

STRATEGIA FORMATIVA

Proiect de dezvoltare personală pentru termen lung (5 etape)

INTRODUCERE

În fiecare etapă, esența și caracteristicile jocului, jucătorilor și antrenorilor sunt evidențiate ca puncte de referință pentru toți participanții implicați în practicarea, antrenarea, arbitrajul și managementul jocului.

Aceste caracteristici sunt prezentate în următoarele pagini:

DEFINIȚII

Capacități tehnice

Cunoașterea și înțelegerea deprinderilor specifice, necesare practicării cu eficiență a jocului de rugby.

Capacități tactice

Cunoașterea și înțelegerea jocului și aplicarea principiilor pentru îndeplinirea obiectivelor jocului.

Capacități fizice

Cunoașterea și înțelegerea componentelor fizice specifice în legătură cu maturizarea și dezvoltarea individuală

Capacități mentale

Cunoașterea și înțelegerea deprinderilor și strategiilor psihice legate de eficacitatea performanțelor.

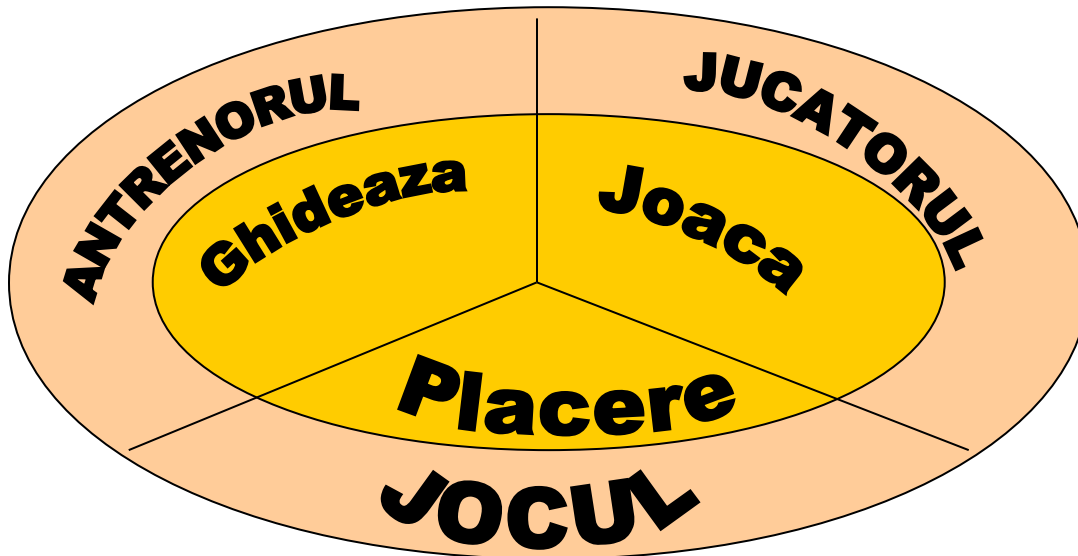
Capacități de conducere personală a vieții extra-sportive

Cunoașterea și înțelegerea problemelor legate de auto-evaluare, auto-dezvoltare, și stabilire a unei perspective echilibrate, realiste.

DEZVOLTAREA JUCĂTORULUI PE TERMEN LUNG

| ETAPA | | FUNDAMENTALĂ | | | ÎNVAȚĂ SĂ JOCI ȘI SĂ PRACTICI | ÎNVAȚĂ SĂ TE ANTRENEZI | ÎNVAȚĂ SĂ CONCUREZI | ÎNVAȚĂ SĂ CÂȘTIGI | RETRAGERE / RĂMÂNERE |
|-------------------------------------|------------------|--|--------|---------|---|--|--|--|--|
| VÂRSTA CRONOLOGICĂ | | 6 - 7 | 8 - 10 | 11 - 12 | 12 - 14 | 15 - 17 | 18 - 21 | 21 și mai mult | La orice vârstă |
| ETAPA DE DEZVOLTARE | | Copilărie timpurie Copilărie târzie | | | Copilărie târzie Pubertate timpurie | Pubertate timpurie Pubertate târzie | Pubertate târzie Adolescență Timpurie | Adolescență timpurie Adult | |
| OBIECTIVE | | Plăcere, siguranță, deprinderi de bază și înțelegere | | | Siguranță și plăcere, experimentarea jocului colectiv | Aplicarea deprinderilor tehnice pentru îndeplinirea principiilor jocului în timpul meciurilor | Îndeplinirea unor roluri multi-funcționale în condiții de joc | Improvizarea și rezolvarea de probleme în condiții de joc | Asigurarea unei vieți sănătoase și păstrarea participanților în activitatea de administrare, antrenare, arbitrare, educare sau de suport |
| PERIOADA OPTIMĂ DE ANTRENARE | | PLĂCERE Deprinderi motrice de bază Prima perioadă de îmbunătățire a vitezei F 6-8; B 7-9 | | | PLĂCEREA pentru sport Perioada de învățare a principalelor activități motorii | Crearea unei capacități aerobe de bază A doua perioadă de dezvoltare a vitezei | Individualizarea și optimizarea pregătirii fizice | Individualizarea și maximizarea pregătirii fizice | |
| CAPACITĂȚILE JUCĂTORILOR | TEHNICĂ | <ul style="list-style-type: none"> • Elem. tehnice de bază • Introducere în tehnica de compartiment • Inițiere în tehnica placajului • Inițiere în deprinderile tehnice necesare continuității jocului | | | <ul style="list-style-type: none"> • Continuarea învățării tehnicii de bază și de compartiment • Inițiere în tehnica de post | <ul style="list-style-type: none"> • Folosirea tehnicii individuale și de compartiment pentru îndeplinirea sarcinilor colective • Dezvoltării tehnicii de post | <ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea rolurilor funcționale și a capacității de rezolvare a problemelor fie individual, fie pe compartimente sau colectiv | <ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea tehnicii individuale și de post la cel mai înalt nivel | <ul style="list-style-type: none"> • Păstrarea interesului apropiat • Aplicarea cunoștințelor în antrenare / arbitrare / formare |
| | TACTICĂ | <ul style="list-style-type: none"> • Pasarea înapoi • Ofsaidul • Avansarea • Suport • Continuitate | | | <ul style="list-style-type: none"> • Identificarea posturilor • Principiile de bază ale atacului și apărării • Pregătire tactică de bază – atenție la opoziție | <ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea planului de joc • Implementarea modelului de joc • Presiunea – îndeplinirea Principiilor Jocului | <ul style="list-style-type: none"> • Implementarea unei strategii de rezolvare a problemelor • Identificarea sistemelor de joc • Dezvoltarea unei strategii de compartiment | <ul style="list-style-type: none"> • Implementarea analizei performanțelor • Capacitatea de adaptare a tacticii în timpul jocului • Priorizarea Presiunii Posesie/ Poziționare | <ul style="list-style-type: none"> • Păstrarea interesului apropiat • Aplicarea cunoștințelor în antrenare / arbitrare / formare |
| | FIZICĂ | <ul style="list-style-type: none"> • ABC mișcărilor • Coordonarea • Mobilitatea • Viteza de alergare • Încălzire/revenire | | | <ul style="list-style-type: none"> • Agilitate • Coordonarea • Mobilitatea • Echilibru static și dinamic | <ul style="list-style-type: none"> • Forță • Putere • Viteză și accelerare • Rezistență specifică • Mobilitate specifică | <ul style="list-style-type: none"> • Rezistență în regim de viteză • Forță și putere • Viteză, agilitate și rapiditate • Pre. fiz. spec. postului • Programarea antren. | <ul style="list-style-type: none"> • Rezistență în regim de viteză • Forță și putere • Viteză, agilitate și rapiditate • Pr. fiz. spec. post • Progr. antren. | <ul style="list-style-type: none"> • Menținerea unei atitudini active pentru acest sport • Antrenament de flexibilitate, rezistență, forță |
| | MENTALĂ | <ul style="list-style-type: none"> • Încredere • Respect • Atitudine pozitivă față de sport • Toleranță | | | <ul style="list-style-type: none"> • Stabilirea de obiective pe termen scurt • Răbdare • Control • Concentrare | <ul style="list-style-type: none"> • Motivare • Fixare de obiective pe termen mediu • Determinare | <ul style="list-style-type: none"> • Preg. înainte de meci • Controlul respirației • Controlul excitației și a anxietății • Fixare de obiective pe termen lung | <ul style="list-style-type: none"> • Relaxare mentală • Imagistică • Controlul strategiilor • Atenție • Profil | <ul style="list-style-type: none"> • Adaptare la condiții |
| | PERSONALE | <ul style="list-style-type: none"> • Calități sociale • Corectitudine • Auto-control • Gândire creativă | | | <ul style="list-style-type: none"> • Responsabilități personale • Calități interpersonale • Ambiția de a îmbunătăți | <ul style="list-style-type: none"> • Gândire independentă • Ambiție – opțiuni de carieră • Rol de model | <ul style="list-style-type: none"> • Principii bazate pe valori • Managementul vieții • Independență • Controlul eșecurilor | <ul style="list-style-type: none"> • Independență • Răbdare • Folosirea pozitivă a puterii • Managementul vieții | <ul style="list-style-type: none"> • Urmărirea obiectivelor personale și familiale • Posibilitatea implicării în dezvoltarea rugbyului |

ETAPA 1 – FUNDAMENTAL



JUCĂTORUL – JOACĂ

Sportivii din această categorie sunt copii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani

Capacitatea de învățare a copiilor din această categorie se bazează în principal pe joc. Această capacitate de a învăța nu se regăsește doar în jocurile modificate de rugby, ci și în exercițiile și situațiile pedagogice organizate sub formă de concurs. Tehnica specifică și corectările pot fi integrate în activitate chiar păstrând plăcerea și implicarea maximă a micilor jucători.

ANTRENORUL – GHIDEAZĂ

Pentru a răspunde necesităților și capacităților micilor rugbyști, antrenorul trebuie să reacționeze ca și un ghid, asigurând un mediu în care sportivii pot explora jocul într-o deplină siguranță și într-o manieră stimulantă. Corecțiile și ghidarea trebuie să fie subtile și simple, furnizându-le informațiile generale înainte de a detalia perspectiva.

JOCUL – PLĂCERE

Rezultatul final trebuie să fie plăcerea și siguranța experienței. Evidențierea se face în jocul deschis / mișcarea generală, în care toți jucătorii aleargă, pasează și plachează. Copii vor veni în continuare la antrenamente dacă ele sunt plăcute și motivante. Odată cu dezvoltarea capacităților copiilor, ei vor avea alte necesități și cerințe ce privesc jocul.

„Plăcere, siguranță, elemente de bază și înțelegere”

Capacități tehnice

| Faza 1 „Plăcere” (6 – 8) – Dezvoltare prin joc structurat | |
|--|--|
| 1. | Elemente de evitare <ul style="list-style-type: none">• Schimbarea de direcție |
| 2. | Elemente de control al balonului <ul style="list-style-type: none">• Prinderea• Aruncarea• Pasa laterală• Culegerea balonului de pe sol• Așezarea balonului pe sol |
| 3. | Elemente de contact <ul style="list-style-type: none">• Încredere în contact• Placaje modificate |
| 4. | Elemente pentru grămada ordonată <ul style="list-style-type: none">• Poziție individuală – siguranță• Intrare în grămadă• Talonarea balonului |
| 5. | Elemente pentru margine <ul style="list-style-type: none">• Aruncarea• Săritura și prinderea• Eliberarea balonului |
| 6. | Elemente de joc al liniei de $\frac{3}{4}$ <ul style="list-style-type: none">• Alinierea• Alergarea și pasarea |

| Faza 2 „Plăcere, siguranță și elemente tehnice de bază” (8 – 10) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 1 | |
|---|--|
| 1. | Elemente de evitare <ul style="list-style-type: none">• Schimbarea de direcție cu pas lateral |
| 2. | Elemente de control al balonului <ul style="list-style-type: none">• Pasa laterală / Luarea deciziei (2vs1 și 3vs2)• Culegerea balonului de pe sol și pasa• Pasa înșurubată |
| 3. | Elemente de contact <ul style="list-style-type: none">• Placaj din lateral• Placaj din față• Căderea și așezarea balonului• Ridicarea și reintrarea în joc |
| 4. | Elemente pentru mol <ul style="list-style-type: none">• Purtător de balon – Stabilitate și prezentarea balonului• Jucătorul de legare – Poziția corpului, asigurare și eliberarea balonului• Jucătorii de suport – legarea și protejarea |
| 5. | Elemente pentru spontană (ruck) <ul style="list-style-type: none">• Purtătorul de balon – prezentarea balonului• Jucător de legare – poziția corpului și protejarea balonului• Jucători de suport – legare și împingere |

| | |
|----|---|
| 6. | Elemente pentru grămada ordonată (5 jucători) <ul style="list-style-type: none"> • Formarea • Angajarea • Talonarea și canalizarea balonului • Eliberarea balonului |
| 7. | Elemente pentru margine <ul style="list-style-type: none"> • Formarea – jucători de suport și prinzătorul • Susținerea și protejarea prinzătorului |
| 8. | Elemente de joc al liniei de $\frac{3}{4}$ <ul style="list-style-type: none"> • Reașezarea • Alergarea de suport |

Faza 3 „Elemente tehnice de bază și înțelegere” (10 – 12) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 2

| | |
|----|---|
| 1. | Elemente de evitare <ul style="list-style-type: none"> • Schimbarea de direcție cu pas lateral • Tamponul |
| 2. | Elemente de control al balonului <ul style="list-style-type: none"> • Încrucișări • Pase sărite • Luarea deciziei – Crearea spațiului |
| 3. | Elemente de contact <ul style="list-style-type: none"> • Placaj din spate • Pasa din placaj • Câștigarea posesiei din placaj |
| 4. | Elemente pentru mol <ul style="list-style-type: none"> • Jucătorii de suport – legarea și împingerea |
| 5. | Elemente pentru spontană (ruck) <ul style="list-style-type: none"> • Purtătorul de balon – contact și așezarea balonului • Jucător de legare / Jucători de suport – legare și împingere |
| 6. | Elemente pentru grămada ordonată (5 jucători) <ul style="list-style-type: none"> • Poziția corpului individual - Stabilitate • Dezvoltarea coordonării • Siguranța – Controlul unei grămezi ordonate prăbușite |
| 7. | Elemente pentru margine <ul style="list-style-type: none"> • Jucători de suport și prinzătorul – molul de margine |
| 8. | Elemente de joc al liniei de $\frac{3}{4}$ <ul style="list-style-type: none"> • Identificarea și atacarea intervalului • Folosirea modelelor de joc |
| 9. | Șutarea și prinderea balonului șutat <ul style="list-style-type: none"> • Șut razant • Șut înalt / ”a urma” • Lovitură de picior căzută / Drop gol • Prinderea balonului din aer |

Capacități tactice

| Faza 1 „Plăcere” (6 – 8) – Dezvoltare prin joc structurat | |
|--|---|
| 1. | Regulament/etică <ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea regulilor de bază – Pasa înapoi, ofsaid, placaj, etc.• Concepte despre Fair Play și sportivitate |
| 2. | Jocul <ul style="list-style-type: none">• Joc mini rugby (6 vs 6) |
| 3. | Principii <ul style="list-style-type: none">• Avansare – alergare și evitare (atac) și placaje modificate (apărare)• Suport – pasa înapoi către jucătorul de suport (atac) și sprijinul la recăștigarea posesiei (apărare) |

| Faza 2 „Plăcere, siguranță și elemente tehnice de bază” (8 – 10) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 1 | |
|---|--|
| 1. | Regulament/etică <ul style="list-style-type: none">• Cunoștințe despre mini rugby• Margine• Grămadă• Ruck și mol• Avantaj• Concepte despre onestitate și responsabilitate |
| 2. | Jocul <ul style="list-style-type: none">• Joc de mini rugby (8 vs 8) |
| 3. | Principii <ul style="list-style-type: none">• Posesia – momentele fixe ca sursă a posesiei• Continuitate – menținerea posesiei |

| Faza 3 „Elemente tehnice de bază și înțelegere” (10 – 12) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 2 | |
|--|--|
| 1. | Regulament/etică <ul style="list-style-type: none">• Situația de placaj• Inițiere în conceptul de conduită sportivă și prevenire în sport |
| 2. | Jocul <ul style="list-style-type: none">• Joc de mini rugby (10 vs10)• Atenție la rolurilor posturilor de bază din momente fixe |
| 3. | Principii <ul style="list-style-type: none">• Apărare recăștigarea posesiei• Introducere în jocul colectiv (acțiuni colective în atac și apărare) |

Capacități fizice

| Faza 1 „Plăcere” (6 – 8) – Dezvoltare prin joc structurat | |
|--|------------------------------------|
| 1. | AGILITATE |
| 2. | CONȘTIENȚIZAREA POZIȚIEI ÎN SPAȚIU |
| 3. | ECHILIBRU – STATIC ȘI DINAMIC |
| 4. | COORDONARE |
| 5. | VITEZĂ |

| Faza 2 „Plăcere, siguranță și elemente tehnice de bază” (8 – 10) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 1 | |
|---|------------------------------------|
| 6. | AGILITATE |
| 7. | CONȘTIENȚIZAREA POZIȚIEI ÎN SPAȚIU |
| 8. | ECHILIBRU – STATIC ȘI DINAMIC |
| 9. | COORDONARE |
| 10. | VITEZĂ |

| Faza 3 „Elemente tehnice de bază și înțelegere” (10 – 12) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 2 | |
|--|------------------------------------|
| 11. | AGILITATE |
| 12. | CONȘTIENȚIZAREA POZIȚIEI ÎN SPAȚIU |
| 13. | ECHILIBRU – STATIC ȘI DINAMIC |
| 14. | COORDONARE |
| 15. | VITEZĂ |
| 16. | ÎNCĂLZIRE ȘI REVENIRE |
| 17. | TRIPLA EXTENSIE (INTRODUCERE) |

Capacități mentale

| Faza 1 „Plăcere” (6 – 8) – Dezvoltare prin joc structurat | |
|--|---------------------------------|
| 1. | ÎNCREDERE ÎN PROPRIA PERSOANĂ |
| 2. | ATITUDINE POZITIVĂ PENTRU SPORT |
| 3. | AUTO RESPECT |

| Faza 2 „Plăcere, siguranță și elemente tehnice de bază” (8 – 10) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 1 | |
|---|-------------|
| 4. | TOLERANȚĂ |
| 5. | CONCENTRARE |

| Faza 3 „Elemente tehnice de bază și înțelegere” (10 – 12) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 2 | |
|--|--|
| 6. | DEZVOLTARE A PROPRIEI IMAGINI |
| 7. | ÎNCREDERE SOCIALĂ – RĂSPUNS POZITIV LA LAUDE |
| 8. | ENTUZIASM ȘI ANGAJAMENT |

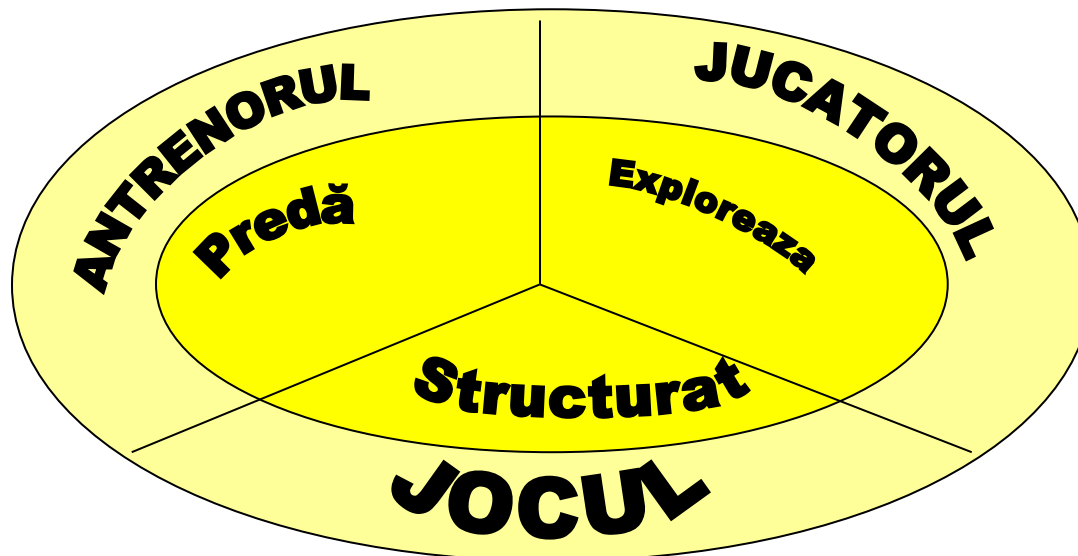
Capacități de management al vieții personale

| Faza 1 „Plăcere” (6 – 8) – Dezvoltare prin joc structurat | |
|--|---------------------------------------|
| 1. | COOPERARE |
| 2. | CALITĂȚI DE SOCIALIZARE |
| 3. | ÎMPĂRȚIERE A SENTIMENTELOR ȘI IDEILOR |
| 4. | CORECTITUDINE |

| Faza 2 „Plăcere, siguranță și elemente tehnice de bază” (8 – 10) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 1 | |
|---|---|
| 5. | RĂSPUNS POZITIV LA DISCIPLINĂ ȘI STRUCTURĂ ORGANIZATORICĂ |
| 6. | AUTO CONTROL – ECHILIBRU ÎNTRE NECESITĂȚI ȘI DORINȚE |
| 7. | AUTO EXPRIMARE |

| Faza 3 „Elemente tehnice de bază și înțelegere” (10 – 12) – Consolidarea și dezvoltarea fazei 2 | |
|--|--|
| 8. | IDENTIFICAREA CU MODELELE POZITIVE |
| 9. | GÂNDIRE CREATIVĂ |
| 10. | CAPACITĂȚI DE COMUNICARE |
| 11. | MUNCA ÎN ECHIPĂ |
| 12. | ATENȚIE LA PROBLEMELE DE SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ |

ETAPA 2 – ÎNVAȚĂ SĂ JOCI ȘI SĂ PRACTICI



JUCĂTORUL – EXPLOREAZĂ

Sportivii din această categorie sunt copii cu vârste cuprinse între 12 și 14 ani

Capacitatea de învățare a copiilor din această categorie se bazează pe explorare. Încercând noi metode, urmărind soluții și noi experimente ale mediului în care își desfășoară activitatea se vor dezvolta în această etapă. Sportivii sunt capabili să rezolve diverse situații pedagogice și trebuie să fie încurajați să-și exprime propriile opinii.

ANTRENORUL – PREDĂ

Odată cu începerea pubertății, sportivii sunt capabili de o concentrare și atenție mentală pe o perioadă mai lungă de timp. Astfel, predarea este mai potrivită pentru facilitarea învățării. Cunoștințele despre cum să ușurăm învățarea, precum și dezvoltarea progresivă a deprinderilor tehnice sunt cruciale în această etapă.

JOCUL – STRUCTURAT

Cu o capacitate de înțelegere mărită și cu competențe tehnice importante, jocul se dezvoltă de la mișcarea generală la un format mult mai structurat prin apariția jocului pe compartimente (înaintași, treisferturi). Jocul rămâne plăcut, sigur și distractiv cu o amplitudine mai mare a acțiunilor cum ar fi alergarea cu balonul, pasarea și placajul.

„O experiență sigură și plăcută în jocul în 12/15 (12-14 ani)”

Capacități tehnice

| | |
|----|---|
| 1. | Elemente de evitare 1vs1 <ul style="list-style-type: none">• Schimbarea de direcție• Schimbare de ritm• Tampon |
| 2. | Elemente de control al balonului – menținerea continuității în atac <ul style="list-style-type: none">• Aruncarea și prinderea• Pasa laterală și recepția• Luarea deciziei – identificarea spațiului• Luarea deciziei – crearea spațiului• Pasa înșurubată• Culegerea și așezarea balonului |
| 3. | Elemente de contact – apărare <ul style="list-style-type: none">• Câștigarea posesiei în placaj• Placaj din față, lateral și din spate• Contactul în atac• Așezarea balonului în placaj• Pasa din placaj• Pasa după placaj |
| 4. | Mol – menținerea posesiei prin rămânerea în picioare <ul style="list-style-type: none">• Purtătorul de balon – stabilirea unei baze solide și protejarea balonului• Jucătorii de legătură – asigură posesia balonului și eliberarea lui• Jucătorii de suport – legare și împingere colectivă |
| 5. | Grămada spontană – conservarea rapidă a posesiei în situația de placaj <ul style="list-style-type: none">• Purtător de balon – prezentarea balonului în placaj• Jucătorii de legare și de suport – protecția purtătorului de balon și asigurarea posesiei <p>Grămada spontană – Crearea unei spontane pentru menținerea CONTINUITĂȚII</p> <ul style="list-style-type: none">• Purtătorul de balon – se duce la sol și eliberează balonul• Jucătorii de legare și de suport – protecția purtătorului de balon și asigurarea posesiei |
| 6. | Elemente pentru grămada ordonată – atac (5/8 jucători) – introducerea liniei a II-a <ul style="list-style-type: none">• Formare• Angajare• Introducere și împingere• Conducerea balonului – culoarul 1 sau 2• Eliberarea și folosirea balonului <p>Elemente pentru grămada ordonată – apărare (5/8 jucători)</p> <ul style="list-style-type: none">• Formare• Angajare• Contestarea posesiei |

| | |
|-----|--|
| 7. | <p>Elemente pentru margine atac (5/8 jucători)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formarea • Coduri, comunicare și variante • Mișcare și reacție • Aruncarea, săritura și prinderea • Eliberarea balonului <p>Elemente pentru margine apărare (5/8 jucători)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formarea • Mișcare și reacție • Contestarea posesiei • Prevenirea pierderii teritoriale |
| 8. | <p>Elemente de joc al liniei de $\frac{3}{4}$ - după grămadă ordonată, margine și regrupări</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poziționare și aliniere – în funcție de opțiuni • Unghiuri de alergare – pentru a păstra / crea intervale de joc • Timpul pasei – (fixarea apărătorului) • Penetrarea apărării – cu un jucător nemarcat • Suportul purtătorului de balon – continuitatea atacului |
| 9. | <p>Jocul cu piciorul – avansarea și exploatarea spațiului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lovitură de picior razantă sau „a urma” (1 vs 1) • Lovitură de picior din zbor – pentru a câștiga spațiu • Urmărirea balonului șutat – câștigarea / recâștigarea posesiei |
| 10. | <p>Apărarea – prevenirea penetrării apărării prin organizarea liniei de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alinierea • Avansarea (menținerea alinierii) • Reacționarea la diferite situații de atac (flexibilitate) • Placaj (prevenirea pierderii teritoriale) |
| 11. | <p>Lovitură de începere și reîncepere – câștigarea / recâștigarea posesiei</p> <p>Echipa ce primește</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formarea • Prinderea balonului • Protejarea și eliberarea balonului <p>Echipa ce repune</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repunerea balonului • Avansarea colectivă pentru a crea presiune • Contestarea balonului |

Capacități tactice

| | |
|----|---|
| 1. | Regulament/etică <ul style="list-style-type: none">• Responsabilități personale ale comportamentului și acțiunilor• Înțelegerea regulilor de bază ale rugbyului în 15 |
| 2. | Jocul <ul style="list-style-type: none">• Joc mini rugby (12 vs 12)• Primul an în care vor juca rugby în 15• Pregătire tactică de bază – în funcție de opoziție• Introducerea competițiilor structurate (U16 – J4)• Identificarea rolurilor posturilor |
| 3. | Principii <ul style="list-style-type: none">• Avansare – incluzând și strategia bazată pe jocul cu piciorul• Suport – menținerea continuității în atac• Jocul colectiv – atac și apărare (acțiuni colective în atac și apărare) |

Capacități fizice

| | |
|----|------------------------------------|
| 1. | ECHILIBRU |
| 2. | COORDONARE |
| 3. | VITEZĂ |
| 4. | AGILITATE |
| 5. | CONȘTIENȚIZAREA POZIȚIEI ÎN SPAȚIU |
| 6. | FLEXIBILITATE ȘI MOBILITATE |
| 7. | FORȚĂ - TRIPLA EXTENSIE |

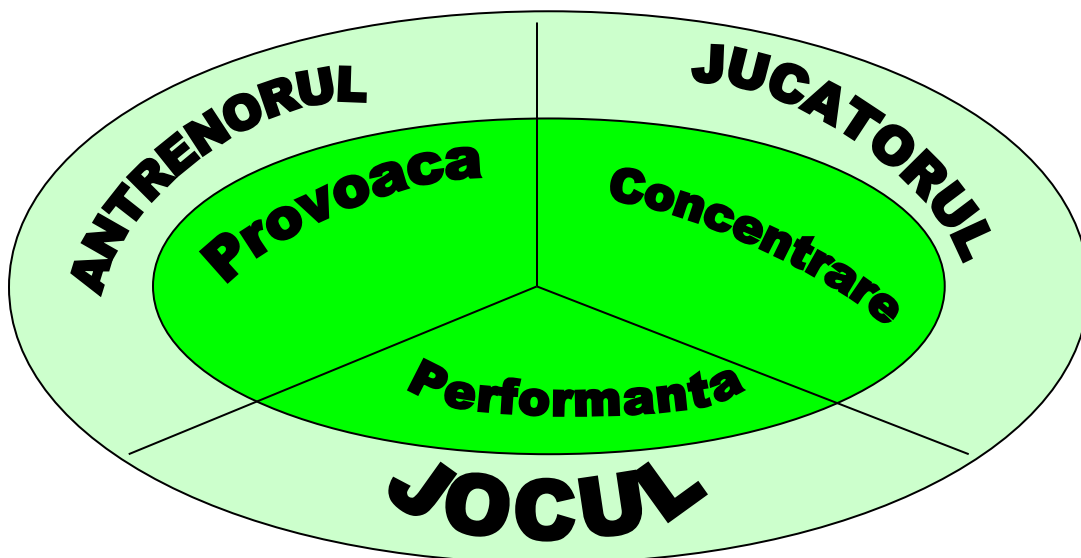
Capacități mentale

| | |
|----|--|
| 1. | FIXAREA DE OBIECTIVE – TERMEN SCURT |
| 2. | RĂBDARE |
| 3. | AUTO RESPECT |
| 4. | CONCENTRARE – FOCALIZARE PE FACTORII CHEIE |

Capacități de management al vieții personale

| | |
|----|--|
| 1. | RESPONSABILITĂȚI PERSONALE |
| 2. | AMBIȚIE – ÎNCERCAREA DE A SE ÎMBUNĂTĂȚII PERMANENT |
| 3. | CALITĂȚI INTERPERSONALE |
| 4. | ATENȚIE ȘI ACCEPTAREA DEZVOLTĂRII PUBERTARE |
| 5. | RESPONSABILITĂȚI SOCIALE |
| 6. | PRACTICA UNEI IGIENE CORECTE DE VIAȚĂ ȘI DE SĂNĂTATE |

ETAPA 3 – ÎNVAȚĂ SĂ TE ANTRENEZI



JUCĂTORUL – CONCENTRARE

Sportivii din această categorie sunt adolescenți cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani

Jucătorii din această categorie de vârstă au capacitatea de a se focaliza și chiar își pot crește radical capacitatea lor de atenție și aplicare a corectărilor. Auto evaluarea și responsabilitatea sunt caracteristice acestor vârste și vor forma fundamentul viitoarelor realizări și succese. Jucătorii sunt foarte competitivi datorită atenției acordate spiritului de echipă și valorilor și obiectivelor comune.

Jucătorii acestei vârste au competențe tehnico-tactice similare cu cele ale adulților, însă datorită faptului că nu au ajuns la maturitate deplină, capacitățile lor fizice, mentale și din viața personală pot progresa imens în etapele următoare.

ANTRENORUL – PROVOACĂ

Având în vedere capacitățile mai mari ale jucătorilor din această categorie de vârstă, cerința principală a antrenorilor este de a trece dincolo de cele predate și de a crea situații în care jucătorii sunt provocați să ajungă la un nivel mai înalt de performanță sub presiunea exercitată de exercițiile propuse (presiunea adversarului, a timpului, a spațiului, a volumului și intensității efortului).

JOCUL – STRUCTURAT

Chiar dacă jucătorii sunt acum extrem de competitivi și joacă într-un campionat de regularitate, punctul cheie în această etapă este precizia performanței individuale, de compartiment și colective. Jocul este clar structurat, cu accent mai mare pe rolurile din compartimente. Cu toate acestea, pentru a maximiza dezvoltarea, accentul ar trebui pus pe performanțele urmărite pe termen lung și nu neapărat pe rezultatele imediate.

„Performanța atinsă în executarea deprinderilor tehnice pentru a îndeplini Principiile jocului de rugby în condiții de meci (15-17 ani)”

Capacități tehnice

Dezvoltarea deprinderilor

| | |
|----|---|
| 1. | <p>Elemente de evitare – jocuri modificate / condiții de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schimbarea de direcție • Schimbare de ritm • Tampon |
| 2. | <p>Elemente de control al balonului – trecerea de adversarul direct</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aruncarea și prinderea • Pasa laterală și recepția • Luarea deciziei – identificarea spațiului • Luarea deciziei – crearea spațiului • Pasa înșurubată |
| 3. | <p>Elemente de contact – apărare (condiții de joc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Câștigarea posesiei în placaj • Placaj din față, lateral și din spate <p>Elemente de contact – atac (selecționarea celor mai bune opțiuni în joc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Așezarea balonului în placaj • Pasa din placaj • Pasa după placaj • Culegere și avansare |
| 4. | <p>Mol – dezvoltarea unei platforme pentru atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purtătorul de balon – stabilirea unei baze solide și protejarea balonului • Jucătorii de legătură – asigură posesia balonului și eliberarea lui • Jucătorii de suport – legare și împingere colectivă |
| 5. | <p>Grămada spontană – conservarea rapidă a posesiei în situația de placaj</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purtător de balon – prezentarea balonului în placaj • Jucătorii de legare și de suport – protecția purtătorului de balon și asigurarea posesiei <p>Grămada spontană – Crearea unei spontane pentru ușurarea atacului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purtătorul de balon – se duce la sol și eliberează balonul • Jucătorii de legare și de suport – protecția purtătorului de balon și asigurarea posesiei |
| 6. | <p>Elemente pentru grămada ordonată – Atac – dezvoltarea unei platforme pentru atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formare • Angajare • Menținerea presiunii constante • Introducere și împingere • Conducerea balonului – culoarul 1 sau 2 • Eliberarea și folosirea balonului <p>Elemente pentru grămada ordonată – Apărare – Îngreunarea eliberării balonului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formare • Angajare • Contestarea posesiei – exercitarea presiunii |
| 7. | <p>Elemente pentru margine – Atac – dezvoltarea unei platforme în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formarea • Coduri, comunicare și variante • Mișcare și reacție • Aruncarea, săritura și prinderea • Eliberarea balonului și folosirea balonului în funcție de apărare |

| | |
|-----|---|
| | <p>Elemente pentru margine – Apărare – Îngreunarea eliberării balonului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formarea • Mișcare și reacție • Contestarea posesiei • Prevenirea pierderii teritoriale |
| 8. | <p>Elemente de joc al liniei de $\frac{3}{4}$ - multiplicarea fazelor de joc în condiții de meci</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poziționare și aliniere – în funcție de opțiuni • Identificarea intervalelor de joc (selecția modelului de joc) • Unghiuri de alergare – pentru a păstra / crea intervale de joc • Timpul pasei – (fixarea apărătorului) • Penetrarea apărării – cu un jucător nemarcat • Suportul purtătorului de balon – continuitatea atacului • Atenție la rolul jucătorului în modelul de joc ales |
| 9. | <p>Jocul cu piciorul – avansarea și exploatarea spațiului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lovitură de picior razantă sau „a urma” (1 vs 1) – în condiții de joc • Lovitură de picior din zbor – pentru a câștiga spațiu • Urmărirea balonului șutat – câștigarea / recâștigarea posesiei |
| 10. | <p>Apărarea – prevenirea penetrării apărării prin organizarea liniei de apărare și încercarea de a recupera posesia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alinierea • Avansarea (menținerea alinierii) • Reacționarea la diferite situații de atac (flexibilitate) • Placaj (prevenirea pierderii teritoriale) • Suport pentru a recâștiga posesia |
| 11. | <p>Lovitură de început și reîncepere – câștigarea / recâștigarea posesiei</p> <p>Echipa ce primește</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formarea • Prinderea balonului • Protejarea și eliberarea balonului • Folosirea opțiunilor de atac <p>Echipa ce repune</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repunerea balonului • Avansarea colectivă pentru a crea presiune • Contestarea balonului |
| 12. | <p>Suportul – pentru a facilita modelele de atac sau de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticiparea dezvoltării jocului • Adaptarea alergării • Adaptarea poziționării – în linie sau în adâncime • Cele mai bune opțiuni pentru suport |

Capacități tactice

| | |
|----|---|
| 1. | Regulament / etică <ul style="list-style-type: none">• Aprecierea consecințelor acțiunilor efectuate• Cunoașterea regulamentului privind penalitățile / sancțiunile |
| 2. | Jocul <ul style="list-style-type: none">• Înțelegerea jocului în 15• Joc efectiv cu momente fixe• Alegerea / selecționarea opțiunilor tactice – exploatarea spațiului• Dezvoltarea tehnicii specifice posturilor |
| 3. | Principii <ul style="list-style-type: none">• Presing – îndeplinirea principiilor jocului |

Capacități fizice

| | |
|----|---------------------------------------|
| 1. | CALITĂȚILE MOTRICE FUNDAMENTALE |
| 2. | FORTĂ |
| 3. | PUTERE - TRIPLA EXTENSIE |
| 4. | MOBILITATE |
| 5. | VITEZĂ, ACCELERARE |
| 6. | REZISTENȚĂ SPECIFICĂ COMPARTIMENTULUI |
| 7. | REABILITARE DUPĂ ACCIDENTE |

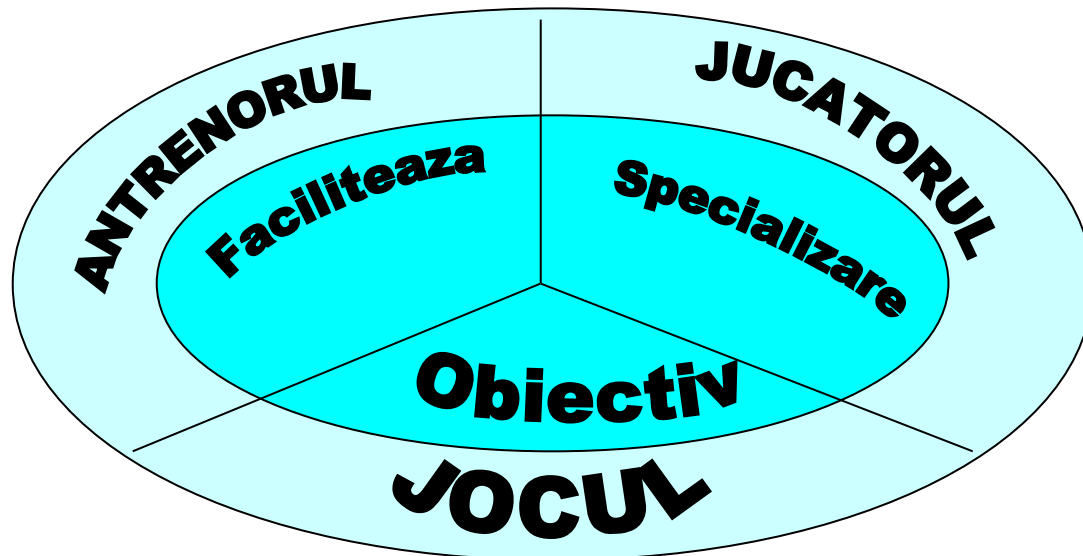
Capacități mentale

| | |
|----|--|
| 1. | MOTIVARE |
| 2. | FIXAREA DE OBIECTIVE – TERMEN MEDIU |
| 3. | DETERMINARE |
| 4. | CONCENTRARE – FOCALIZARE PE FACTORII CHEIE ȘI PE SARCINI |

Capacități de management al vieții personale

| | |
|----|---|
| 1. | GÂNDIRE INDEPENDENTĂ |
| 2. | AMBIȚIE – PLANIFICAREA OPȚIUNILOR DE CARIERĂ |
| 3. | ACCEPTAREA STRUCTURILOR ORGANIZATORICE ȘI DISCIPLINEI |
| 4. | ROLUL DE MODEL PENTRU COPII DIN CLUB |
| 5. | STABILIREA PROPRIEI IDENTITĂȚI |
| 6. | VIAȚĂ ECHILIBRATĂ – OBIȘNUINȚA CU PRESIUNEA |

ETAPA 4 – ÎNVAȚĂ SĂ CONCUREZI



JUCĂTORUL – SPECIALIZARE

Sportivii din această categorie sunt tineri cu vârste cuprinse între 18 și 21 ani

Jucătorii din această categorie de vârstă, s-au decis ca rugbyul să devină sportul lor principal și sunt dispuși să investească o cantitate semnificativă de timp și energie pentru a deveni rugbyști de succes. Ei își conduc acțiunile și acordă o mare atenție pentru a-și însuși toate competențele legate de joc. Jucătorii acordă acum o mai multă atenție pentru dezvoltarea specializării lor pe anumite posturi în vederea efectuării cu succes a rolurilor lor funcționale.

Odată cu creșterea capacității lor de cunoaștere și a maturizării, jucătorii sunt capabili de a lua opțiuni puternice și să-și asume mari responsabilități pentru a rezolva multe din problemele apărute.

ANTRENORUL – FACILITEAZĂ

Odată cu formarea caracterelor jucătorilor, rolul antrenorului este de a ușura cunoașterea, de a facilita punerea în practică a cunoștințelor acumulate.

Permiterea jucătorilor de a avea opțiuni în rezolvarea de probleme, este fundamentală pentru a dezvolta încrederea și o relativă autonomie.

Antrenorul, încă este obligat să recurgă la metode de predare, provocare și ghidare pentru a evidenția abilitățile jucătorilor de a „naviga / explora”, mai mult decât a „copia”.

JOCUL – OBIECTIV

Jocul devine la această categorie foarte competitiv, având influențe din partea jucătorilor specializați pe posturi, din partea jocului compartimentelor și a celui colectiv, prin reducerea erorilor și eficientizarea acțiunilor. Jocul este concentrat pe îndeplinirea obiectivelor propuse atât în atac și în apărare.

De exemplu, câștigarea posesiei în margine este mai importantă acum, la acest nivel, decât câștigarea meciului în sine; oricum esența stagiilor trecute (performanță, organizare, plăcere) contribuie la rândul lor la îndeplinirea obiectivelor generale.

„Performanța atinsă în executarea deprinderilor tehnice în condiții de meci (18-21 ani)”

Capacități tehnice

Selecția și executarea deprinderilor în condiții de meci

| | |
|----|---|
| 1. | <p>Elemente de evitare – jocuri modificate / condiții de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schimbarea de direcție • Schimbare de ritm • Tampon |
| 2. | <p>Elemente de control al balonului – trecerea de adversarul direct</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aruncarea și prinderea • Pasa laterală și recepția • Luarea deciziei – identificarea spațiului • Luarea deciziei – crearea spațiului • Pasa înșurubată |
| 3. | <p>Elemente de contact – apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Câștigarea posesiei în placaj • Placaj din față, lateral și din spate <p>Elemente de contact – atac (executarea rolurilor funcționale)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purtătorul de balon alege cea mai bună opțiune • Primul jucător de suport – reacționează în funcție de decizia purtătorului de balon • Ceilalți jucători de suport reacționează în funcție de situație |
| 4. | <p>Mol – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purtătorul de balon – stabilirea unei baze solide și protejarea balonului • Jucătorii de legătură – asigură posesia balonului și eliberarea lui • Jucătorii de suport – legare și împingere colectivă |
| 5. | <p>Grămada spontană – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purtător de balon – prezentarea balonului în placaj • Jucătorii de legare și de suport – protecția purtătorului de balon și asigurarea posesiei |
| 6. | <p>Elemente pentru grămada ordonată – Atac – reacționează la presiunea adversarului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formare • Angajare • Menținerea presiunii constante • Introducere și împingere • Conducerea balonului – culoarul 1, 2 și 3 • Eliberarea și folosirea balonului <p>Elemente pentru grămada ordonată – Apărare – Atacarea punctelor slabe ale adversarului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formare • Angajare • Exercițierea presiunii • Contestarea posesiei |
| 7. | <p>Elemente pentru margine – Atac – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aruncătorul – Rol specializat • Prinzători / Săritori • Jucători falși / Opțiuni de săritură • Suportul • Distribuirea balonului <p>Elemente pentru margine – Apărare – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzători / Săritori • Suportul |

| | |
|-----|---|
| 8. | <p>Elemente de joc al liniei de $\frac{3}{4}$ - executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuitor • Jucător fals (momeală) • Coordonator de joc (playmaker) • Suport • Penetrant |
| 9. | <p>Jocul cu piciorul – avansarea și exploatarea spațiului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lovitură de picior razantă sau „a urma” (1 vs 1) – în condiții de joc • Lovitură de picior din zbor – pentru a câștiga spațiu • Urmărirea balonului șutat – câștigarea / recâștigarea posesiei |
| 10. | <p>Apărarea – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placheorul – previne pierderea tenului și încearcă recâștigarea posesiei • Primul jucător de suport reacționează la decizia placheorului • Alți jucători de susținere – adaptare la situație |
| 11. | <p>Lovitură de începere și reîncepere – câștigarea / recâștigarea posesiei</p> <p>Echipa ce primește</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzători • Jucători de susținere <p>Echipa ce repune</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repunătorul – rol specializat • Săritori / prinzători • Jucători de susținere |
| 12. | <p>Suportul – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primul suport – alege cea mai bună opțiune • Alți jucători de susținere – adaptare la situație |
| 13. | <p>Contra atac - executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzător / purtător de balon • Inițiator al contra atacului • Jucători de suport |

Capacități tactice

| | |
|----|---|
| 1. | <p>Regulament / etică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea regulamentului și interpretărilor de regulament • Aprecierea responsabilităților rolului de model |
| 2. | <p>Jocul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementarea strategiilor privind rezolvarea problemelor – Identitățile rugbyului • Implementarea opțiunilor tactice pentru a îndeplini planul de joc • Dezvoltarea și implementarea strategiilor de joc pe perechi sau de compartiment • Atenție la punctele slabe / forte ale adversarului • Evaluarea cerințelor postului |
| 3. | <p>Principii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprecierea jocului – alegerea celor mai bune opțiuni |

Capacități fizice

| | |
|----|--|
| 1. | REZISTENȚĂ ÎN REGIM DE VITEZĂ |
| 2. | FORȚĂ ȘI PUTERE |
| 3. | VITEZĂ, AGILITATE, RAPIDITATE (PLIOMETRIE) |
| 4. | PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIFICĂ POSTULUI |
| 5. | PLANIFICAREA PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ |
| 6. | PROGRAM DE PREGĂTIRE INDIVIDUALIZAT |
| 7. | STABILIREA UNEI STRATEGII DE REFACERE |

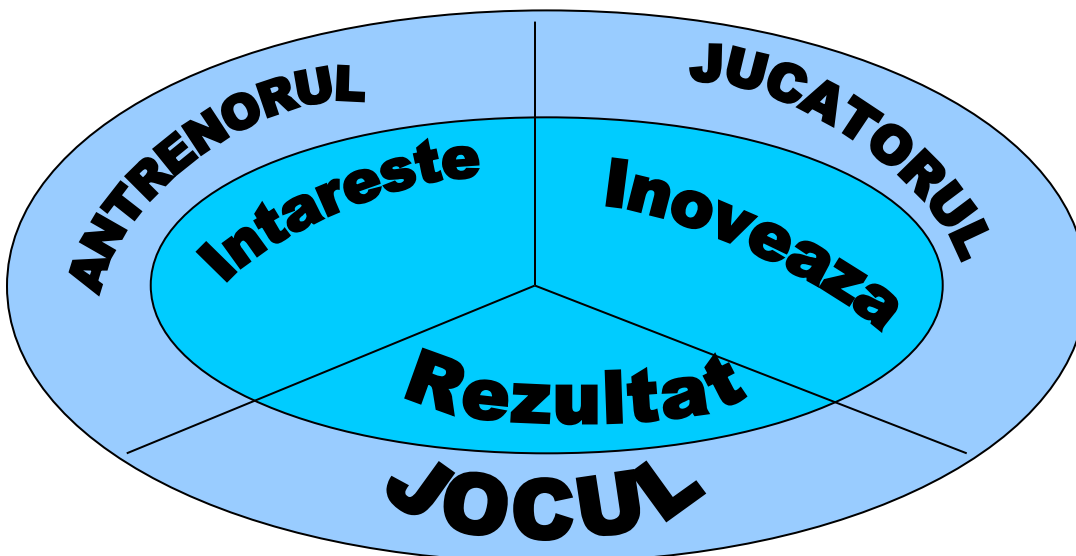
Capacități mentale

| | |
|----|--|
| 1. | PREGĂTIRE ÎNAINTEA MECIULUI |
| 2. | ÎNCĂLZIRE INDIVIDUALIZATĂ |
| 3. | CONTROLUL RESPIRAȚIEI |
| 4. | RELAXARE FIZICĂ |
| 5. | ÎNȚELEGERE / OBIȘNUIRE CU EXCITAȚIA ȘI/SAU ANXIETATEA |
| 6. | FIXAREA DE OBIECTIVE – TERMEN LUNG |
| 7. | CONCENTRARE – FOCALIZARE PE FACTORII CHEIE ȘI PE SARCINI |

Capacități de management al vieții personale

| | |
|-----|--|
| 1. | PRINCIPII CENTRATE PE VALORI |
| 2. | URMĂRIREA UNEI VIITOARE DEZVOLTĂRI / EDUCAȚII |
| 3. | INTEGRAREA SPORTULUI, A CARIEREI ȘI A OBIECTIVELOR PERSONALE |
| 4. | MANAGEMENT ECONOMIC |
| 5. | ATENȚIE PENTRU CERINȚELE ȘI RESPONSABILITĂȚILE CONDUCERII |
| 6. | CONFRUNTAREA CU DEZILUZIILE ȘI EȘECURILE |
| 7. | ÎNCREDERE ÎN FORȚELE PROPRII |
| 8. | RĂBDARE PENTRU A ÎNDEPLINI OBIECTIVELE PE TERMEN LUNG |
| 9. | MANAGEMENT PROFESIONAL / PERSONAL |
| 10. | DESCHIDERE CĂTRE OPORTUNITĂȚILE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ |

ETAPA 5 – ÎNVAȚĂ SĂ CÂȘTIGI



JUCĂTORUL – INOVEAZĂ

Sportivii din această categorie sunt adulți peste 21 de ani

Acești jucători au capacitatea de a trece dincolo repertoriile recitate, de strategii și soluții tactice impuse și să inoveze în cazul în care situația cere. Extrem de competitivi și buni lideri, ar trebui să fie excelenți în rolurile lor funcționale și pe posturile lor, precum și în îndeplinirea rolurilor lor multiple în jocul general.

Ei trebuie să aibă capacitatea de a face față presiunii așteptărilor publicului, implicărilor și imixtiunilor lui, precum și să dea dovadă de auto-management și auto-dezvoltare.

ANTRENORUL – ÎNTĂREȘTE

Principiile învățării la nivelul adulților, precum și caracteristicile sportivilor de înalt nivel, îi obligă pe antrenorii acestei categorii să elibereze mai mult decât să restricționeze potențialul sportivilor sau al altor membri ai staffului, astfel încât să stimuleze potențialul pentru creație și responsabilitate. Prin evaluarea precisă a jucătorilor ei vor fi responsabilizați și controlați mult mai ușor. Pentru ca acest lucru să fie pus în practică, antrenorul trebuie să creeze un mediu în care încrederea și respectul între membrii colectivului este stabil și care va conduce în final la responsabilitate colectivă pentru rezultate.

JOCUL – REZULTAT

Acesta este scopul „afacerii” rugby, în care, ca în orice sport de elită / profesionist, trebuie să câștigi și unde nu există prea mare consolare pentru cei care pierd. Analiza și exploatarea punctelor slabe ale adversarului, ascunderea și protejarea propriilor puncte slabe sunt caracteristicile principale ale acestui nivel.

Oricum, printr-o îmbunătățire permanentă a performanțelor și prin îndeplinirea obiectivelor propuse, victoriile întâmplătoare vor lăsa loc certitudinilor.

„Improvizare și rezolvare de probleme în condiții de meci (adulți peste 21 de ani)”

Capacități tehnice

Capacitatea de a improviza elemente tehnice pentru a mări performanța

| | |
|----|---|
| 1. | Elemente de evitare – jocuri modificate / condiții de joc <ul style="list-style-type: none">• Schimbarea de direcție• Schimbare de ritm• Tampon |
| 2. | Elemente de control al balonului – trecerea de adversarul direct <ul style="list-style-type: none">• Aruncarea și prinderea• Pasa laterală și recepția• Luarea deciziei – identificarea spațiului• Luarea deciziei – crearea spațiului• Pasa înșurubată |
| 3. | Jocul cu piciorul – avansarea și exploatarea spațiului <ul style="list-style-type: none">• Lovitură de picior razantă sau „a urma” (1 vs 1) – în condiții de joc• Lovitură de picior din zbor – pentru a câștiga spațiu• Urmărirea balonului șutat – câștigarea / recâștigarea posesiei |
| 4. | Elemente de contact – apărare <ul style="list-style-type: none">• Câștigarea posesiei în placaj• Placaj din față, lateral și din spate Elemente de contact – atac (executarea rolurilor funcționale) <ul style="list-style-type: none">• Purtătorul de balon alege cea mai bună opțiune• Primul jucător de suport – reacționează în funcție de decizia purtătorului de balon• Ceilalți jucători de suport reacționează în funcție de situație |
| 5. | Mol – executarea rolurilor funcționale <ul style="list-style-type: none">• Purtătorul de balon – stabilirea unei baze solide și protejarea balonului• Jucătorii de legătură – asigură posesia balonului și eliberarea lui• Jucătorii de suport – legare și împingere colectivă |
| 6. | Grămada spontană – executarea rolurilor funcționale <ul style="list-style-type: none">• Purtător de balon – prezentarea balonului în placaj• Jucătorii de legare și de suport – protecția purtătorului de balon și asigurarea posesiei |
| 7. | Elemente pentru grămada ordonată – Atac – reacționează la presiunea adversarului <ul style="list-style-type: none">• Formare• Angajare• Menținerea presiunii constante• Introducere și împingere• Conducerea balonului – culoarul 1, 2 și 3• Eliberarea și folosirea balonului Elemente pentru grămada ordonată – Apărare – Atacarea punctelor slabe ale adversarului <ul style="list-style-type: none">• Formare• Angajare• Exercițierea presiunii• Contestarea posesiei |

| | |
|-----|---|
| 8. | <p>Elemente pentru margine – Atac – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aruncătorul – Rol specializat • Prinzători / Săritori • Jucători falși / Opțiuni de săritură • Suportul • Distribuirea balonului <p>Elemente pentru margine – Apărare – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzători / Săritori • Suportul |
| 9. | <p>Elemente de joc al liniei de $\frac{3}{4}$ - executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuitor • Jucător fals (momeală) • Coordonator de joc (playmaker) • Suport • Penetrant |
| 10. | <p>Apărarea – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placheorul – previne pierderea tenului și încearcă recâștigarea posesiei • Primul jucător de suport reacționează la decizia placheorului • Alți jucători de susținere – adaptare la situație |
| 11. | <p>Lovitură de începere și reîncepere – câștigarea / recâștigarea posesiei</p> <p>Echipa ce primește</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzători • Jucători de susținere <p>Echipa ce repune</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repunătorul – rol specializat • Săritori / prinzători • Jucători de susținere |
| 12. | <p>Suportul – executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primul suport – alege cea mai bună opțiune • Alți jucători de susținere – adaptare la situație |
| 13. | <p>Contra atac - executarea rolurilor funcționale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzător / purtător de balon • Inițiator al contra atacului • Jucători de suport |

Capacități tactice

| | |
|----|---|
| 1. | Regulament / etică <ul style="list-style-type: none">Folosirea regulamentului de joc pentru a dezvolta strategii de jocÎndeplinirea responsabilităților rolului de model |
| 2. | Jocul <ul style="list-style-type: none">Implementarea analizei performanțelor – individuale / colectiveIdentificarea punctelor slabe / forte ale adversaruluiImplementarea unui plan de joc în funcție de adversarCapacitatea de a adapta strategiile tactice în timpul meciuluiAprecieri la nivel mondial al dezvoltării tehnico-tacticeMăiestrie în îndeplinirea sarcinilor postului |
| 3. | Principii <ul style="list-style-type: none">Priorizarea presiunii – posesie / poziție / puncte |

Capacități fizice

| | |
|----|--|
| 1. | REZISTENȚĂ ÎN REGIM DE VITEZĂ |
| 2. | FORTĂ ȘI PUTERE |
| 3. | VITEZĂ, AGILITATE, RAPIDITATE (PLIOMETRIE) |
| 4. | PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIFICĂ POSTULUI |
| 5. | PLANIFICAREA PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ |
| 6. | PROGRAM DE PREGĂTIRE INDIVIDUALIZAT |
| 7. | BINE DEFINITĂ STRATEGIA DE REFACERE |

Capacități mentale

| | |
|----|--|
| 1. | RELAXARE MENTALĂ |
| 2. | IMAGISTICĂ MENTALĂ |
| 3. | STRATEGII DE AUTO-DEPĂȘIRE – STRATEGII DE DINAINTEA ȘI DIN TIMPUL MECIULUI |
| 4. | ATENȚIE DE SINE – CREAREA DE PROFILE |
| 5. | CONCENTRARE – STRATEGIE ȘI TACTICĂ |

Capacități de management al vieții personale

| | |
|----|---|
| 1. | ÎNCREDERE ÎN FORȚELE PROPRII |
| 2. | RĂBDARE PENTRU A ÎNDEPLINI OBIECTIVELE PE TERMEN LUNG |
| 3. | MANAGEMENT PROFESIONAL / PERSONAL |
| 4. | DESCHIDERE CĂTRE OPORTUNITĂȚILE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ |
| 5. | FOLOSIREA POZITIVĂ A INFLUENȚEI / PUTERII |
| 6. | URMĂRIREA EXCELENȚEI |