni tehnico-tactice individuale :	**Etapele învățării** Inițiere Fixare	Conso-lidare	Perfecți-onare
1. SERVICIUL :			
- de sus din fata – planat;		B5	
- in forta, din saritura, roata, etc (pe linia individualizarii).		S3	
2. PRELUARE DIN SERVICIU :			
- de jos, cu accent pe consolidarea fandarii si lovirii;	B5		
- de sus, cu 2 maini (la serviciul cu intensitate mica, medie);		B3	
3. RIDICAREA :			
- inalta si medie inainte;	T.S3	R.B.1	
- scurta (inainte, peste cap) si semi-intinsa;	R.S.3		
- din saritura cu 1-2 maini (preluare precisa		R.B.1	
- in situatii speciale : cu preluari imprecise, cu plonjon .		S3	
4. LOVITURA DE ATAC :			
- pe directia elanului (procedeu drept);		B5	
- pe alta directie (procedeu intors);		B3	
- in situatii speciale :			
- minge venita de la adversar;	S1		
- atac liftat, plasat, din blocaj;	S3		
- atac in situatii dificile (ridicare departe de fileu , cu efect, cu elan paralel cu fileul);	B1		
5. BLOCAJ :			
- individual la atac din ridicare inalta ;		B5	
- la atac din ridicare scurta si intinsa;	B1		
- individual la zona;		S3	
- in situatii speciale;		S1	
6. PRELUAREA DIN ATAC :			
- de sus cu doua maini la atac usor-mediu		B3	
- de jos cu doua maini, cu fandare;		B3	
- cu amortizarea atacului puternic prin coborarea centrului de greutate;		B3	
- in situatii speciale (cu plonjon, o mana);		B1	
Acțiuni tactice colective :			
1. ORGANIZAREA ATACULUI :			
- combinatii cu intrare :			
- la primirea serviciului;		B5	
- in timpul jocului (situatii usoare)			B3
- combinatii cu atac simultan;		B1	
- combinatii cu simulare alternativa;		S3	
- combinatii cu schimb de locuri;	B1		
2. ORGANIZAREA APARARII :			
- cu blocaj individual la corespondent;		B5	
3. DISPOZITIV LA PRIMIREA SERVICIULUI :			

- cu ridicatorul in zona 2 si la intrare din zona 1
si zona 6; B3

4. DISPOZITIV LA EFECTUAREA SERVICIULUI B3
5. ASIGURAREA (dublarea) ATACULUI,
BLOCAJULUI, PRELUARII B3
6. ANSAMBLUL JOCULUI (cu accent pe cursivitate) B3

3.3. *PREGATIRE TEORETICA*

- notiuni privind organizarea competitiilor nationale;
- regimul de viata al elevului sportiv;
- notiuni teoretice privind biomecanica executiei actiunilor;
- combinatiile de atac si dispozitivele apararii ;
- notiuni de igiena personala si colectiva.

3.4. *PREGATIRE PSIHOLOGICA*

- educarea spiritului de observatie;
- combaterea manifestarilor de individualism si vedetism;
- educarea atitudinii creatoare in munca;
- dezvoltarea perceptiilor specializate si a cunoasterii;
- dezvoltarea simtului de raspundere , a disciplinei si participarii constiente si continue la pregatire;
- educarea atitudinii corecte fata de adversar si public;
- dezvoltarea capacitatii de insusire rapida si eficienta.

IV. STANDARDE FINALE

La terminarea instruirii din stadiul „Avansati I", sportivul trebuie sa aiba dezvoltat potentialul motric si tehnico-tactic, asfel incat sa poata face fata urmatoarelor cerinte:

1. privind potentialul motric: sa realizeze un punctaj general cumulat de minim 200 de puncte cu urmatoarele baremuri ;

- alergare de viteza – minim 50 de puncte;
- alergare de rezistenta – minim 40 de puncte;
- saritura in lungime de pe loc – minim 60 de puncte;
- aruncare minge medicinala – minim 50 de puncte;

(Tabelele de punctaj sunt prezentate in anexa)

2. privind potentialul tehnico-tactic: sa realizeze cu indici de precizie executia urmatoarelor actiuni de joc :

- 66 % reusita a serviciului de la distanta variabila, efectuat pe culoar si diagonala din zonele 1 si 5, in zone precizate;
- 50 % reusita a preluarii serviciului efectuat din suprafata precizata in zona 1 si zona 5 la executia serviciului pe culoar si diagonala (de catre instructor) din zonele laterale ale terenului;
- 55 % reusita a loviturii de atac pe culoar si pe diagonala in zona precizata din minge oferita, procedeu drept;
- 40 % reusita a preluarii atacului, efectuat din zona 4 si zona 2 pe culoar si pe diagonala, realizata in zona 1 si zona 5;
- 40 % reusita a blocajului precedat de deplasare la atacul efectuat din minge oferita, pe culoar si pe diagonala;
- 50 % si respectiv 40 % (tragatorii) si 70 % si respectiv 60 % (ridicatorii) reusita a ridicarii inainte si peste cap a mingii oferite de instructor dinspre z.5 si z.1.

(Detalierea probelor este prezentata in anexa)

C. *Nivel de pregătire* **:** AVANSATI II

I. *MODELUL DE JOC*

- **Joc 6:6** cu specializarea jucatorilor pe posturi iar a ridicatorilor si pe z.1 si 2;
- **Organizarea atacului**: Sistem de atac : 4 tragatori + 2 ridicatori
- **Actiuni de baza**: combinatii cu intrare din zonele 1, 6 si 5 la preluarea serviciului si din zona 1 in timpul jocului, cu partciparea celor 3 jucatori din linia I la finalizare si participarea tuturor jucatorilor la dublarea atacului, potrivit situatiei tactice.
- **Actiuni secundare**: combinatii cu actiuni inselatoare si coordonate ale tragatorilor cu ridicatorul la preluare precisa (atac pe alta directie, cu plasare, dubla bataie, atac din linia a-II-a).
- **Organizarea apararii** :Sistem de aparare: cu jucatorul din zona 6 retras.

- **Actiuni de baza**: blocaj individual la atac din ridicari cu traiectorii rapide, scurte si intinse la corespondent si dublare cu jucatorul apropiat din linia I; preluare cu amortizarea atacului puternic si apararea zonei 6 si zonei 5 de catre toti tragatorii, potrivit rotatiei si situatiei tactice de joc.

- **Actiuni secundare**: blocaj colectiv la minge si la zona, autodublare si dublare pe limita culoarelor de catre extremele din linia I si linia a-II-a.

- **Dispozitiv la efectuarea serviciului**: jucatorii liniei I langa fileu pentru schimbul de locuri si blocaj, jucatorii din z 5 si 6 avansati pentru preluarea mingilor din prima sau a doua lovitura ,dupa care se retrag in dispozitivul de aparare cu z.6 retras.

- **Dispozitiv la preluarea serviciului**: cu 4 jucatori (de baza), fara ridicator si jucatorul corespondent intrarii, asezati in semicerc, orientarea preluarii spre ridicator, asigurarea preluarii si participarea la organizarea si dublarea atacului.

II. *CONTINUTUL INSTRUIRII*

2.1. PREGATIRE FIZICA

1. **Dezvoltarea fizică armonioasă :** :
   - tonificare lanturi musculare implicate in actiunile de joc;
   - stimulare capacitate de efort specific;
   - pregatirea segmentelor de prima importanta;
   - elasticitatea musculara si mobilitate articulara.
2. **Perfecționarea deprinderilor motrice de bază şi aplicative :**
   - alergare, saritura, echilibru, escaladare.
3. **Calități motrice de bază :**:
   - 3.1. Viteza : - de executie; - de repetitie;
   - 3.2. Indemanare : - orientare spatio-temporala; - ambidextrie si coordonare, membre inferioare; - amplitudinea si precizia miscarilor;
   - 3.3. Rezistenta : - mixta, aerob-anaeroba;
   - 3.4. Forta : - dinamica, segmentar;
   - 3.5. Calitati motrice combinate : - viteza in regim de forta membre inferioare; - forta in regim de viteza, membre superioare; - rezistenta in regim de viteza-forta.
4. **Calități motrice specifice :** :
   - 4.1. Viteza specifica actiunilor de jos : - de start (reactie), deplasare, oprire; - de executie;
   - 4.2. Calitati combinate : - indemanare in regim de viteza specifica liniei II; - rezistenta in regim de detenta specifica liniei I; - forta de lovire in regim de viteza; - viteza in regim de indemanare (de tehnica).
5. **Ramuri sportive ajutătoare :**
   - 5.1. Atletism : a) exercitii pregatitoare (scoala alergarii, scoala sariturii, scoala aruncarii); b) alergare de viteza; c) alergare de rezistenta; d) saritura in lungime.
   - 5.2. Gimnastica : a) acrobatica (rulari, rostogoliri); b) sarituri libere (scoala aterizarii); c) sarituri cu sprijin la aparate.
   - 5.3. Jocuri sportive :
     - a) Fotbal : - lovirea cu piciorul (cu latul si cu siretul); - lovirea mingii cu capul; - joc bilateral ci efectiv redus.
     - b) Baschet - prindere si pasare cu doua maini de la piept; - aruncare la cos din alergare si saritura; - joc bilateral.

2.2. *PREGATIREA TEHNICO-TACTICA*

Acțiuni tehnico-tactice individuale	**Etapele învățării** Inițiere Fixare	Conso-lidare	Perfec-ționare
1. SERVICIUL (specializat)			
- planat;		B5	
- in forta;		B3	
- alta varianta (din saritura, planat, etc);	S3		
2. PRELUARE DIN SERVICIU			
- de sus cu doua maini;		B3	
- de jos (clasica);	B1		
- cu amortizarea serviciului puternic			B3
- in situatii speciale :			
- cu plonjon;		B1	
- cu o mana;	S3		
3. RIDICAREA :			
- inalta si medie, inainte si peste cap;			B3
- scurta, inainte si peste cap;		B3	
- intinsa (cu fenta) de pe loc si saritura;		B5	
- in urcare, de pe loc si saritura, cu fenta;	S1		
- in situatii speciale			
- din preluare imprecisa	B3		
- din saritura pentru recuperarea preluariii de deasupra fileului;	S3		
4. LOVITURA DE ATAC :			
- pe directia elanului;			B3
- din ridicare inalta cu evitarea blocajului;		B3	
- din ridicare scurta, intinsa, in urcare;		B3	
- din minge venita de la adversar;	S3		
- atac liftat, plasat, din blocaj afara		B1	
- atac cu actiuni inselatoare (dubla bataie, schimbarea directiei, a actiunilor);		B1	
- atac cu bataie in linia a-II-a;		S3	
- atac in situatii dificile (iesire din fileu, paralel cu fileul);	B1		
5. BLOCAJUL :			
- individual la atac din ridicare medie-inalta;			B5
- individual la atac din ridicare scurta;		B3	
- blocaj cu inchidere la atac din bloc afara, dupa ridicare gresita la adversar;			S3
- blocaj grupat cu 2 jucatori.			B3
6. PRELUAREA DIN ATAC :			
- cu doua maini de jos, cu fandare simpla, dubla;		B3	
- cu amortizare din atac puternic;			B5
- in situatii speciale :			
- din blocaj cu 1 – 2 maini;	S3		
- de sus cu o mana, cu alte segmente, cu piciorul, cu “parghie dura”,etc.	S1		
- preluare de sus cu 2 maini la atac mediu, plasat,	B3		
7. AUTODUBLARE SI AUTOPRELUARE (cu accent pe lovirea mingii de jos in apropierea solului).	S3		

Acțiuni tactice colective :

1. ORGANIZAREA ATACULUI :			
- combinatii cu ridicare inalta, medie la PS		B3	
- combinatii cu juc.din linia I prin participare simultana si participarea la finalizarea pe timpul 1		B5	
- combinatii cu juc. din linia I prin participarea alternativa (cu incrucisari simple sau duble si finalizare			

pe timpul 1 si pe timpul 2); B5
- cu intrarea ridicatorului la serviciu si participarea la atac a jucatorilor din linia I si linia II si finalizare pe timpul 1,2; B3
- combinatii cu preluare directa, atac sau plasare din lovitura a doua si cu ridicare din saritura, dupa fenta de atac; S3

2. ORGANIZAREA APARARII:
- cu jucatorul din zona 6 retras, blocaj individual la corespondent, dublare linia I; B5
- organizarea apararii la atacul plasat, finalizat din ridicare directa; S3
- organizarea apararii cu blocaj in grup B3

3. DISPOZITIV LA EFECTUAREA SERVICIULUI :
- cu schimb de locuri pentru actionare pe zone; B5

4. DISPOZITIV LA PRIMIREA SERVICIULUI :
- cu 4 jucatori asezati in semicerc; B3

5. ASIGURAREA (dublarea) cu accent pe intrajutorare la la atac, blocaj, preluare. B1

6. ANSAMBLUL JOCULUI cu accent pe cursivitate, constanta la preluarea serviciului si eficacitate la serviciu, blocaj si atac. B3

3. *PREGATIRE TEORETICA* :
- noutati in continutul actiunilor si jocului;
- semnalizarile arbitrilor si semnificatiile lor;
- notiuni elementare despre efortul de antrenament;
- reguli de odihna, alimentatie, recuperare;
- notiuni biomecanice la executia actiunilor;
- indici obiectivi de apreciere a randamentului in joc;
- notiuni teoretice privind sistemele de organizare a echipei in atac si in aparare;

4. *PREGATIRE PSIHOLOGICA*
- formarea unui sistem de atitudini ci conduite specifice participarii la competitie;
- educarea capacitatii de intelegere si a gandirii creatoare;
- intarirea increderii in fortele propri;
- educarea sentimentelor, convingerilor si conduitei morale;
- combaterea superficialitatii in pregatire a jucatorilor talentati;
- educarea atitudinii pozitive fata de munca, a spiritului de intrajutorare si a tenacitatii în pregătire şi joc :
- stimularea memoriei si imaginatiei;
-educarea capacitatii de a-si mobiliza resursele fizice si psihice pentru realizarea unor eforturi de intensitate maximă :
- educarea curajului si initiativei in rezolvarea situatiilor decisive de risc;
- educarea sigurantei executiilor si a echilibrului emotional necesar participarii la competiții.

IV. STANDARDE FINALE

La terminarea instruirii din stadiul Avansati II, sportivul trebuie sa aiba dezvoltat potentialul motric si tehnico-tactic astfel incat sa poata face fata urmatoarelor cerinte :

1. privind potentialul motric: sa realizeze un punctaj general cumulat de minim 210 puncte, cu urmatoarele baremuri :
- alergare de viteza – minim 50 puncte;
- alergare de rezistenta – minim 50 puncte;
- saritura in lungime de pe loc – minim 60 puncte;
- aruncare minge medicinala – minim 50 puncte;

(Tabelele de punctaj sunt prezentate in anexa)

2. privind potentialul tehnico-tactic : sa realizeze cu indici de precizie si constanta executia urmatoarelor actiuni :
- 66 % reusita a serviciului efectuat pe culoar si diagonala din zonele 1 si 5;
- 50 % (toti jucatorii) si 70 % (jucatorul libero) reusita a preluarii serviciului efectuat pe culoar si diagonala din zonele 1 si 5;
- 55 % reusita a loviturii de atac pe culoar si pe diagonala in zona delimitata, procedeu in forta, cu minge ridicata in zonele de atac 4 si 2.

- 40 % (toti jucatorii) si 55 % (jucatorul libero) reusita a preluarii atacului, efectuat din zona 2 si zona 4 pe culoar si pe diagonala;
- 40 % reusita a blocajului de pe loc si precedat de deplasare, la atacul efectuat din ridicare pe culoar si pe diagonale;
- 55 % reusita (ridicatorul) la ridicarea cu evitarea organizarii blocajului in conditiile a doi tragatori si un jucator de blocaj

Detalierea probelor este prezentată în anexă.

D. *Nivelul de pregătire* : PERFORMANTA

La încheierea stagiului de pregătire în grupa de performanță, elevul sportiv va trebui să-şi însuşească întregul conținut instructiv preconizat şi să îndeplinească cerințele standardelor de performanță precizate de programă, pentru acest nivel valoric.

Pentru realizarea acestui demers, instruirea va fi direcționată de următoarele repere metodologice .

I. OBIECTIVE CADRU SI DE REFERINTA

1. Adaptarea capacității motrice generale la specificul solicitărilor din pregătire şi concurs.

Obiective de referinta :

- sa suporte solicitarile complexe de efort impuse in procesul de antrenament;
- sa mentina la un nivel ridicat indicii de dezvoltare a calitatilor motrice generale, preponderente în specificul jocului ;
- sa valorifice in cadrul activitatii competitionale potentialul acumulat in pregătire;

2. Creşterea indicilor capacității specifice de efort :

Obiective de referinta :

- sa aplice in procesul de pregatire si competitii, la un nivel ridicat, calitatile motrice în formă combinată :
  - viteza-forta (detenta);
  - forta-viteza (forta exploziva);
  - rezistenta in regim de viteza-forta;
  - indemanare in regim de viteza-forta;
  - detenta in regim de indemanare-rezistenta.

3. Perfecționarea tehnicii corespunzător specializării şi particularităților individuale :

Obiective de referinta :

- sa execute in conditii de eficienta crescuta procedeele tehnico-tactice specifice postului din echipă şi a specializării pe zone de atac şi apărare ;
- sa se incadreze permanent in actiunile tactice colective, atat in fazele de atac cât şi în aparare, conform cu cerintele de concurs ptr.categ. juniori I;
- sa participe cu executii constant bune pe tot parcursul derulării jocului;

4. Participarea la competiții şi realizarea obiectivelor de performanță stabilite:

Obiective de referinta :

- sa participe la competitii cu un nivel crescut de maiestrie sportiva;
- sa contribuie, prin prestatiile sale la realizarea obiectivelor competiționale .

5. Educarea capacității de adaptare la regimul complex de activități sportive şi cotidiene :

Obiective de referinta :

- sa se incadreze intr-un regim optim de pregatire sportiva, scolara si socială, care să-i permită realizarea unui efort rațional şi recuperarea potențialului fizic şi intelectual în scopul creşterii performanței ;
- să adopte un comportament adecvat în care să-şi manifeste personalitatea şi trăsăturile pozitive de caracter:

II. MODELUL DE JOC

- **Joc 6:6** cu specializarea jucatorilor pe posturi (ridicator, tragator, tragator-ridicator, jucator de blocaj central, jucator libero)si pe zone de actionare in linia I si aII-a.
- **Organizarea atacului**: Sistem de atac 5T+1R (de baza) si 4T+2R in secundar

Actiuni de baza: cu intrarea ridicatorului din toate zonele la preluarea din serviciu efectuata de jucatori specializati si din zona 1 in timpul jocului; atac combinativ cu jucatorii din linia I si din linia a II-a, cand ridicatorul se gaseste la plasa, ridicare pe traiectorii rapide (scurte, intinse, in urcare) pentru finalizarea pe timpul 1 si pe traiectorii semi-inalte pentru finalizarea in timpul 2 al combinatiilor cu participarea a cel

putin 2 tragatori; finalizare prin atac pe directia elanului (drept), pe alta directie (intors), cu plasare, cu fenta, cu dubla bataie, cu schimbarea directiei de elan, din bloc afara, etc.

Actiuni secundare: combinatii cu atac din ridicare inalta in cazul preluarii imprecise, combinatii cu preluare directa si ridicare din saritura, combinatii pe cupluri, atac din linia a II-a, atac lobat, ridicare cu o mana din saritura, etc

- **Organizarea apararii**: Sistem de aparare : cu jucatorul din zona 6 retras si cu actionare specializata pe toate zonele terenului.

Actiuni de baza: cu un jucator la blocaj impotriva atacului combinativ, dublare cu cel mai apropiat jucator din linia I; cu blocaj colectiv, cu folosirea autodublarii si participare la dublare pe limita culoarului; blocaj cu inchidere, cu fenta (schimbarea pozitiei, retragerea lor), blocaj repetat (pasiv si apoi activ), preluarea in cadrul autodublarii, preluarea cu amortizare, cu apararea culoarului si a diagonalelor, preluare cu 1-2 maini a mingilor ricosate, preluare cu plonjon inainte, lateral, cu „parghie dura", preluare cu piciorul.

Actiuni secundare: sistem de aparare cu 2 jucatori la blocaj si cu jucatorul din zona 6 avansat (ridicatorul), apararea in situatii speciale, autodublarea in cazul blocajului individual, etc.

- **Dispozitiv si actiuni de baza la preluarea serviciului**: cu 3 – 4 jucatori specializati, ceilalti disponibilizati pentru atacul combinativ, cu si fara intrarea ridicatorului, preluare pe traiectorii medii-inalte care sa favorizeze multiplicarea actiunilor jucatorilor in faza de pregatire a finalizarii (schimbari de directie, incrucisari, simulari).

- **Dispozitivul la efectuarea serviciului**, urmareste: plasarea oportuna a jucatorilor din linia I pentru actionarea la blocaj pe zone specializate si a jucatorilor din linia a II-a pentru asigurarea primei si celei de a doua lovituri adverse pentru intrarea rapida a jucatorilor in sistemul de aparare cu zona 6 retras.

III. CONTINUTUL INSTRUIRII

3.1. PREGATIRE FIZICA :

1. **Dezvoltare fizică armonioasă :**
   - raport optim ponderal masa activa-tesut adipos;
   - segmente si articulatii de prima importanta;
   - suport functional pentru efortul specific;
   - elasticitate musculara si mobilitate articulara.
2. **Perfecționarea deprinderilor motrice de bază :**
3. **Dezvoltarea calităților motrice de bază :** :
   - 3.1. Viteza : - de repetitie; - de executie in regim de forta;
   - 3.2. Indemanare : - coordonare la stimuli complecşi; - precizie in regim de viteza, forta;
   - 3.3. Rezistenta : - mixta, aerob-anaeroba; - musculara locala de tip anaerob.
   - 3.4. Forta : - dinamica in regim de viteza;
   - 3.5. Calitati motrice combinate :
     - viteza-forta membre inferioare (detenta);
     - forta-viteza membre superioare (forta exploziva);
4. **Calități motrice specifice** :
   - 4.1. Viteza specifica fiecarei actiuni : - in regim de forta (detenta); - in regim de rezistenta;
   - 4.2. Indemanare : - in regim de viteza; - in regim de forta; - in regim de rezistenta;
   - 4.3. Rezistenta - in regim de viteza-forta specidic liniei I; - in regim de indemanare specific liniei a II-a; - in regim de joc.
   - 4.4. Forta: - in regim de viteza (forta exploziva de lovire membre superioare); - in regim de rezistenta, membre inferioare specifica sariturilor.
5. **Ramuri sportive ajutătoare :**
   - 5.1. Atletism : - alergare de viteza; - alergare de rezistenta; - saritura in lungime.
   - 5.2. Gimnastica: - acrobatica;

- sarituri la aparate;
5.3. Jocuri sportive - fotbal (actiuni si joc);
- baschet (actiuni si joc);

3.2. *PREGATIRE TEHNICO-TACTICA*

Acțiuni tehnico-tactice individuale : :	**Etapele învățării** Inițiere Fixare	Conso-lidare	Perfec-ționare
1. SERVICIUL :			
- specializat (de sus, in forta sau planat);			B5
- alta varianta de siguranta;		B3	
.2. PRELUAREA SERVICIULUI :			
- de sus, cu si fara plonjon;		B3	
- de jos, cu fandare, plonjon;			B3
- de jos, cu amortizare (serviciu puternic);		B5	
3. RIDICAREA :			
- inalta si medie, inainte si peste cap, de sus si de jos cu doua maini (tragatorii);		B1	
- in urcare, de pe loc si din saritura;			B5
- intinsa, cu fenta, schimbarea directiei;			B3
- inalta si medie peste cap (preluare imprecisa)		B3	
- din saritura pentru recuperarea preluarii spre adversar.		S3.	
4. LOVITURA DE ATAC			
- din ridicare inalta-medie, atac pe directie, pe alta directie pe langa si peste blocaj;			B3
- din ridicare scurta, intinsa;		B5	
- atac in situatii speciale;		B1	
- atac din linia a II-a;			B3
- din blocaj afara, liftat, din minge venita de la adversar;		S3	
- atac cu actiuni inselatoare contra blocajului.		B5	
5. BLOCAJ :			
- individual (la minge, zona) la atac din ridicare inalta, medie, scurta, intinsa;			B5
- la atac din linia a II-a;		B3	
- cu actiuni inselatoare, cu inchidere , dublu (pasiv si apoi activ), la ridicare gresita;		B3	
- in grup la atac din ridicare, inalta, medie.		B5.	
6. PRELUAREA ATACULUI :			
- cu amortizarea atacului in forta;			B5
- de jos cu fandare, cu plonjon;			B3
- in situatii speciale : cu o mana, cu plonjon inainte si parghie dura, cu piciorul, de sus.		B3	
7. AUTODUBLARE			
- cu 1 – 2 maini de jos, fandare, plonjon;		B1	
Acțiuni tactice colective :			
1. ORGANIZAREA ATACULUI			
- combinatii cu intrare la preluarea serviciului ;		B5	
- combinatii cu intrare in faza a II-a;		B3	
- combinatii cu atac din linia a II-a;		B1	
-combinatii cu participare simultana si finalizare pe timpul 1 si timpul 2;			B3
- combinatii cu participare alternativa si finalizare pe timpii 1, 2 si 3;			B1
- combinatii speciale pe cupluri;		B3	
2. ORGANIZAREA APARARII :			
- cu blocaj individual la atac combinativ;		B5	
- cu blocaj colectiv la atac cu traiectorii inalte			B3
- cu aparare in linia a II-a, pentru preluarea atacului pe culoare si a diagonalelor;			B5

3. DISPOZITIV LA SERVICIUL PROPRIU :
- cu schimb de locuri in linia I si II. B3

4. DISPOZITIV LA PRIMIREA SERVICIULUI :
- cu 4 jucatori specializati in semicerc B3
-in situatii speciale cu 3 jucatori la preluare, ceilalti disponibilizati pentru organizarea atacului combinativ; B1

5. ASIGURAREA (dublarea) jucatorilor care efectueaza atacul, preluarea si blocajul; B3

6. ANSAMBLUL JOCULUI cu accent pe eficienta serviciului, preluarii si a blocajului; B5

3. *PREGATIRE TEORETICA*

- prezentarea si discutarea continutului instruirii si a programului competitional.;
- modelul jucatorului la nivelul marii performante;
- componentele pregatirii fizice si tehnico-tectice;
- notiuni fiziologice privind adaptarea organismului la efort;
- noutati in executia actiunilor si in continutul tactic al jocului la nivel mondial;
- mijloace pentru recuperarea dupa efort;
- elemente de analiza a eficientei actiunilor de joc;
- dinamica efortului si forma sportiva;
- mecanismul combinatiilor de atac si dispozitive ale apararii;

4. *PREGATIRE PSIHOLOGICA*

- cultivarea dorintei personale de afirmare sportiva;
- educarea capacitatii de stapanire si de control emotional in conditii de competitie;
- dezvoltarea imaginatiei creatoare si stimularea memoriei;
- aprecierea obiectiva a valorii adversarului si dispunerea pozitiva pentru concurs;
- cresterea echilibrului emotional si a rezistentei la stres;
- dezvoltarea increderii in sine, a curajului si dorintei de victorie;
- stimularea comportamentului pozitiv in competitii si pregatire;
- ridicarea capacitatii de a concura calm, cu luciditate, indiferent de evolutia scorului;
- dezvoltarea spiritului de intrajutorare si de colectivitate.

IV. STANDARDE FINALE

La terminarea instruirii in stadiul de Performanta, sportivul trebuie sa aiba perfectionat potentialul motric si tehnico-tactic, astfel incat sa faca fata cerintelor :

1 – privind potentialul motric: sa realizeze un punctaj general cumulat de minimum 220 de puncte, cu urmatoarele baremuri :

- alergare de viteza minimum – 50 de puncte;
- alergare de rezistenta – minimum 55 de puncte;
- saritura in lungime de pe loc – minimum 65 de puncte;
- aruncare minge medicinala – minimum 50 de puncte.

(Tabelele de punctaj sunt prezentate in anexa)

2 – privind potentialul tehnico-tactic, sa realizeze cu indici de precizie si constanta , executia urmatoarelor actiuni de joc :

- 66 % reusita serviciului efectuat pe culoar si diagonala la distanta medie si lunga din zonele 1 si 5;
- 50 % (toti jucatorii) si 70 % (jucatorul libero) reusita a preluarii serviciului pe culoar si diagonala, efectuata din zonele 1 si 5;
- 55 % reusita a loviturii de atac pe culoar si pe diagonala, cu evitarea blocajului efectuat la zona, cu minge ridicata in zonele de atac 4 si 2;
- 40 % (toti jucatorii) si 55 % (jucatorul libero) reusita a preluarii atacului, cu evitarea blocajului efectuat la zona; preluarea se realizeaza din zona 1 si zona 5 la atacul pe culoar si pe diagonala;
- 40 % reusita a blocajului de pe loc si precedat de deplasare, la atacul efectuat pe culoar si diagonale, din ridicare cu traiectorii rapide si lente din toate zonele de atac de pe lungimea fileului;
- 60 % reusita (ridicatorul) la ridicarea din saritura cu evitarea organizarii blocajului individual in conditiile a 2 tragatori pe extreme si 1 jucator de blocaj advers.

BAREMURILE DE EVALUARE A POTENTIALULUI MOTRIC

1. Alergare de viteză pe 50 m plat

Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
Incepători	F	9,2	9,0	8,7	8,4	8,2	7,9	7,7	7,4
Cca 12 ani	M	9,0	8,7	8,4	8,2	7,9	7,7	7,4	7,2
Avansați I	F	9,0	8.9	8,6	8,2	7,9	7,6	7,2	7,0
cca. 14 ani	M	8,6	8,2	7,9	7,8	7,6	7,3	7,0	6,8
Avansați II	F	8,8	8,5	8,2	7,8	7,6	7,3	7,0	6,7
Cca. 16 ani	M	8,2	7,9	7,5	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5
Performanță	F	8,4	7,9	7,5	7,2	7,o	6,8	6,5	6,4
Cca. 18 ani	M	7,8	7,4	7,1	6,8	6,5	6,4	6,3	6,2

2. Alergare de rezistență pe 800 m fetele şi 1000 m băieții

Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
Incepători	F	4,25	5,58	3,46	3,34	3,28	3,14	3,02	2,46
Cca. 12 ani	M	5,30	5,10	4,48	4,30	4,20	4,05	3,50	3,40
Avansați I	F	4,10	3,48	3,32	3,26	3,18	3,08	2,50	2,32
Cca. 14 ani	M	5,10	4,54	4,38	4,25	4,05	3,58	3,46	3,36
Avansați II	F	4,05	3,46	3,28	3,18	3,10	2,56	2,42	2,28
Cca. 16 ani	M	4,50	4,44	4,30	4,15	4,00	3,50	3,40	3,28
Performanță	F	3,56	3,42	3,32	3,10	2,55	2,45	2,34	2,20
Cca. 18 ani	M	4,40	4,30	4,20	4,05	3,50	3,35	3,25	3,15

3. Săritura în lungime de pe loc (în cm)

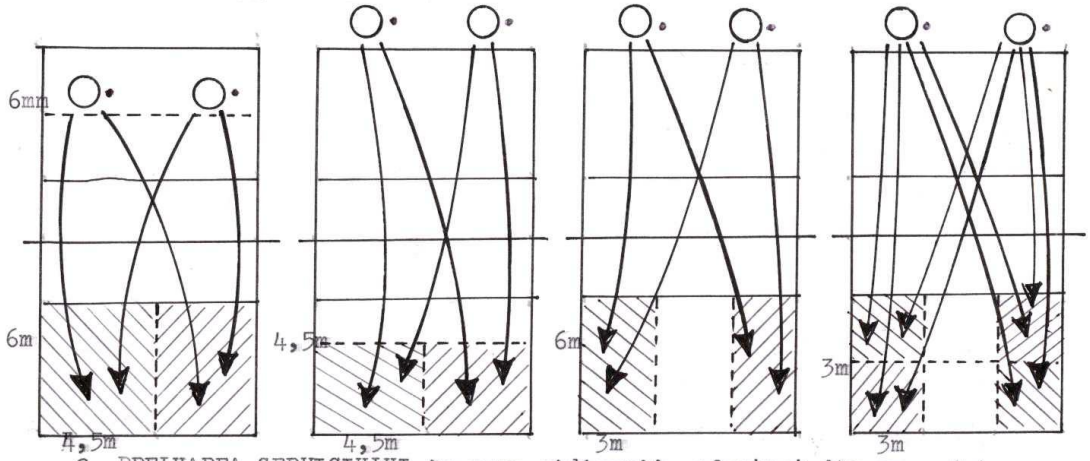
Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
Incepători	F	138	142	150	160	168	178	186	200
Cca. 12 ani	M	146	152	162	174	186	198	212	220
Avansați I	F	144	152	160	170	178	188	196	208
Cca. 14 ani	M	154	160	172	186	198	206	218	226
Avansați II	F	152	162	172	182	190	198	210	224
Cca. 16 ani	M	166	172	184	196	204	214	224	232
Performanță	F	160	170	182	194	202	212	226	238
Cca. 18 ani	M	172	184	196	208	230	242	254	286

3. Aruncarea mingii medicinale de 2 kg din şezând (în cm)

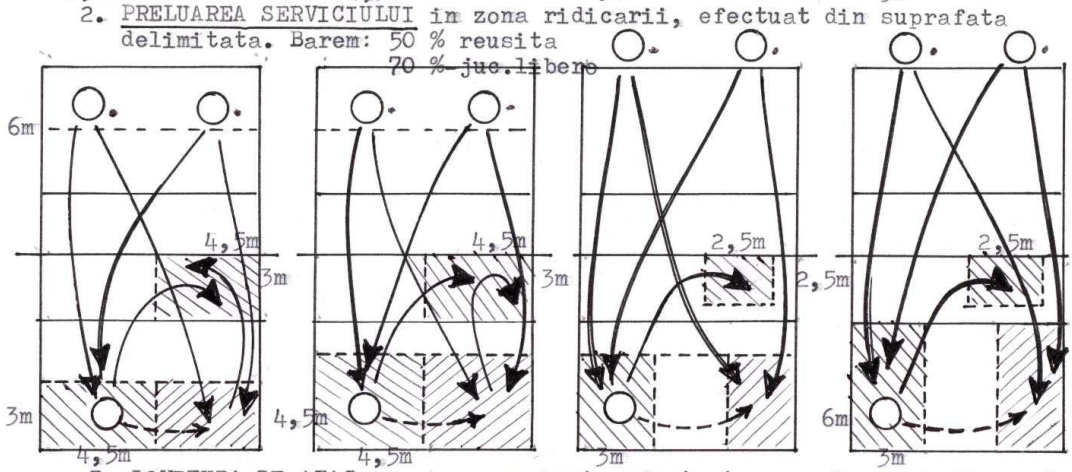
Puncte	Sex	20	30	40	50	60	70	80	90
Incepători	F	430	490	525	550	595	650	680	710
Cca. 12 ani	M	530	580	610	650	680	710	730	760
Avansați I	F	525	565	600	640	670	705	730	765
Cca. 14 ani	M	690	740	785	810	820	835	850	875
Avansați II	F	630	675	710	730	755	780	810	855
Cca. 16 ani	M	840	925	980	1030	1065	1090	1110	1125
Performanță	F	680	745	800	840	875	910	935	950
Cca. 18 ani	M	1015	1080	1145	1200	1230	1248	1264	1276

INCEPATORI | AVANSATI I | AVANSATI II | PERFORMANTA

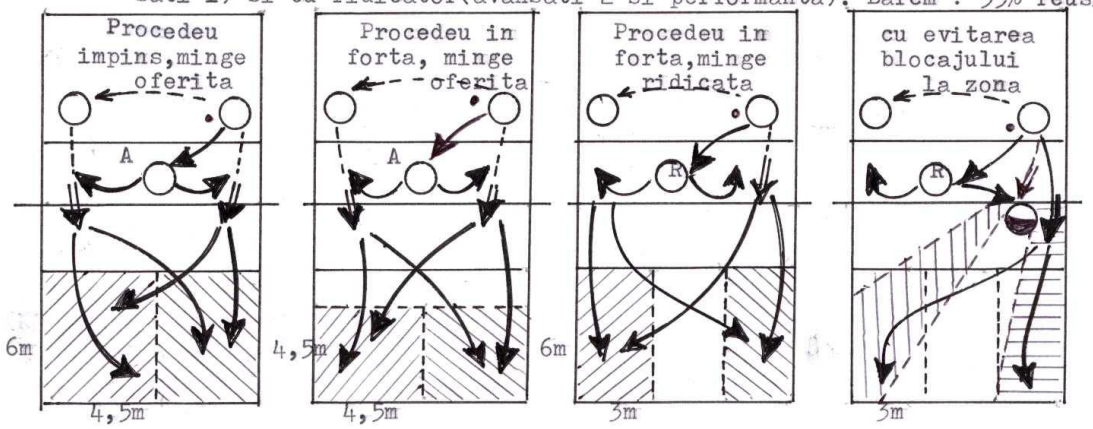
1. SERVICIUL, efectuat pe culoar si diagonala, din zona 1 si zona 5.
Barem : 66% reusit



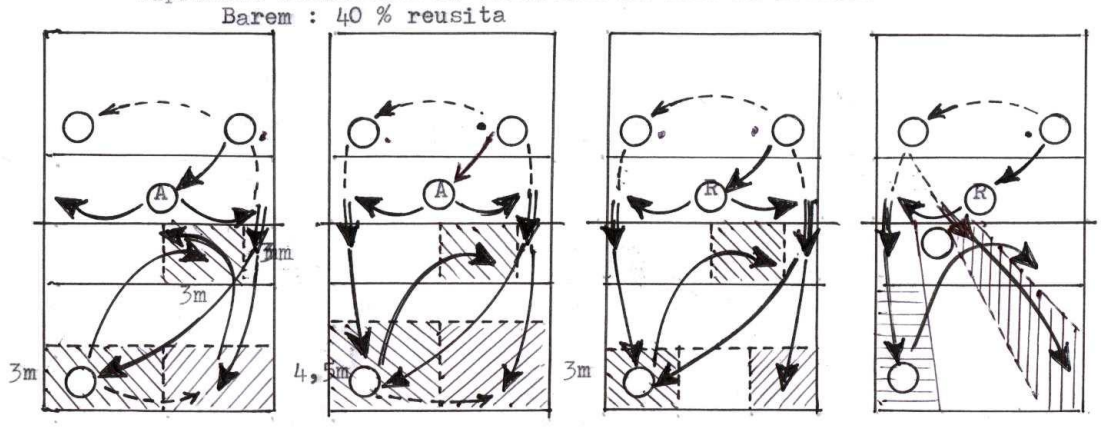
2. PRELUAREA SERVICIULUI in zona ridicarii, efectuat din suprafata delimitata. Barem: 50 % reusita
~~70 % jue.libere~~



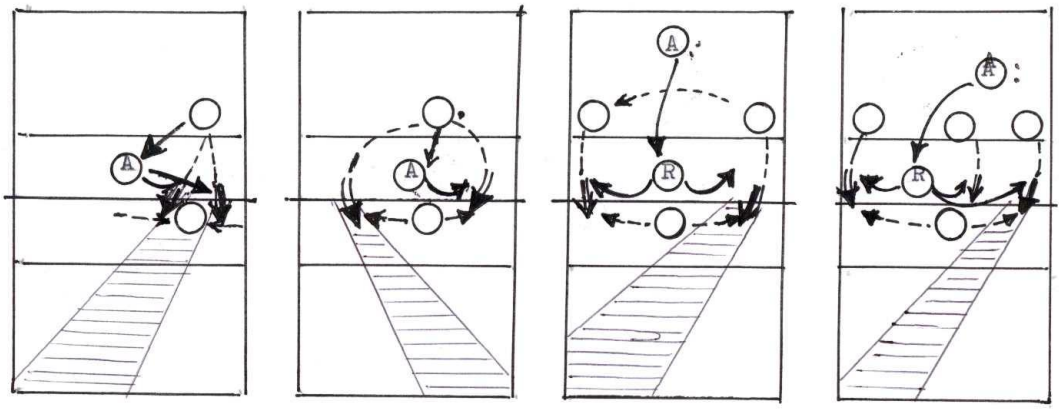
3. LOVITURA DE ATAC in zona precizata, efectuata pe culoar si diagonala din zona 4 si zona 2, din ridicarea mingii oferita (incepatori si avansati 1) si cu ridicator (avansati 2 si performanta). Barem : 55% reusit



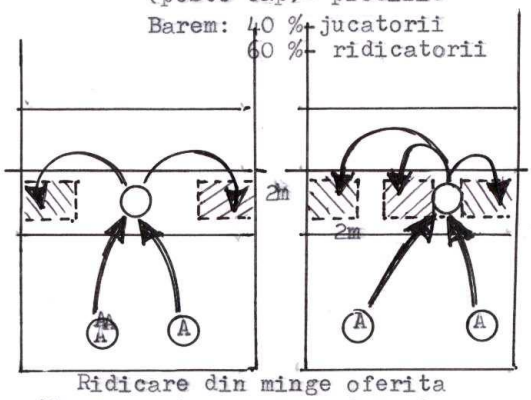
4. PRELUAREA ATACULUI efectuat pe culoar si diagonala,realizara din suprafata delimitata si orientata in zona ridicarii.
Barem : 40 % reusita



5. BLOCAJ precedat de deplasare,cu apararea atacului efectuat pe culoar si diagonala,cu ridicare oferita(incepatori si avansati 1) si cu ridicator (avansati 2 si performanta).
Barem : 40 % reusit

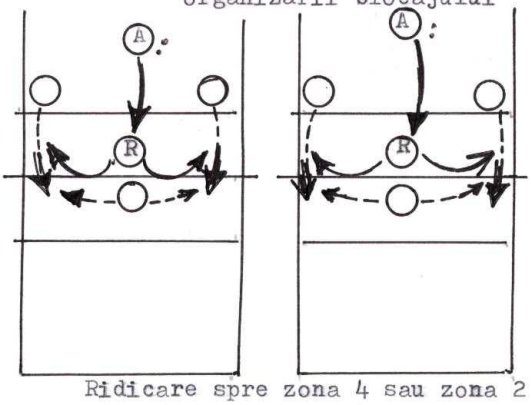


6. RIDICARE inainte si inapoi (peste cap)- precizie
Barem: 40 % jucatorii
60 % ridicatorii



Ridicare din minge oferita dinspre z.1 si z.5,cu trimitere inainte si peste cap in spatiul precis delimitat.

RIDICARE cu evitarea organizarii blocajului



Ridicare spre zona 4 sau zona 2 cu derutarea juc.de blocaj din z.3 care se deplaseaza spre unul din cei doi atacanti.

CAPITOLUL VI – CERINTE PRIVIND ANTRENORII

Pentru cresterea nivelului de pregatire al antrenorilor si implicit imbunatatirea calitativa a instruirii se impune folosirea unor forme multiple pe plan local, precum si participarea la cursurile de perfectionare sau testare, organizate de FRV, activitati anuale obligatorii pentru antrenorii de la toate echipele inscrise in campionat (div. A1, A2, juniori, cadeti, sperante, mini-volei).

Datele de desfasurare se vor comunica din timp de catre FRV.

Dreptul de a conduce echipele in campionat va fi acordat numai antrenorilor care vor participa la cursul de perfectionare si vor promova examenul de atestare .

In urma adoptarii de catre Guvernul Romaniei a hotararii nr.343 din 30.03.2011 cu privire la Statutul Antrenorului, acesta va suferi urmatoarele modificari cu aplicare imediata:

A1	**antrenor principal:**	nivelul **antrenor maestru** (echivalent cat. I-a) sau nivelul **antrenor senior** in termen (echivalent cat. a II-a in termen)
	antrenor secund:	sa detina carnet de **antrenor asistent** (echivalent cat. a V-a)
A2	**antrenor principal:**	nivelul**antrenor senior** (echivalent cat. a II-a) sau nivelul **antrenor** in termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a in termen)
	antrenor secund:	sa detina carnet de **antrenor asistent** (echivalent cat. a V-a)
Juniori si cadeti	**antrenor:**	nivelul **antrenor** (echivalent cat. a III-a cu a IV-a) sau nivelul **antrenor asistent** in termen (echivalent cat. a V-a in termen)
Sperante si minivolei	**antrenor:**	sa detina carnet de **antrenor asistent** (echivalent cat. a V-a)
Lot national seniori	**antrenor principal:**	nivelul **antrenor maestru** (echivalent cat. I-a) sau nivelul **antrenor senior** in termen (echivalent cat. a II-a in termen)
	antrenor secund:	nivelul **antrenor senior** (echivalent cat. a II-a) sau nivelul **antrenor** in termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a in termen)
Lot national juniori	**antrenor principal:**	nivelul **antrenor maestru** (echivalent cat. I-a) sau nivelul **antrenor senior** in termen (echivalent cat. a II-a in termen)
	antrenor secund:	nivelul **antrenor senior** (echivalent cat. a II-a) sau nivelul **antrenor** in termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a in termen)
Lot national cadeti	**antrenor principal:**	nivelul **antrenor senior** (echivalent cat. a II-a) sau nivelul **antrenor** in termen (echivalent cat. a III-a cu a IV-a in termen)
	antrenor secund:	sa detina carnet de **antrenor asistent** (echivalent cat. a V-a)

Totodata, antrenorii (romani sau straini) echipelor ce activeaza in campionatele diviziilor A1, A2 si de juniori+cadeti, isi vor putea conduce echipele numai in urma promovarii examenului pentru obtinerea licentei de antrenor.

CAPITOLUL VII – CERINTE PRIVIND PROBELE FIZICE DE CONTROL

Toti sportivii participanti in sistemul competitional vor sustine probe de control fizice, care sunt obligatorii. Echipele de juniori si cadeti, vor sustine probele de control in luna septembrie, in mod centralizat.

Pentru echipele de seniori, tabelul va fi semnat de antrenor avand obligatoriu data, semnatura si stampila unitatii sportive. Acest tabel va fi prezentat la FRV intr-un singur exemplar pana la datele prezentate in capitolul III .

Probele de control cerute de FRV constituie un mijloc de apreciere obiectiva a posibilitatilor drept pentru care antrenorii trebuie sa indeplineasca cu toata responsabilitatea sarcinile ce le revine pe aceasta linie.

Probele de control pentru juniori sunt urmatoarele :

1. Talia - din pozitia stand cu calcaiele apropiate, spatele la perete, masurarea inaltimii.
2. Saritura cu elan cu o mana - elan de atac, saritura si atingerea cat mai sus cu bratul intins.
3. Saritura cu elan cu doua maini - elan de atac, saritura si atingerea cu ambele maini cat mai sus.
4. Deplasare laterala pe 4 m - din fandare laterala cu atingerea liniei cu mana, deplasare cu pasi adaugati sau incrucisati pe distanta de 4 m timp de 45 s. Se numara atingerile liniilor cu mana.
5. Flexibilitate frontala - din pozitia stand, pe marginea bancii de gimnastica, varfurile apropiate si genunchii intinsi, aplecarea trunchiului cu bratele intinse.
6. Abdomen - din pozitia culcat dorsal, cu genunchii indoiti, bratele libere, ridicarea trunchiului la verticala cu atingerea pieptului pe genunchi, revenire cu atingerea omoplatilor pe sol. Se numara repetarile corecte, efectuate in 2 serii de cate 30 de secunde cu pauza de 15 secunde.
7. Tripla saritura de pe doua pe doua picioare - din pozitia stand cu picioarele departate la nivelul umerilor, trei sarituri din ghemuit in ghemuit, fara oprire intre ele.
8. Deplasare inainte-inapoi pe 6m x 3 repetari.

Probele de sarituri se vor da de doua ori si se va inregistra rezultatul cel mai bun.
Incepand din campionatul 2010-2011, probele de control vor avea baremuri, care vor trebui indeplinite pentru a putea participa la acesta, dupa cum urmeaza :

Baremuri norme de control
Sportivii mai mici de varsta esalonului valoric la care participa trebuie sa indeplineasca baremurile esalonului la care vor sa joace.
Jucatorul libero, nu va avea prag minimal la indicele sariturii.

					Masculin			
	Juniori		Cadeti		Juniori		Cadeti	
	Lot	Campionat National	Lot	Campionat National	Lot	Campionat National	Lot	Campionat National
Indicele sariturii	0.80	0.50	0.60	0.40	1.0	0.70	0.80	0.60
Indicele pentru deplasare laterala	0.50	0.35	0.40	0.30	0.75	0.50	0.60	0.45
Indicele pentru mobilitate	0.40		0.35		0.30	-	0.25	
Indicele pentru abdomen						-		
Indicele pentru tripla saritura	0.35		0.25		0.60	-	0.50	
Indicele pentru deplasare 3 x 6 m						-		
Indicele general de motricitate		**1.40**		**1.05**		**1.75**		**1.35**

GRILA DE CALCUL A INDICILOR

	PROBE DE CONTROL 2010 / 2011				
	Deplasare laterala pe 4 m	Tripla saritura	Flexibilitate	Deplasare 3 x 6 m	Abdomen
1.00	40	10	30		
0.95	39	9.75	29		
0.90	38	9.5	27		
0.85	37	9.25	26		
0.80	36	9	24		
0.75	35	8.75	23		
0.70	34	8.5	21		
0.65	33	8.25	20		
0.60	32	8	18		

0.55	31	7.75	17		
0.50	30	7.5	15		
0.45	29	7.25	14		
0.40	28	7	12		
0.35	27	6.75	11		
0.30	26	6.5	9		
0.25	25	6.25	8		
0.20	24	6	6		
0.15	23	5.75	5		
0.10	22	5.5	3		
0.05	21	5.25	2		
0.01	20	5	0		
0.00	19	4.99	-1		

Indicele sariturii = (Talia / inaltimea fileului) x [(Saritura cu elan cu 2 maini - inaltimea fileului) + (Saritura cu elan cu o mana - inaltimea fileului)] / 100

Indicele general de motricitate = Indicele Sariturii + Indicele Deplasarii laterale pe 4 m + Indicele de Tripla saritura + Indicele de Flexibilitate + Indicele de Viteza + Indicele de Abdomen)

Incepand din campionatul **2010/2011**, sportivii vor trebui sa sustina in cadrul probelor de control si proba tehnica, continand structuri de joc cu aprecierea tehnicii executiei actiunilor in conditii de joc.

Formularul pentru normele de control poate fi descarcat de pe site-ul FR Volei , la sectiunea DOWNLOADS .

Pentru a urmari evolutia sportivilor proprii, antrenorii vor sustine probele fizice, astfel :

- la inceputul si sfarsitul fiecarei perioade de pregatire ;
- in timpul perioadelor competitionale (cel putin o data) ;
- ori de cate ori este nevoie, pentru verificarea nivelului de pregatire.

Toate aceste rezultate vor fi inscrise obligatoriu in caietul antrenorului.
Pentru efectuarea probelor de sarituri pe verticala cu elan, solicitam ca unitatile sportive sa posede aparate adecvate, in buna stare de functionare, astfel incat performantele sportivilor sa fie corect apreciate.

FISA DE EVIDENTA

1. Numele si prenumele sportivului……..
2. Locul si data nasterii (zi, luna, an)……
3. Domiciliul actual (adresa exacta)……..
4. Telefon…….
5. Liceul (scoala)…….
   Clasa…….
   Din localitatea……
6. Carte de Identitate (serie, nr., data eliberarii)…….
7. Pasaport (nr, si data eliberarii)…….
8. Numele tatalui……
9. Numele mamei……
10. Talia Sportivului…….
    Greutate……..
    Nr. Pantofi sport……
11. Din ce echipa face parte…….
12. Postul in echipa……..
    Daca este stangaci……..
13. Nivelul de pregatire tehnico-tactic :

- parte forte…….
- parte slaba……

14. Propuneri pentru continuarea pregatirii
    - ca jucator de lot national…….
    - in vederea selectiei pentru lot national……
    - pentru tabara FRV……..
15. Numele antrenorului care a intocmit fisa si semnatura acestuia……

Data intocmirii…….