

# CE DOREȘTE UN ANTRENOR DE LA JUCĂTORII DE TREISFERTURI ?

## GENERALITĂȚI

- Abilitatea de a câștiga lupta în relația om la om.
- Asta presupune abilitatea de a folosi ambele mâini și picioare, de a rupe ritmul.
- Abilitatea de a crea spațiu pentru ceilalți.
- Rapiditate (nu neapărat viteză).
- Abilitatea de a pasa pe ambele părți.
- Orientare în apărare (simțul apărării).
- Abilitatea de a șuta lung, înalt, razant.

## FUNDAȘII

- Abilitatea de a fi un jucător de penetrare prin intercalarea în linia de treisferturi în atac.
- Să schimbe direcția de alergare în momentul intercalării în linie.
- Să fie capabil să prindă un balon înalt.
- Să aibă o bună poziționare în teren.
- Să fie atuul atacului și stâlpul apărării.
- Împreună cu aripile să formeze o linie irezistibilă pe contra-atac.
- Să se intercaleze în linie fals.
- Să se intercaleze în linie pentru a crea supranumeric.
- Să fie un placheor puternic.
- Să aibă picioare bune, puternice .

## ARIPILE

- Să poată fi un bun fundaș și să poată să facă tot ceea ce un fundaș are de făcut.
- Să vadă când jocul se duce spre margine și să-l redreseze spre interior.
- Cu cealaltă aripă și cu fundașul să poată alcătui prima linie a contra-atacului.
- Să simtă pulsul apărării.
- Să realizeze cât de greu se face marcajul când se mișcă pe tot terenul ca un nr.8, în special când acționează pe partea închisă a atacului.
- Să alterneze diferite tipuri de alergare și de atac.
- Să liniștească jocul, dar deasemenea să se poată lega și nu neapărat să cadă la pamânt.
- Să păstreze balonul în câmpul de joc și să nu-l dea adversarilor în margine.
- Când vezi un coechipier cu balonul că vine spre partea ta de joc, crează-i posibilitatea de a-ți pasa în interior printr-o "foarfecă".

## **CENTRII**

- Tot ceea ce este menționat la generalități, aplicat particular pentru centrii. Cred că treaba lor este ce mai dificilă din joc.
- Să creeze pentru ceilalți coechipieri, spațiu, o “gaură” sau un supranumeric. El trebuie să creeze “un balon de aur” pentru aripa sa.
- Abilitatea de iuți sau încetini jocul. Să rupă ritmul.
- Întodeauna să-și combată și să-și depășească adversarul direct. El poate face acest lucru printr-o alergare rapidă, dar se poate face acest lucru și împreună cu partenerul său, care va veni scurt și direct (în forță).
- Să joace spre exterior cu celălalt centru, ca o pereche.
- Să comunice în atac și în apărare.
- Să se apere, în special, în fața adversarului direct.
- Să fie primul jucător la balonul lăsat de cel placat, pentru a-l recupera și pasa.
- Să constituie primul sau cel de-al doilea suport al jucătorului cu balonul.
- Jocul fără balon este mai important decât jocul cu balonul.
- Să-și domine adversarul direct.
- Să joace pe ambele posturi (C1 sau C2) și să nu fie un simplu executant, să-și asume responsabilitatea de a lua decizii.
- Să comunice cu arbitrul de margine pentru a indica coechipierilor, dacă linia este sau nu în afară de joc (ofsaid). COMUNICARE.

## **MIJLOCAȘII LA DESCHIDERE**

- Să-și coordoneze propria linie de treisferturi.
- Să aleagă cea mai eficientă aliniere a linie, atât în atac, cât și în apărare. El trebuie să varieze alinierea atacanților în funcție de situație.
- Să fie calm în joc. (să nu se precipite în joc)
- El trebuie să fie cheia suportului în atac.
- Apărarea trebuie să fie punctul său forte.
- Să-și alterneze propriul său joc; el trebuie, în special, să-și combată propriul său adversar și totodată să stopeze înaintașii adverși și să nu le permită să treacă prin apărare .
- Să aibă ambele picioare bune – să poată șuta cu amândouă.
- Dacă spațiul de joc pentru linia de treisferturi este redus, este vina lui. El este responsabil pentru jocul liniei sale.
- El trebuie să fie capabil, ca și un centru, de a sparge linia adversă.
- Ca și C1, el trebuie să fie un coordonator de joc și nu doar un simplu executant.
- El trebuie să atace tot timpul și să creadă în șansa sa de a “trage” echipa spre înainte – să fie optimist.

## **MIJLOCAȘUL LA GRĂMADĂ**

- Să poată da o pasă bună, curată și rapidă, către jucătorul aflat în exteriorul său.
- Să fie al nouălea înaintaș în atacul din preajma liniei de but adverse.
- Să fie un bun jucător la susținere, prin poziționarea sa întotdeauna cu un metru în interior și puțin în spatele purtătorului de balon. ACEASTA ESTE O MARE CERINȚĂ.
- Să fie xcapabil să-și alterneze jocul prin folosirea ambelor picioare, dar ca și mijlocașul la deschidere, trebuie să o facă rar și cu eficiență.
- Împreună cu linia a III-a, să facă o echipă penetrantă în atacul după momentele fixe.
- Să fie un “spin” în apărare prin presiunea creată asupra adversarului .
- Să-și coordoneze înaintași, în grămezi spontane și în moluri, trăgându-i și împingându-i. El are același rol în apărare la grămezile spontane și moluri, în special în apropierea liniei proprii de but.
- El trebuie să fie “liantul”, “balama” dintre pachetul de înaintare și linia de treisferturi.
- Înaintașii obolesc și nu mai pot avea o gândire lucidă. El trebuie să aibă un rol important în a-i încuraja și coordona.