

# **JOCUL PE POST**

## **“SARCINI DE POST”**

**sau**

**Competențele care trebuie dobândite pentru îndeplinirea sarcinilor  
specifice fiecărui post**

<b>MIJLOCAȘ LA GRĂMADĂ</b>	
<b>SARCINI DE POST</b>	<b>CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ</b>
<b>Pasator, "eliberator", lansator</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Transmiterea rapidă și precisă a balonului (sprijin, privire, etc.)</li><li>- Modelarea forței și vitezei paselor sale.</li></ul>
<b>Jocul cu piciorul</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Joc ofensiv sau defensiv cu ambele picioare după fazele de câștig sau regrupare (spații restrânse).</li><li>- Lovitură de picior razantă, lobată, vole, corpul fiind adesea dezaxat (din profil, din spate).</li></ul>
<b>Apărare</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presiunea asupra adversarului direct.</li><li>- Realizarea celei de-a doua perdele de apărare, fiind atent și pentru cea de-a treia.</li><li>- Diversificarea apărării sale.</li><li>- Placaj.</li></ul>
<b>Susținerea reșezarea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A fi permanent în mișcare pentru deplasarea spre balon și a alege poziția corectă în funcție de joc.</li></ul>
<b>Lider - strateg</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alegerea formei de joc adecvate după analiza raportului de forțe.</li><li>- Dirijarea, conducerea partenerilor în forma de joc aleasă</li><li>- A lua decizia pentru ceilalți ținând cont de toți factorii.</li></ul>

## MIJLOCAȘ LA DESCHIDERE

SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
<b>Jocul cu piciorul</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizarea tuturor formelor de lovituri de picior (ambelor picioare) în scopuri ofensive sau defensive: precizie, forță.</li></ul>
<b>Pasator</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Transmiterea balonului variind tipul pasei (ritm, direcție, etc.), forța, lungimea și buna sincronizare a pasării sale pentru a favoriza lansarea jocului.</li><li>- Menținerea preciziei.</li></ul>
<b>Apărare</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Declanșarea și orientarea urcării defensive a liniei de 3/4.</li><li>- Placaj.</li></ul>
<b>Susținerea reșezarea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Urmărirea balonului pentru a regăsi în al doilea timp, poziția ocupată de obicei în primul timp.</li></ul>
<b>Distribuitor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alegerea cât mai judicioasă a baloanelor: picior, purtat, pasă, etc.</li></ul>

## CENTRU 3/4

<b>SARCINI DE POST</b>	<b>CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ</b>
<b>Pasator</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Transmiterea balonului variind tipul pasei (ritm, direcție, etc.), forța, lungimea și buna sincronizare a pasării sale pentru a favoriza lansarea jocului.</li><li>- Menținerea preciziei.</li><li>- Accelerare.</li></ul>
<b>Apărare</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presiunea asupra adversarului direct.</li><li>- Avansare foarte rapidă.</li><li>- Diversificarea apărării sale.</li><li>- Placaj.</li></ul>
<b>Crearea și organizarea unui supranumeric</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avansarea în situație de 2 X 1 prin:<ul style="list-style-type: none"><li>- Încadrare - depășire</li><li>- Variația ritmului alergării pe interval</li></ul></li><li>- Transformarea situației 2 X 1 în 1 X 0:<ul style="list-style-type: none"><li>- Prin fixare</li><li>- Prin căutarea spațiului</li><li>- Prin revenire</li></ul></li></ul>
<b>Opunerea la placaj</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Încearcă să rămână în picioare, întorcându-se către jucătorii proprii, permițându-le recuperarea balonului pentru a asigura continuitatea jocului .</li></ul>
<b>Jocul cu piciorul</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cunoașterea tuturor tipurilor de lovituri de picior și în special a loviturilor de picior razante pentru partener.</li></ul>

## ARIPĂ 3/4

SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
<b>Jucător ce finalizează</b>	- Finalizarea acțiunilor partenerilor săi.
<b>Apărare OM LA OM</b>	- Dominarea adversarului, indiferent de calitățile acestuia (viteză, forță), prin adaptarea apărării sale - Împiedicarea unei situații de 2 X 1 defavorabile permițând revenirea partenerilor săi.
<b>Apărarea la balon</b>	- Stabilirea jocului advers și așezarea sa, anticipând, în vederea recuperării balonului .
<b>Susținerea ofensivă / defensivă</b>	- Implicarea în joc: <ul style="list-style-type: none"><li>- Într-un rând profund (pentru a suplini partea din spate)</li><li>- Într-un al doilea rând (acoperirea liniei de 3/4)</li><li>- Intervenind în linie (varația locurilor de intervenție)</li></ul>
<b>Opunerea la placaj</b>	- Încearcă să rămână în picioare, întorcându-se către jucătorii proprii, permițându-le recuperarea balonului pentru a asigura continuitatea jocului .

## FUNDAȘ

SARCINI DE POST	CE TREBUIE SĂ ȘTIE SĂ FACĂ
<b>Recepția balonului</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Să fie poziționat în locul de cădere a balonului.</li><li>- Să preia balonul sub presiune.</li></ul>
<b>Jocul cu piciorul</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Să execute placaje percutante (ca ultim rând de apărare).</li><li>- Apărarea balonului.</li></ul>
<b>Crearea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asumarea inițiativei în relansarea jocului</li><li>- Implicarea fizică în jocul pe linie.</li><li>- Aceste acțiuni trebuie să fie categorice.</li></ul>