

Introducere

Acest material este destinat profesorilor de educație fizică din școli, antrenorilor de copii din cluburi și tuturor celor interesați în pregătirea micuților practicanți ai rugbyului .

Prin acest material se poate face legătura dintre RUGBY TAG-ul școlar și MINI RUGBY-ul din cluburi.

ANTRENOR BUN → PLĂCERE → PARTICIPARE

TEHNICĂ INDIVIDUALĂ → SUCCES → RUGBY MAI BUN

Federația Română de Rugby le mulțumește tuturor celor ce se implică în selecționarea și îndrumarea copiilor.

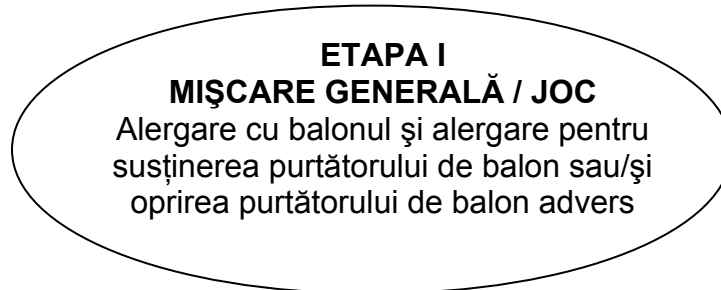
Mulțumirea lor va fi doar zâmbetul de pe fețele micuților sportivi.

Antrenor Federal

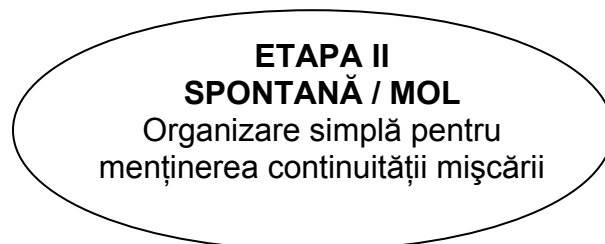
Prof. Daniel MITREA

STRATEGIE FORMATIVĂo filozofie simplă

Toți tinerii jucători vin la antrenamente având speranța că se vor simți cât mai bine posibil. Păstrând acest simplu obiectiv, antrenorul trebuie să le asigure implicarea lor într-o formă de joc. Așadar, cât mai curând posibil, sportivi trebuie implicați în câteva activități de bază. Antrenorul ar trebui să-și aloce timpul astfel:



Se alocă **CÂT MAI MULT** timp pentru această **PRIMĂ ETAPĂ**



Se alocă **CÂT MAI PUȚIN** timp pentru această **ETAPĂ**



Se alocă **ULTIMA** perioadă pentru această **ETAPĂ**

ETAPA I

Se alocă CÂT MAI MULT timp pentru această ETAPĂ

Tinerii sportivi doresc să fie implicați în acțiuni dinamice. Nu doresc să fie statici, vor să facă parte din acțiune. Ei vor să aibă balonul în mână... ei vor să JOACE.

Așadar în acest pas NU vom avea momente statice sau semi-stactice (grămezi ordonate, margini, lovituri de începere, spontane sau moluri). Inițial fiecare va trebui să joace un joc „NON CONTACT” de rugby ca de exemplu RUGBY TAG. Treptat, se va introduce CONTACTUL (cu adversarul și cu solul) prin inițierea din MINI RUGBY.

Cu o cât mai bună tehnică a alergării și cu îndemânarea necesară controlului balonului, vom fi siguri că sportivii vor avea capacitatea de a menține posesia balonului și că vor avansa în permanență.

Acesta este obiectivul nescris al ETAPEI I, ca și acela de a da cât mai multă plăcere de joc sportivilor.

ETAPA II

Se alocă CÂT MAI PUȚIN timp la această ETAPĂ

La acest nivel vom începe introducerea tehnicii de contact, necesară păstrării posesiei balonului, când avansarea a fost oprită. Această etapă este echivalentul momentului în care introducem tehnica constituirii GRĂMEZII SPONTANE și MOLULUI:

ETAPA III

Se alocă ULTIMUL timp pentru această ETAPĂ

După ce obiectivele primelor două etape au fost atinse, putem introduce, gradual, tehnica grămezilor ordonate, marginilor și loviturilor de începere.

CONTROLUL

CONTROLUL Responsabilizarea

„ Dacă nu putem conduce un grup, nu vom putea preda sau antrena membrilor acelu grup.”

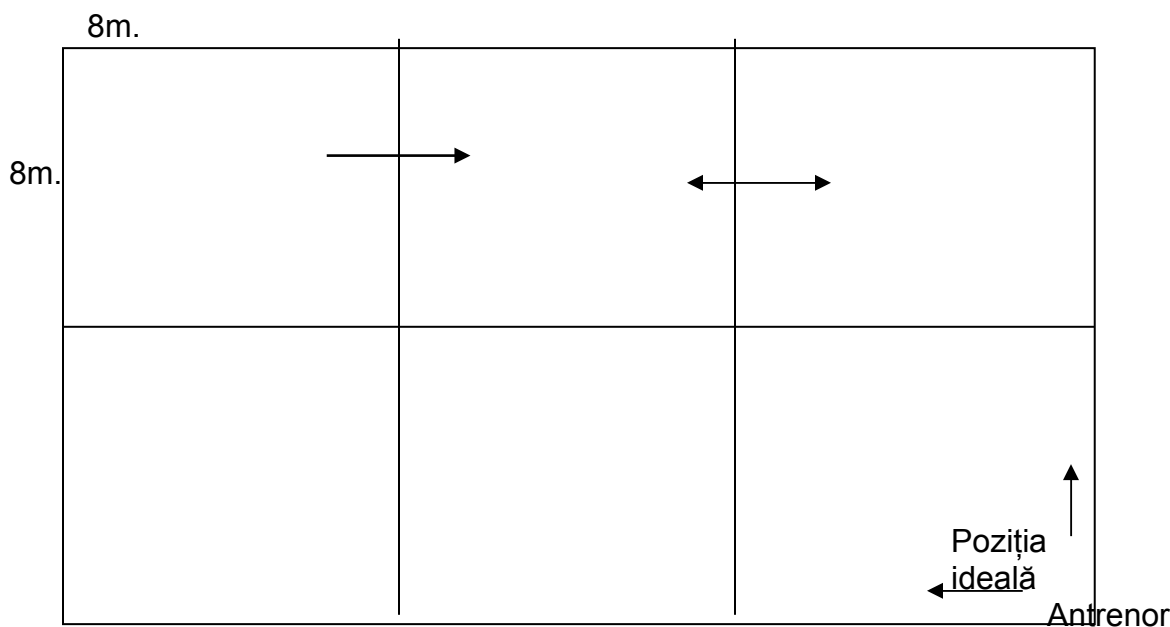
Având un acord (tacit) cu antrenorul, multe din responsabilități vor fi acceptate. Sportivii trebuie să știe care le sunt responsabilitățile înainte, în timpul și după partidă sau antrenament.

Tinerii sportivi trebuie să fie învățați să joace, prin metode cât mai ușoare și să fie încurajați să se implice în toate acțiunile rugbystice. În acest caz, sportivii și antrenorii vor ști în permanență ce trebuie să facă și ce nu, având foarte clar în minte care le sunt prioritățile pe care trebuie să le urmeze, ca de exemplu:

- **Arbitrul are întotdeauna dreptate în timpul jocului** și indiferent de rezultat, trebuie să i se mulțumească pentru serviciile sale.
- Antrenorul, prin **CONTROLUL** din lecția de antrenament, va crea o atmosferă deschisă, în care învățarea și exersarea practică va deveni mult mai eficientă.
- **Punctualitate**, prin începerea și terminarea antrenamentului în timp, astfel încât, tot ceea ce ne propunem să fie atins.
- **Planificați antrenamentul** cu ajutorul propunerilor din acest material: pregătire, organizare – succes.
- Pentru a evita accidentele, luați în considerare orice **măsuri de siguranță** și anticipați orice dificultăți puteți să întâlniți. De exemplu – micșorați antrenamentul când este foarte frig și pregătiți un ceai cald în vestiar, sau asigurați o hidratare corespunzătoare atunci când este foarte cald.
- Încercați să cunoașteți numele tuturor sportivilor. Deși poate fi dificil, este mult mai important contactul cu copilul decât obiectivul imediat (victoria cu orice preț).
- Se poate folosi un fluier pentru a capta atenția cât mai rapid posibil. Jucătorii trebuie să se **OPREASCĂ** – să se **UITE** și să **ASCULTE**.
- **Antrenorul trebuie să fie ferm**, câteodată **prietenos, pozitiv** (să încurajeze), câteodată să ceară atenție când se impune.
- Antrenorul trebuie să știe ce are de spus înainte de a fluiera.

- Antrenorul trebuie să aibă o poziție astfel încât să fie văzut de toți și să-i vadă pe toți sportivii.
- Când se explică sau când se dau indicații, se va evita ridicarea tonului, dar se va reduce zgomotul când antrenorul trebuie să vorbească.
- **Vocea antrenorului este cheia controlului** – ar fi de preferat să învățăm să folosim vocea. **Nu trebuie să facem abuz de ridicarea tonului.**
- **Antrenorul trebuie să aibă răbdare.** Rata înțelegerii și aplicării tehnicii depinde de fiecare individ.
- **Antrenorul trebuie să răsplătească efortul** la fel de mult cum îi și va încuraja și ajuta pe jucători.
- Antrenorul trebuie să folosească spații mici de lucru (careuri) pentru învățare. Principiile de joc pot fi învățate și dezvoltate în spații mici de 8/8 m. Careurile alăturate va permite antrenorului un mai bun control al grupelor de jucători.

Sportivii trebuie învățați mai întâi să joace și abia apoi cum vor putea să învingă !



DEPRINDERILE TEHNICE

„Odată ce un element tehnic este stăpânit foarte bine și poate fi executat în fața unei opoziții reale, atunci el poate deveni deprindere tehnică.

Pentru a înțelege fraza de mai sus trebuie să dăm câteva explicații. În jocul de rugby, sportivii trebuie să execute mai multe acțiuni, iar cele mai multe în fața unei opoziții care face tot posibilul să stopeze acea acțiune.

Aceste acțiuni le putem denumi ca fiind elemente tehnice.

Sunt câteva elemente tehnice la care opoziția nu are cum să se opună (lovitura de picior în margine după o lovitură de pedeapsă, sau lovitura de picior așezată).

Sunt câteva mici detalii de finețe care pot face diferența între diverse elemente tehnice, dar important este să înțelegem că un nou element tehnic va fi mai bine însușit de către începători fără opoziție. Mulți debutanți execută elementele tehnice greșit. La acest nivel este vital ca jucătorii să primească precizări pozitive despre CUM să-și îmbunătățească execuția.

Odată ce elementul tehnic poate fi executat cu o opoziție reală, atunci deprinderea (o înșiruire de elemente tehnice) poate fi învățată.

**NU ÎNCERCAȚI SĂ INTRODUCEȚI ÎNTR-O SINGURĂ ȘEDINȚĂ DE ANTRENAMENT
TOATE ELEMENTELE TEHNICE (toate detaliile tehnice)**

Factori cheie ai elementelor tehnicii de bază în rugby

PASA

1. Alergarea dreaptă
2. Purtarea balonului în două mâini
3. Fixarea unui apărător
4. Sprijinirea pe piciorul interior
5. Întoarcerea cu o parte laterală spre apărător și cu fața spre propriul primitor.
6. Balansarea brațelor spre direcția de pasare
7. Folosirea coatelor și degetelor pentru a controla viteza și zborul balonului după eliberarea lui.
8. Urmărirea cursei balonului prin întinderea brațelor spre direcția pasei.
9. Pasarea la „șintă” de la nivelul pieptului primitorului
10. Sprijinirea primitorului după pasare.



PRIMIREA PASEI

1. Așezarea astfel încât balonul să poată fi pasat către această poziție.
2. Alergarea în intervalul creat de pasator.
3. Întinderea brațelor pentru a primi balonul mai devreme.
4. Privirea balonului în palme.
5. Prinderea balonului în palme și / sau degete.
6. Odată ce balonul a fost prins se alege cea mai bună opțiune.

PRINDEREA UNUI BALON ÎNALT

1. Așezarea astfel încât să existe spațiu până la locul de cădere a balonului.
2. Evaluarea situației în care balonul poate fi prins stând cu picioarele pe sol sau prin săritură.
3. Întinderea brațelor spre balon.
4. Așezarea cu umerii și coapsele lateral față de adversar.
5. Se strigă „EU”.
6. Privirea balonului în mâini.
7. Prinderea balonului la nivelul capului, ghidarea lui spre brațe, mâini, eventual piept.
8. Coborârea corpului, anticipând contactul cu adversarul.

CULEGEREA BALONULUI DE LA SOL

1. Aproximarea de balon într-o poziție joasă.
2. Așezarea peste balon, lateral față de acesta, având un picior înaintea balonului și pe celălalt în spatele lui.
3. Îndoire la nivelul șoldului și genunchilor.
4. Capul sus, într-o poziție intermediară.
5. Ridicarea balonului cu mâna din spate și echilibrarea cu cea din față.
6. Purtarea balonului la piept pentru a evalua situația de joc.

LOVITURA DE PICIOR

1. Poziție echilibrată
2. Umărul în față: umărul stâng pentru șuteorul de picior drept și invers.
3. Ținerea balonului în două mâini, astfel încât axa longitudinală a balonului să fie paralelă cu piciorul.
4. Conducerea balonului spre piciorul de șut și în același timp pășirea pe piciorul de sprijin care trebuie să fie așezat pe linia locului de cădere a balonului (spre „țintă”).
5. Balansarea piciorului de șut spre linia balonului, lovirea lui fiind pe axa longitudinală.
6. Ajustarea traiectoriei balonului se face prin ajustarea unghiului dintre picioare și prin punctul în care balonul este lovit.
7. Urmărirea traiectoriei balonului cu piciorul de șut întins.
8. Întinderea brațului opus piciorului de șut pentru asigurarea echilibrului.

PLACAJUL LATERAL

1. Așezarea în interiorul purtătorului de balon.
2. Alergarea în poziție semi - joasă.
3. Capul sus, spatele drept.
4. Privirea spre „țintă” – șoldul purtătorului de balon.
5. Împingere în picioare și contact ferm cu umărul în „țintă”.
6. Capul în spatele purtătorului de balon.
7. Strângerea brațelor în jurul coapselor purtătorului de balon.
8. Ținerea strânsă până când balonul ajunge la sol.
9. Ridicare rapidă și recuperarea balonului din brațele purtătorului de balon placat.

CĂDEREA ÎN PLACAJ

1. Purtarea balonului în două mâini în timpul alergării.
2. Întoarcere în timpul contactului cu adversarul.
3. Pasă către jucătorul de suport.
4. Contactul cu solul se realizează cu partea laterală a corpului.
5. Întindere într-un unghi favorabil față de direcția de atac pentru a favoriza eliberarea balonului.
6. Eliberarea balonului se face prin pasă sau plasarea lui pe sol, astfel încât coechipierul celui placat să poată folosi posesia.

POZIȚIA CORPULUI ÎN CONTACT

1. Coapsele în spatele umerilor.
2. Linia șoldului sub linia umerilor (avion ce decolează).
3. Spatele drept.
4. Capul sus și înapoi (nu intrăm cu capul).
5. 90° între trunchi și coapse, 90° între coapse și gambe.
6. Picioarele depărtate la lățimea umerilor pentru stabilitate.

CONTINUITATE DUPĂ CONTACT

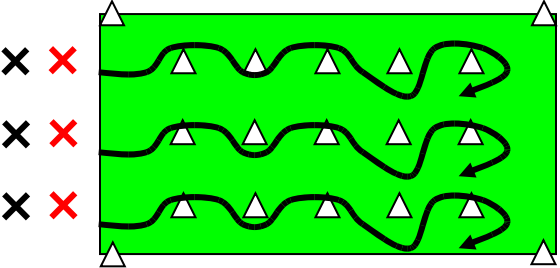
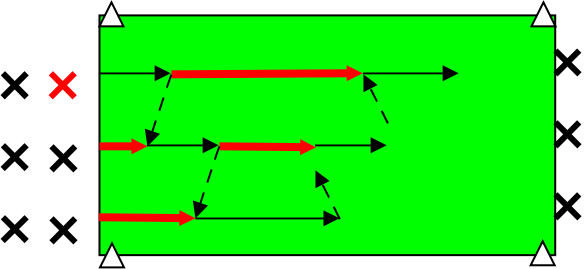
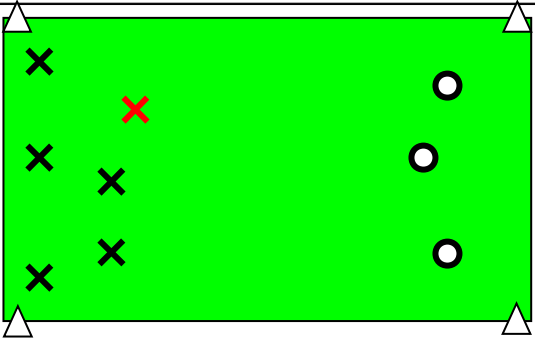
1. Intrarea în contact cu suficientă viteză astfel încât să se poată reține posesia și să se poată asigura continuitatea jocului.
2. Trebuie să ne gândim la o soluție de eliberare a balonului înainte de contact.
3. Balonul se ține cu fermitate.
4. Folosirea evitării pentru a ataca intervalul.
5. Decizie în funcție de situație: fie intrare directă în adversar pentru a trece de el, fie intrare în adversar blocare și continuarea cu coechipierul.

Planificarea lecției de antrenament

Copii mai mici de 10 ani – Rugby Non contact, Rugby Tag	
1. Jocuri de încălzire	(10 min.)
2. Tehnică individuală – în special alergare și controlul balonului	(10 min.)
3. Joc de rugby – explicarea regulamentului	(30 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)
Copii mai mici de 12 ani – Rugby în X	
1. Încălzire – exerciții de întinderi, exerciții dinamice pentru angrenarea organismului în efort	(10 min.)
2. Tehnică individuală – tehnica postului și de compartiment. Încredere în contact	(30 min.)
3. Joc de rugby – explicarea regulamentului	(30 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)
Copii mai mici de 14 ani – Rugby în XII	
1. Jocuri de încălzire exerciții de întinderi, exerciții dinamice pentru angrenarea organismului în efort	(10 min.)
2. Tehnică individuală – tehnica postului și de compartiment. Încredere în contact	(30 min.)
3. Joc de rugby – apărare activă și semiactivă pe spații cu diverse dimensiuni	(50 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)
Juniori mici (IV) – sportivi mai mici de 15 ani – Rugby în XV	
1. Jocuri de încălzire exerciții de întinderi, exerciții dinamice pentru angrenarea organismului în efort	(10 min.)
2. Tehnică individuală – tehnica postului	(20 min.)
3. Tehnică de compartiment, lansări de joc din momente fixe	(20 min.)
3. Joc de rugby – apărare activă și semiactivă pe spații cu diverse dimensiuni	(40 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)

Exercițiile de tehnică individuală pentru specializare pe posturi (pentru trăgători sau transformeuri) se pot ține înainte sau după antrenamentul propriu-zis.

PLAN DE ANTRENAMENT – EXEMPLUL

SCOP	Învățarea alergării în suportul purtătorului de balon		
DATA	02.04.08	ECHIPAMENT	conuri, baloane, centuri
ECHIPA	U10		
Organizarea/factori cheie	Desen / Exercițiul		
<p>Încălzirea – 10 min.</p> <p>Grupe de 3 cu un balon, înapoia linie marcate cu conuri. Primul jucător aleargă spre linia din față și înapoi executând diverse acțiuni cum ar fi: zig-zag, aruncarea balonului în sus, așezare pe sol a balonului și culegere și pasare către un coechipier. Prima echipă care ajunge înapoi, câștigă.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Încălzire a principalelor grupe musculare. ▪ Creșterea debitului sangvin. ▪ Pregătirea pentru exerciții. 			
<p>Tehnică individuală – 15 min.</p> <p>Grupe de câte 3 jucători, pe câte un culoar 10 – 20 m. Primul jucător pasează jucătorului de suport 2 care va pasa mai departe jucătorului de suport 3. Apoi pasează grupului din față care vor continua exercițiul în direcție opusă. Când se va pasa bine, pe aceeași distanță se va pasa după următorul traseu 1-2-3-2-1 înainte de a se pasa următorului grup.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rămânere în culoarul de 5m. ▪ Se pasează doar înapoi. ▪ Se schimbă jucătorul din mijloc. ▪ Reșezare după pasă. ▪ Comunicare 	 <p> X Purtător de balon → Direcția PB X Jucător de suport ···· Direcția balon → Dir juc. suport </p>		
<p>Situații de joc – 20 min.</p> <p>Se va juca un meci cu 6 atacanți contra a 3 apărători.</p>			
<p>Recuperare după efort – 5 min.</p> <p>Colectiv, în alergare ușoară, de revenire, se vor culege materialele cu care s-a lucrat (conuri, baloane, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revenirea de după efort 			
PĂSTRAȚI ANTRENAMENTUL PLĂCUT ȘI VARIAT			

PLAN DE ANTRENAMENT

SCOP	
DATA	ECHIPAMENT
ECHIPA	
Organizarea / factori cheie	Desen / Exercițiul
Încălzirea –	
Tehnică individuală –	
Situații de joc –	
Recuperare după efort –	
PĂSTRAȚI ANTRENAMENTUL PLĂCUT ȘI VARIAT	

Modele de exerciții folosite în lecția de antrenament

EXERCIȚII DE MOBILITATE - ÎNTINDERI (STRETCHING)

CÂTEVA PRINCIPII FUNDAMENTALE ALE EXERCIȚIILOR DE ÎNTINDERE

- Nu se fac exerciții de întindere când musculatura nu este încălzită. Trebuie să se facă înainte o alergare ușoară.
- Nu se caută nici o creștere a amplitudinii (trebuie să existe o diferență între amplitudinea articulară și întinderea mușchiului).
- Exercițiile de întindere nu se fac pornind dintr-un punct fix.
- Exercițiile de întindere nu se fac pentru un mușchi izolat ci pentru un lanț muscular.
- Grupul muscular se întinde într-o parte, apoi în cealaltă.
- Se întind mușchii agoniști și apoi cei antagoniști.
- Exercițiile de întindere se execută întotdeauna fără durere.
- Exercițiile de întindere se execută întotdeauna pornind de la o tensionare prealabilă. Con tracție - Relaxare - Întindere.
- Exercițiile de întindere se execută concentrându-se pe senzațiile pe care le creează întinderile.
- Exercițiile de întindere nu se execută asupra unui mușchi accidentat. Aceasta este sarcina fizioterapeutului.
- Gestul sportiv are întotdeauna componente de torsiune; de aceea întinderile se vor face după axe de rotație și după axe oblice.

ÎNAINTE DE MECI

- Exercițiile de întindere sunt indispensabile în timpul încălzirii.
- 6 secunde de contracție - relaxare - 6 secunde de întindere.
- Repetare: de 5 - 6 ori pe grup muscular.
- Introducerea rotirilor.

Exercițiile de întindere trebuie să preceadă faza dinamică a încălzirii, dar până la meci, nu trebuie să se revină.

DUPĂ MECI

- Exerciții de întindere de recuperare.
- Imediat după alergarea ușoară de recuperare.
- Până la 20 secunde și mai mult pentru a menține starea.
- Repetarea de trei până la patru ori pe grup muscular.
- Fără șocuri.
- Introducerea rotirilor.

Se mărește astfel modalitatea de vascularizare, se reduce astfel timpul de recuperare, deoarece toxinele musculare se elimină mai ușor.

Se completează recuperarea prin absorbția unei mari cantități de apă și prin îngrijiri medicale (masaje, hidroterapie).

Înțelegerea importanței exercițiilor de întindere este echivalentul limitării riscurilor de accidentare musculară.

EXERCIȚII DE ÎNTINDERE **MUSCULATURA ANTERIOARĂ A COAPSELOR ȘI A BAZINULUI**



CONTRACȚIE

Se menține fandarea spre înainte. Măinile deasupra genunchilor. Presarea piciorului dinapoi

RELAXARE

3 secunde

ÎNTINDERE

Împingerea bazinului spre înainte, păstrând trenul superior drept



MUSCULATURA ANTERIOARĂ A COAPSEI



CONTRACȚIE

Piciorul întins către înainte
Rezistența poate fi dată de o bară sau un partener
Presiune maximală.

RELAXARE

3 secunde

ÎNTINDERE

Îndoirea piciorului și menținerea poziției. Tragerea piciorului spre în sus.



MUSCULATURA LATERALĂ A UMĂRULUI ȘI A BRAȚULUI



CONTRACȚIE

Măinile încrucișate înapoia gâtului. Tragerea forțată a Brațului către aceeași parte. Cealaltă mână opune rezistență.

RELAXARE

3 secunde

ÎNTINDERE

Cu ajutorul celeilalte mâini tras brațul în direcție opusă.



MUSCULATURA POSTERIOARĂ A UMĂRULUI



CONTRACȚIE

În fața unui perete sau cu ajutorul unui partener. Presarea la maxim a cotului timp de 10 sec.

RELAXARE

3 secunde

ÎNTINDERE

Împingerea brațului către înapoi cu ajutorul celeilalte mâini care apasă asupra cotului în spate și către în jos timp de 10 sec.



MUSCULATURA GÂTULUI



CONTRACȚIE

Culcat, genunchi flectați, mâinile împreunate în spate. Ridicarea ușoară a capului și presare împreună cu rezistența mâinilor timp de 10 sec.



ÎNTINDERE

Tragerea capului către trunchi, plecând de la gât timp de 10 sec.

RELAXARE

3 secunde

MUSCULATURA PROFUNDĂ A SPATELUI



CONTRACȚIE

Trunchiul se menține ușor îndoit către înainte. Se va apăsa către perete zona lombară. Presați gâtul cu ajutorul mâinilor timp de 10 sec.

RELAXARE

3 secunde



ÎNTINDERE

Îndoirea spatelui spre înainte. Mâinile așezate la nivelul gâtului. Menținerea poziției 10 sec.

MUSCULATURA PROFUNDĂ A SPATELUI



CONTRACȚIE

Culcat, genunchii flectați, mâinile sub genunchi. Contractând fesierii Se încearcă împingerea genunchilor opunându-se rezistență cu mâinile. Mențineți poziția 10 sec.

RELAXARE

3 secunde



ÎNTINDERE

Tragerea genunchilor către frunte. Mențineți poziția 10 sec.

MUSCULATURA LATERALĂ A SPATELUI



CONTRACȚIE

Așezat, mâinile țin marginea scaunului. Lăsați corpul să cadă Spre înapoi și încercați cu maxim de forță să trageți scaunul timp de 10 sec.

RELAXARE

3 secunde



ÎNTINDERE

Partea superioară a corpului să cadă spre înainte. Mențineți poziția timp de 10 sec.

MUSCULATURA ABDOMINALĂ



CONTRACȚIE
Poziție semi-întinsă, cap, umeri
Și picioarele ridicate la 30°.
Menținerea poziției 10 sec.



RELAXARE
3 secunde

ÎNTINDERE
Cu un partener, brațele
Încrucișate la nivelul coatelor.
Partenerul se așează cu bazinul
pe spatele celui alt partener
și se apleacă către înainte.
Menținerea poziției 10 sec.

MUSCULATURA GAMBEI



CONTRACȚIE
Cu mâinile sprijinite de un gard
către înainte. Se va apăsa către
perete zona lombară. Presați gâtul
cu ajutorul mâinilor timp de 10 sec.

RELAXARE
3 secunde



ÎNTINDERE
Îndoirea spatelui spre înainte.
Mâinile așezate la nivelul gâtului
Menținerea poziției 10 sec.

MUSCULATURA EXTERNĂ A BAZINULUI



CONTRACȚIE
Culcat, articulația bazinului
flexată, mâinile la nivelul coapsei
Se împinge coapsa.

RELAXARE
3 secunde



ÎNTINDERE
Tragerea cu mâna către sol
genunchiul. Mâna liberă este
întinsă pe cealaltă parte.
Mențineți poziția 10 sec.

MUSCULATURA ADDUCTOARE



CONTRACȚIE
Așezat, genunchii îndoți, picioarele
Puse de o parte și de alta, iar brațele
Încrucișate așezate pe genunchi. Se
va presa spre înainte timp de 10 sec.

RELAXARE
3 secunde



ÎNTINDERE
Tălpile așezate față în față,
mâinile apucă gleznele, coatele
apasă pe partea interioară a
genunchilor. Trunchiul se va
apleca către înainte.

MUSCULATURA POSTERIOARĂ A COAPSEI



CONTRACȚIE

Așezat pe un genunchi, celălalt picior
Înainte, călcâiul pe sol. Se va apăsa
Timp de 10 sec.



RELAXARE

3 secunde

ÎNTINDERE

Partea superioară a corpului
se va duce către înainte, având
spatele drept. Menținerea
poziției 10 sec.

MUSCULATURA GAMBEI



CONTRACȚIE

Coatele flectate la 90°, mâinile
Prind un balon. Presați maxim 10 sec.



RELAXARE

3 secunde

ÎNTINDERE

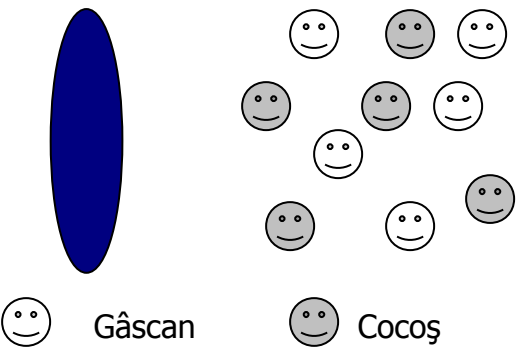


Un partener prinde mâinile și
trage înapoi. Coatele trebuie
Să rămână în contact cu
trunchiul. Mențineți poziția 10".

JOCURI DE MIȘCARE

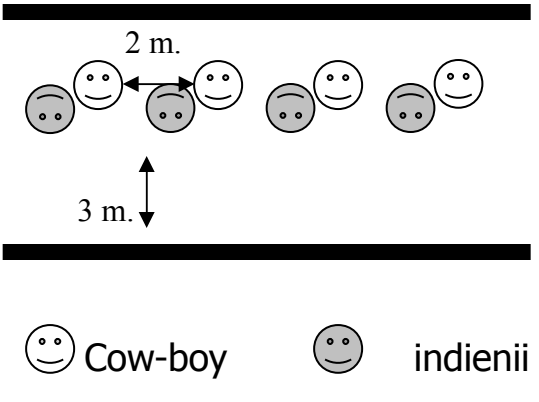
Jocul 1

<p>Obiectiv dominant: Rezolvarea problemelor afective.</p>	<p>Obiectiv specific: Contactul cu solul</p>
<p>Logistica: conuri</p>	<p>Nume: Păianjenul și furnicile</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 10X5 m.</p>  <p>  Furnici  Păianjen </p>	<p>Observații: <u>Atacanți:</u> când sunt prins de păianjen mă transform în păianjen. Trebuie să rămân pe 4 picioare. Nu trebuie să ies din teren. <u>Apărători:</u> trebuie să prind cu o mână furnica. Trebuie să rămân pe 4 picioare. Lansarea jocului: Păianjenul este la mijlocul terenului, iar furnicile sunt la una dintre extremități. Ele vor intra în joc la semnalul educatorului (de ex. numele unui animal). Comportamentul copiilor: <u>Atacanții:</u> Reacția la un semnal (recunoașterea numelui animalului sau altfel de semnal...). Se va deplasa pe patru picioare, deci în contact cu solul. Va trebui să aplice o strategie pentru evitarea păianjenului. <u>Apărători:</u> Aplicarea unei strategii (individuale și apoi colective) pentru a prinde cât mai multe furnici posibile. </p>
<p>Scopul jocului: Furnicile trebuie să intre cât mai rapid în furnicar fără a fi prinse de păianjen.</p>	
<p>Contribuția educatorului: Educatorul va spune povestea unui copil care se plimba prin pădure, unde s-a întâlnit cu un lup (startul jocului).</p>	
<p>Variante: Se va schimba semnalul auditiv, vizual, numărul de furnici, o culoare pentru fiecare furnicar (în poveste putem folosi culorile). Fiecare furnică trebuie să ajungă într-un furnicar separat (reprezentat de către un con)</p>	

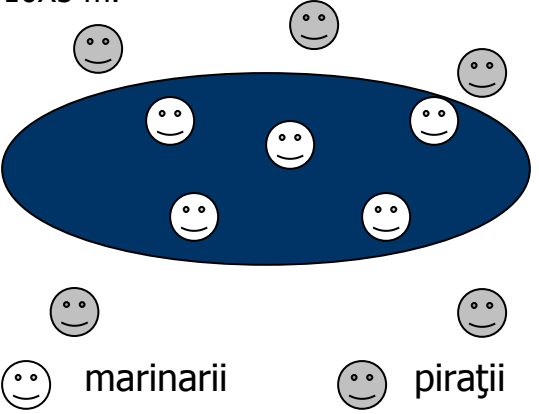
Jocul 2

<p>Obiectiv dominant: Rezolvarea problemelor afective.</p>	<p>Obiectiv specific: Contactul cu solul</p>
<p>Logistica: conuri – cotețul va fi făcut din conuri</p>	<p>Nume: Ferma</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 10X5 m.</p>  <p>  Gâscan  Cocoș </p>	<p>Observații: respectarea distanței de securitate</p> <p>Atacanți - cocoșii: se deplasează ghemuit. Nu se ridică. Când un gâscan este aproape de mine și mă strigă mă lupt prin prinderea cu mâinile.</p> <p>Apărători - gâscanii: își apără cotețul. Nu se ridică. Când sunt în apropierea unui cocoș îl strig și mă lupt cu el prin prinderea mâinilor.</p> <p>Lansarea jocului: Toate păsările se plimbă prin curte și la semnalul educadorului (ex: apă) jocul începe.</p>
<p>Scopul jocului: Împiedicarea cocoșilor de a ajunge în coteț. Când un cocoș sau un gâscan va fi cu șezutul pe sol (după o luptă) el este eliminat. Se vor număra cocoși care intră în coteț după care se inversează rolurile.</p>	<p>Comportamentul copiilor:</p> <p>Atacanții: Se opresc când un gâscan îl strigă (respectă regula). Aplică o strategie pentru a intra în coteț fără să se bată. Când se luptă își împinge, evită sau fentează adversarul.</p> <p>Apărători: Strigă un cocoș când se află în apropierea lui. Aplică o strategie pentru a-și apăra cotețul. Când se luptă își împinge, evită sau fentează adversarul.</p>
<p>Contribuția educadorului: Cocoșii și gâscanii se plimbau prin curte. Peste zi s-a făcut foarte cald și cocoșii au vrut să intre în cotețul gâscanilor pentru a bea apă (startul jocului). Se poate găsi o altă poveste și pentru gâscani.</p>	
<p>Variante: Adversarul poate fi eliminat când va fi așezat cu spatele pe sol; pentru rugby găsim situația în care sunt în contact atât cu adversarul, cât și cu solul.</p>	

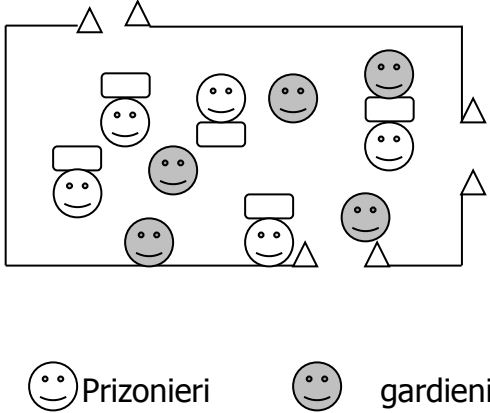
Jocul 3

<p>Obiectiv dominant: Rezolvarea problemelor afective.</p>	<p>Obiectiv specific: Contactul cu partenerul</p>
<p>Logistica: conuri</p>	<p>Nume: Cow-boy și indienii</p>
<p>Așezarea inițială: Copii sunt așezați pe perechi de aceeași greutate.</p>  <p>2 m.</p> <p>3 m.</p> <p>Cow-boy indienii</p>	<p>Observații: <u>Atacanți:</u> Rămâi în picioare (dacă ai căzut ai pierdut): în timpul luptei împinge cu mâinile. <u>Apărători:</u> Rămâi în picioare (dacă ai căzut ai pierdut): în timpul luptei împinge cu mâinile. Lansarea jocului: Copii sunt față în față și la semnalul dat de către educator cow-boy și indienii încep să se dueleze. (ex. când educatorul strigă „pistol”) Comportamentul copiilor: Copii vor angaja mâinile, brațele, brațele, apoi corpul în lupta cu celălalt copil. Trebuie respectat spațiul de securitate de minim 2 m. între perechi.</p>
<p>Scopul jocului: Câștigarea duelului și împingerea adversarului dincolo de linia de limitare a orașului. Când un jucător este cu picioarele dincolo de linie a pierdut și va părăsi orașul. La sfârșit vom vedea câți indieni și câți cow-boy rămân în oraș.</p>	
<p>Contribuția educatorului: În vestul sălbatic cel mai puternic om din punct de vedere fizic conducea orașul. Indienii atacă și cow-boy apără orașul folosind pistolul (startul jocului).</p>	
<p>Variante: Spate în spate se împing (spatele drept – măsură de securitate). Apoi după împingere urmează tragerea. Trebuie urmărită plăcerea de a valoriza fiecare copil în parte și apoi a valoriza echipa în general (pe cea a cow-boy – lor sau a indienilor).</p>	

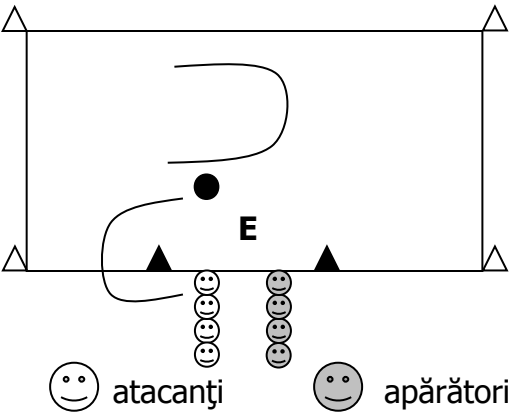
Jocul 4

<p>Obiectiv dominant: Rezolvarea problemelor afective.</p>	<p>Obiectiv specific: Contactul cu partenerul</p>
<p>Logistica: conuri, unul sau mai multe baloane de rugby. Vaporul va fi realizat din conuri (trebuie să fie făcut mai mare pentru a evita duelurile prea apropiate).</p>	<p>Nume: Pirații</p>
<p>Așezarea inițială: vapor de 10X5 m.</p>  <p>marinarii pirații</p>	<p>Observații: Atacanți: Pirații Atacă vaporul. Trebuie să rămână în picioare. În timpul luptei, împing, trag, însă fără gesturi dure. Când un marinar mă împinge din vapor sunt eliminat. Apărători: Marinarii Ei apără comoara lor de către pirații care vin spre vapor. Trebuie să rămână în picioare. În timpul luptei, împing, trag, însă fără gesturi dure.</p> <p>Lansarea jocului: Marinarii sunt pe vapor și pirații în afară. La semnalul educatorului (ex. „atac”) jocul începe și pirații încearcă să intre pe vas.</p>
<p>Scopul jocului: Pirații vor să recupereze comoara (balonul de rugby) și marinarii încearcă să îi împiedice. Când un pirat sau marinar se află cu șezutul pe sol (după o luptă), el este eliminat.</p>	<p>Comportamentul copiilor: Copii vor lupta cu întregul lor corp pentru a apăra comoara. Vor aplica diverse strategii pentru a câștiga. Vor respecta drepturile și îndatoririle jucătorilor.</p>
<p>Contribuția educatorului: Era o zi frumoasă de vară și marea era calmă. Marinarii cântau și erau fericiți pentru că descoperiseră o comoară, însă bucuria lor nu a durat foarte mult timp pentru că un vapor cu pirați s-a apropiat și au început să-i atace – jocul începe.</p>	
<p>Variante: Se poate modifica numărul comorilor și spațiu de apărat cu mai mulți sau mai puțini marinari care să apere fiecare câte un balon...</p>	

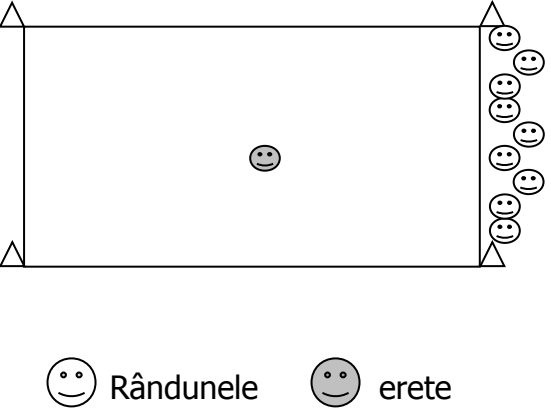


Jocul 5

<p>Obiectiv dominant: Rezolvarea problemelor afective.</p>	<p>Obiectiv specific: Contactul cu partenerul</p>
<p>Logistica: 5 scuturi, conuri</p>	<p>Nume: Gardienii închisorii</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 15 X 10 m.</p> 	<p>Observații: Atacanți: prizonierii Trebuie să rămână în picioare. Ies prin porțile realizate din conuri. Apărători: gardienii Împing cu scutul un gardian care mă privește (nu îi împing spatele). Lansarea jocului: Toți copiii merg în spațiul delimitat (poate fi mărit în funcție de numărul copiilor) și la semnalul educadorului (de ex. cuvântul celulă) jocul începe. Comportamentul copiilor: Atacanții: privesc și se așează în spațiul dat, își iau informații despre spațiu și adversari (gardieni). Apărătorii: Țintesc și anticipează cursa prizonierilor; împing în impact, își iau informații despre spațiu și adversari (prizonieri).</p>
<p>Scopul jocului: Prizonierii vor să evadeze din închisoare și trebuie împiedicați. Se va contabiliza câți prizonieri au putut să scape într-un timp dat.</p>	
<p>Contribuția educadorului: „Prizonierii erau în curte și se strânseseră pentru a povestii diverse istorii. Timpul a trecut și gardienii au fluierat pentru a-i băga pe prizonieri în celule” – jocul începe.</p>	
<p>Variante: Numărul, așezarea și culoarea porților poate fi modificată pentru a complica jocul (prizonierii bleu trebuie să iasă numai pe poarta bleu) sau pentru a-l simplifica (4 porți). Posibilitatea efectuării jocului fără scuturi cu prinderea prizonierilor în brațe. Se pot așeza baloane cu care prizonierii pot ieși din închisoare (baloanele = cheile închisorii).</p>	

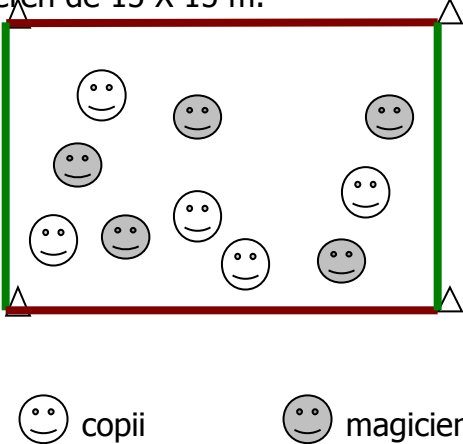
Jocul 6

<p>Obiectiv dominant: Situația pentru nivelul I</p>	<p>Obiectiv specific: Contact, avansare, marcare</p>
<p>Logistica: conuri</p>	<p>Nume: 1 contra 1</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 5 X 10m.</p> 	<p>Observații: Atacanți: Trebuie să ocolească conul. Primește balonul de la educator. Apărători: Trebuie să ocolească conul. Va respecta drepturile și îndatoririle jucătorilor. Lansarea jocului: Copii sunt așezați în coloană la marginea terenului. „ATENȚIE”: primii din fiecare șir ocolesc conul din dreptul lor. Educatorul pasează balonul utilizatorului în diferite maniere pentru a favoriza fie atacul ,fie apărarea: - pe sol sau în aer pentru a pune în dificultate atacantul - pasându-îl în mână pentru a-l ajuta.</p> <p>Comportamentul copiilor: Atacanții: avansează pentru a marca. Apărătorii: blocarea adversarului său și angajarea întregului corp în această luptă.</p>
<p>Scopul jocului: Marcarea și împiedicarea marcării.</p>	
<p>Contribuția educatorului: Nimic particular pentru această situație, însă este foarte important valorizarea reușitelor în atac sau în apărare. Trebuie să-i facem pe copii să avanseze pentru a marca sau să împiedice marcarea prin maniera de lansare a jocului. Această situație este cea mai bună pentru a evalua dacă problemele afective legate de contact.</p>	
<p>Variante: Se poate modifica distanța dintre conuri pentru a favoriza avansarea unuia dintre cei doi jucători. Se poate modifica de asemenea și efectivul ajungându-se la o situație de 1+1 contra 1 (jucător +1, este al doilea atacant) apoi 1+1 contra 1+1 pentru a ajunge la cooperare.</p>	

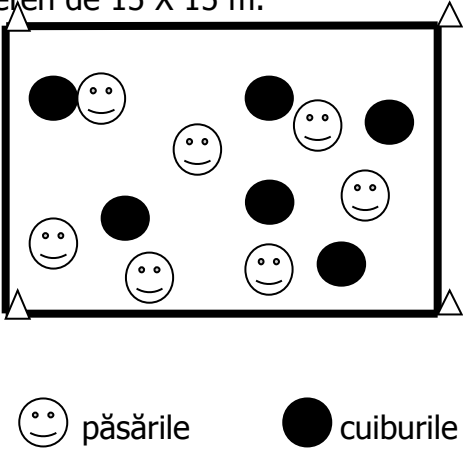


Jocul 7

<p>Obiectiv dominant: Regăsirea în spațiu.</p>	<p>Obiectiv specific: Deplasarea în spațiu liber</p>
<p>Logistica: conuri</p>	<p>Nume: Eretele</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 15 X 10 m.</p>  <p>  Rândunele  erețe </p>	<p>Observații: Atacați: rândunelele Trebuie să rămână în teren. La semnal trebuie să părăsească cuibul. Când sunt prins devin erețe. Apărători: erețele Trebuie să prindă cât mai multe rândunele. Nu se duce niciodată în cuibul rândunelelor. Lansarea jocului: Toate rândunelele rămân în cuib și cer eretelui voie să plece din cuib: „Erețe pot pleca din cuib ?”. Comportamentul copiilor: Atacații: Privesc și se plasează în spațiu, se informează pentru a evita erețele și aplică o strategie pentru a traversa terenul. Apărătorii: Țintesc și anticipează cursa unei rândunele pentru a o prinde. Aplică o strategie individuală și apoi colectivă pentru a prinde maximum de adversari.</p>
<p>Scopul jocului: Traversarea terenului pe lungime fără a fi prins de către erețe.</p>	
<p>Contribuția educatorului: „Rândunelele așteptau în cuib cu puișorii lor înainte de a pleca să caute mâncare, însă erețele trebuie să-și dea acordul pentru a le lăsa să plece – Erețe pot să plec ? Da dar după ce număr până la 5” – la 5 jocul începe.</p>	
<p>Variante: Se poate modifica maniera de prindere a rândunelelor, la nivelul centurii, placaj (în aceste caz jocul se apropie de „păianjenul și furnicile”). Se poate modifica și lansarea jocului, pentru a lucra reflexele copiilor, de ex. erețele aprobă plecarea copiilor care au încălțări negre, sau păr blond, sau mânecă lungă, etc.</p>	

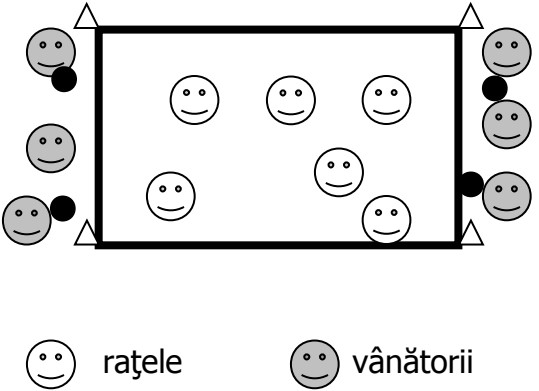
Jocul 8

<p>Obiectiv dominant: Regăsirea în spațiu.</p>	<p>Obiectiv specific: Deplasarea în spațiu liber</p>
<p>Logistica: conuri de 2 culori</p>	<p>Nume: Curcubeul</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 15 X 15 m.</p>  <p>copii magicienii</p>	<p>Observații: <u>Atacanți:</u> copii Trebuie să rămână în teren. Când sunt prins rămân pe loc și nu mă mai mișc (devin statuie). <u>Apărători:</u> magicienii Trebuie să prindă cât mai mulți copii. Lansarea jocului: Toți jucătorii se deplasează în ușoară alergare și când aud culoarea unei linii jocul începe Comportamentul copiilor: <u>Atacanții:</u> Privesc și se plasează în spațiu în funcție de țintă și de adversari. <u>Apărătorii:</u> Împiedică adversarii să se demarcheze fiind în permanentă mișcare.</p>
<p>Scopul jocului: Să ajungă dincolo de linia anunțată fără a fi prins de către magicienii. Dacă magicianul m-a prins devin statuie</p>	
<p>Contribuția educatorului: „ Copii de la grupa de rugby se plimbau în pădure unde au găsit o poiană cu copaci maro și frunze verzi” – jocul începe.</p>	
<p>Variante: Se poate modifica numărul liniilor colorate (terenul nu trebuie să fie neapărat un careu) pentru a crește posibilitățile de demarcare. Posibilitatea de a se conduce după 2 culori pentru a obliga copii să reacționeze la semnale și a repera spațiul lăsat liber de către magicienii. Progresarea situației prin eliberarea statuiilor prin atingere, iar în acest caz jocul durează 1 min. și se vor număra copii care sunt dincolo de linia anunțată. Introducerea balonului de rugby care va trebui să fie pus dincolo de linia colorată anunțată, dus prin pase în toate direcțiile; putem evolua jocul prin apariția liniilor de ofsaid pentru a obliga purtătorul de balon să avanseze către ținta propusă, iar partenerii lui se vor deplasa în spatele lui.</p>	

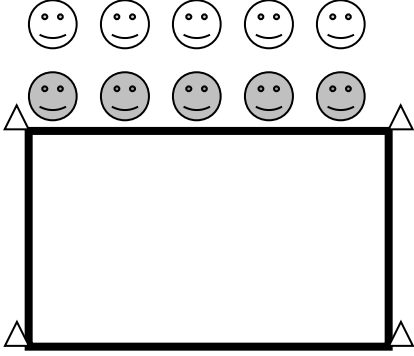
Jocul 9

<p>Obiectiv dominant: Regăsirea în spațiu.</p>	<p>Obiectiv specific: să reacționeze cât mai rapid pentru a ocupa spațiile libere</p>
<p>Logistica: cercuri sau conuri</p>	<p>Nume: Cuiburile păsărilor</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 15 X 15 m.</p>  <p>  păsările  cuiburile </p>	<p>Observații: Păsările Trebuie să intre în mișcare înainte de semnalul de start. Să nu alerge spre un cuib ocupat de altă pasăre. Dacă nu am un cuib sunt eliminat și devin arbitru alături de educator.</p> <p>Lansarea jocului: Toți jucătorii se deplasează în ușoară alergare și când aud semnalul (ex. un aliment) jocul începe</p> <p>Comportamentul copiilor: Privesc și se plasează în spațiu în funcție de țintă și să reacționeze mai rapid decât ceilalți.</p>
<p>Scopul jocului: Găsirea unui cuib pentru a se odihni. După fiecare eliminare va fi eliminat și un cuib.</p>	
<p>Contribuția educatorului: „ Păsărelele zburau deasupra terenului de rugby și priveau copii ce se jucau cu un balon, însă se făcu ora prânzului și au vrut să intre în cuib pentru a mânca o prăjitură” – jocul începe. Cointeresați jucătorii eliminați responsabilizându-i (să culeagă cercurile, să arbitreze, etc.)</p>	
<p>Variante: Se va modifica distanța dintre cercuri, semnalul de start.</p>	

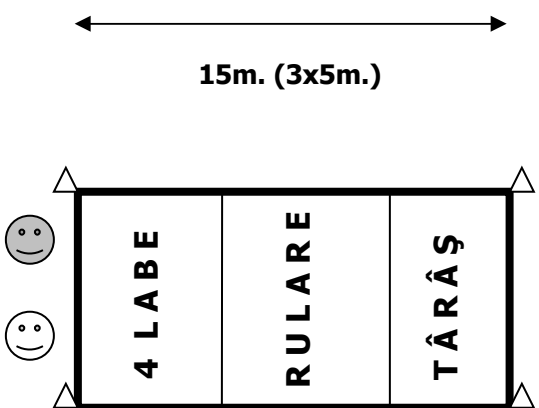
Jocul 10

<p>Obiectiv dominant: Regăsirea în spațiu.</p>	<p>Obiectiv specific: Se adaptează adversarului pentru a evita balonul</p>
<p>Logistica: conuri , 1 sau 2 baloane mici (nr.3)</p>	<p>Nume: Rațele și vânătorii</p>
<p>Așezarea inițială: teren de 5 X 10 m.</p>  <p>☺ rațele ☺ vânătorii</p>	<p>Observații: <u>Atacanții:</u> Vânătorii Trebuie să atingă cu balonul direct (fără sol) rațele. Nu trebuie să le atingă capul. <u>Apărătorii:</u> Rațele Sunt eliminate: - când ies din teren; - când sunt atinse de balon și balonul atinge apoi solul. Dacă prind balonul din zbor, elimin balonul. Au voie să sară, să plonjeze, să cadă, să alerge, etc.</p> <p>Lansarea jocului: Rațele sunt pe teren și la semnalul "foc" jocul începe</p> <p>Comportamentul copiilor: <u>Atacanții:</u> Fentează pentru a putea atinge rațele. <u>Apărătorii:</u> Privesc și se așează în teren pentru a evita baloanele, folosind toate mișcărilor. Se informează asupra celor două părți. Încearcă să prindă balonul (inițiativă și asumarea riscului).</p>
<p>Scopul jocului: Eliminarea a cât mai multe rațe într-un timp dat (1 min.). Să nu fie atins de balon și să prindă baloane din zbor pentru a da cât mai puține șanse vânătorilor.</p>	
<p>Contribuția educadorului: La semnalul „foc” sau „vânătoarea e deschisă”, jocul începe. Trebuie valorizate evitățile și opririle din zbor.</p>	
<p>Variante: Creșterea sau diminuarea numărului de baloane pentru a complica sau simplifica sarcina rațelor. Se poate modifica dimensiunea terenului în funcție de capacitatea vânătorilor de a atinge rațele.</p>	

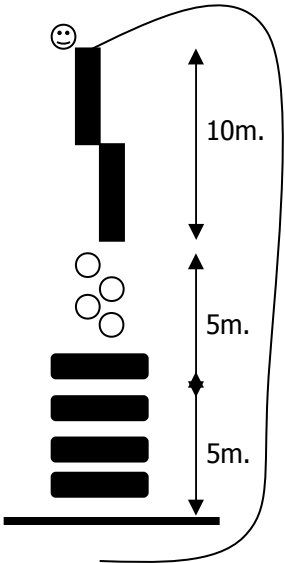
Jocul 11

<p>Obiectiv dominant: Dezvoltarea motorie.</p>	<p>Obiectiv specific: Încălzire</p>
<p>Logistica: conuri</p>	<p>Nume: Cursa animalelor</p>
<p>Așezarea inițială: 10 m.</p> 	<p>Observații: Mers ghemuit – pasul piticului. Săritura broaștei. Alergare. Patru picioare. Cangurul – sărituri înalte pe două picioare.</p> <p>Lansarea jocului: Educatorul spune o poveste și copii încep cursa la semnalul educatorului.</p> <p>Comportamentul copiilor: Copii își vor solicita toate părțile corpului, realizând toate deplasările posibile. Copii își vor cunoaște astfel toate părțile corpului grație explicației educatorului (ghemuit – fesele sunt pe călcâie).</p>
<p>Scopul jocului: Fiind o cursă scopul este de a ajunge primul.</p>	
<p>Contribuția educatorului: Educatorul dă semnalul copiilor și explică bine că nu au voie să plece până ce a semnalul nu a fost dat. Variați povestea pentru a le capta interesul și atenția. De exemplu îi întrebați pe copii cum face rața și după răspunsul lor, vom stabili ca acesta să fie semnalul – „mac-mac” și povestea începe: „Ieri am fost în piață să cumpăr grăunțe pentru păsările mele și m-am întâlnit cu Florin care era cu mama sa și doreau să cumpere mac (vom vedea copii care pleacă la acest semnal) pentru rățușca sa care face mac-mac”.</p>	
<p>Variante: Creșterea numărului de jucători pe linie , organizarea cursei sub formă de ștafetă, putem da un număr de puncte la fiecare cursă după care putem face un clasament. Se pot schimba liniile și vom vedea cine are la sfârșit cel mai mare punctaj.</p>	

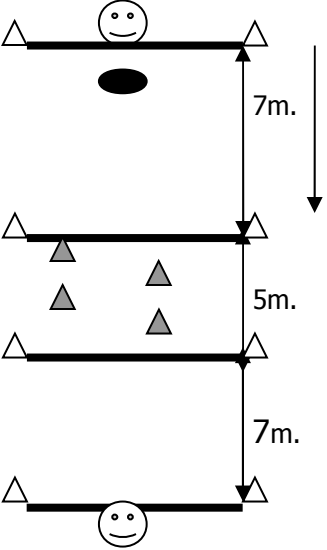
Jocul 12

<p>Obiectiv dominant: Dezvoltare motorie.</p>	<p>Obiectiv specific: Contactul cu solul</p>
<p>Logistica: conuri, scuturi</p>	<p>Nume: Traseul luptătorilor</p>
<p>Așezarea inițială: 15 m.</p> 	<p>Observații:</p> <p>În primii 5 metrii târâș, Următorii 5 metrii în patru labe. Ultima porțiune de teren (5 metrii) rulare laterală.</p> <p>Lansarea jocului:</p> <p>Doi copii fac parcursul paralel și pleacă la semnalul educadorului „joc”.</p>
<p>Scopul jocului: Fiind o cursă scopul este de a ajunge primul.</p>	<p>Comportamentul copiilor:</p> <p>Copii să fie în contact cu solul.</p>
<p>Contribuția educadorului: Educatorul incită copiii să plece cât mai rapid posibil pentru a câștiga cursa.</p>	
<p>Variante: Păstrarea acestor principii și în cazul lucrului pe perechi, față în față, sub formă de ștafetă, astfel încât în momentul în care partenerul a ajuns, coechipierul pleacă (rulând). Ștafeta se dă prin atingerea mâinilor.</p>	

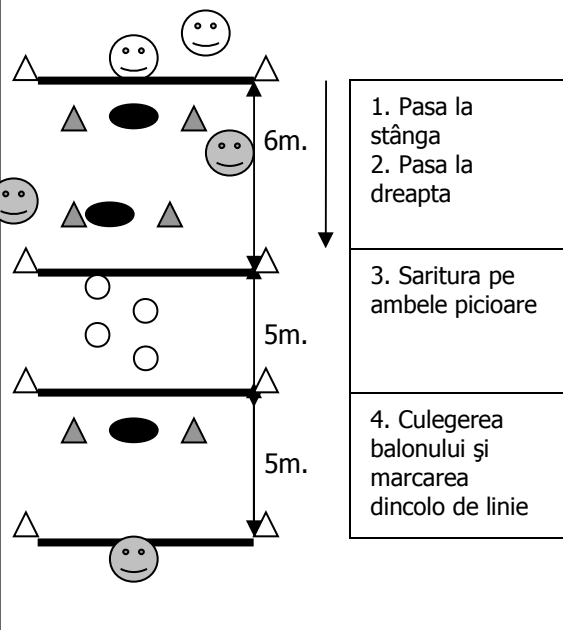
Jocul 13

<p>Obiectiv dominant: Dezvoltare motorie.</p>	<p>Obiectiv specific: Echilibru cu sărituri</p>
<p>Logistica: conuri, scuturi, cercuri</p>	<p>Nume: Râul cu crocodili</p>
<p>Așezarea inițială: 20 m.</p>  <p>Genunchiul stâng sus, apoi cel drept peste un obstacol de 50 cm lățime trasat cu conuri</p> <p>Nuferii sunt făcuți din cercuri sau conuri, 1 picior în fiecare cerc</p> <p>Sărituri peste crocodili materializați din scuturi</p>	<p>Observații:</p> <p>În primii 5 metrii târâș, Următorii 5 metrii în patru labe. Ultima porțiune de teren (5 metrii) rulare laterală.</p> <p>Lansarea jocului:</p> <p>Doi copii fac parcursul paralel și pleacă la semnalul educatorului „joc”.</p> <p>Comportamentul copiilor:</p> <p>Copii să fie în contact cu solul.</p>
<p>Scopul jocului: Fiind o cursă scopul este de a ajunge primul.</p>	<p>Contribuția educatorului: Educatorul incită copiii să plece cât mai rapid posibil pentru a câștiga cursa.</p>
<p>Variante: Păstrarea acestor principii și în cazul lucrului pe perechi, față în față, sub formă de ștafetă, astfel încât în momentul în care partenerul a ajuns, coechipierul pleacă (rulând). Ștafeta se dă prin atingerea mâinilor.</p>	

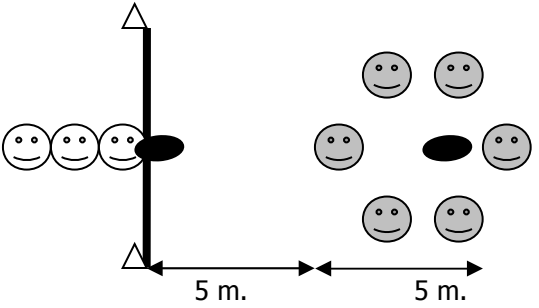
Jocul 14

<p>Obiectiv dominant: Dezvoltare motorie.</p>	<p>Obiectiv specific: Jocul cu piciorul</p>
<p>Logistica: conuri, 2 baloane</p>	<p>Nume: Mingea de foc</p>
<p>Așezarea inițială: 20 m.</p>  <p>The diagram shows a vertical track of 20 meters, divided into four 7-meter segments and a 5-meter zigzag section in the middle. At the top and bottom of the track are smiley faces. A ball is positioned at the top. A list of three steps is provided to the right of the track.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dribling cu ambele picioare 2. Culegerea balonului și executarea unui slalom 3. Șut dincolo de linie 	<p>Observații: Balonul este o minge de foc și nu o pot ține mult timp în mâini, deci voi utiliza picioarele. În primii 7 m., driblez cu ambele picioare. În următorii 5m. culeg balonul și alerg în zigzag între conuri. La final se va șuta dincolo de linia din față, partenerul recuperează balonul și pleacă în dribling (dacă balonul nu a trecut de linie, cel ce a șutat trebuie să recupereze balonul).</p> <p>Lansarea jocului: Doi copii fac parcursul paralel și pleacă la semnalul educatorului „joc”; al doilea din fiecare echipă recuperează balonul dincolo de linie.</p>
<p>Scopul jocului: Fiind o cursă scopul este de a ajunge primul.</p>	<p>Comportamentul copiilor: Jocul cu piciorul trebuie lucrat pentru a se dezvolta această abilitate. Trebuie utilizate ambele picioare.</p>
<p>Contribuția educatorului: „Locuim în aceeași pădure cu Shrek, măgarul și toate celelalte din apropierea castelului sunt apărate de către dragonul care aruncă cu mingii de foc. Trebuie rapid să-l aruncăm în râu pentru ca pădurea să rămână curată. Joc.” Și jocul începe.</p>	
<p>Variante: Obligarea utilizării piciorului drept, apoi pe cel stâng, varierea distanțelor. Balonul nu trebuie să atingă solul înainte de linie. Impunerea în timpul driblingului de a atinge de un anumit număr de ori balonul. Acordarea de puncte bonus dacă partenerul meu atinge balonul din zbor.</p>	

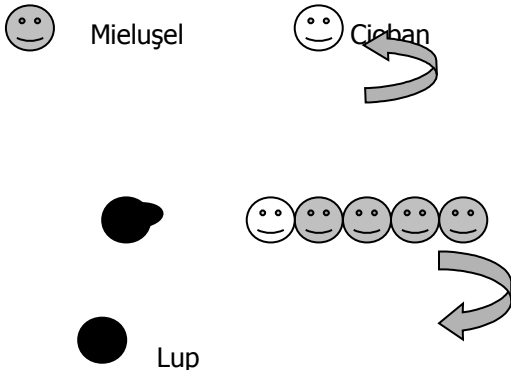
Jocul 15

<p>Obiectiv dominant: Dezvoltare motorie.</p>	<p>Obiectiv specific: Jocul la mână</p>
<p>Logistica: conuri, 3 sau 6 baloane, cercuri</p>	<p>Nume: Nucile de cocos</p>
<p>Așezarea inițială: 16 m.</p>  <p>1. Pasa la stânga 2. Pasa la dreapta</p> <p>3. Saritura pe ambele picioare</p> <p>4. Culegerea balonului și marcarea dincolo de linie</p>	<p>Observații: Echipe de câte 3. Jucătorul culege balonul (primul con) și pasează nuca de cocos la semnal către partenerul din stânga (conul 1). Jucătorul culege balonul (la al doilea con) și pasează nuca de cocos la semnal către partenerul din dreapta (conul 2). Odată balonul prins la conurile 1 și 2, ele vor fi depuse la celelalte conuri. Apoi jucătorul va sări din copac în copac (pe ambele picioare în fiecare cerc). Al treilea copil recuperează balonul și îl așează la conul 3.</p> <p>Lansarea jocului: Doi copii fac parcursul paralel și pleacă la semnalul educatoarei „la masă”; al doilea din fiecare echipă recuperează balonul dincolo de linie.</p>
<p>Scopul jocului: Fiind o cursă scopul este de a ajunge primul.</p>	<p>Comportamentul copiilor: Copii trebuie să fie capabili să culeagă și să paseze, să sară pe ambele picioare și să alerge cu balonul.</p>
<p>Contribuția educatoarei: „În junglă, amatorii de nuci de cocos doresc să le mănânce și din fericire Tarzan se ocupă de distribuție. Hai la masă.” Și jocul începe.</p>	
<p>Variante: Schimbarea distanțelor de pasă. Fixarea unei ținte pentru pasă, exemplul – balon în cerc se va acorda un bonus. Marcarea se va efectua prin plonjon.</p>	

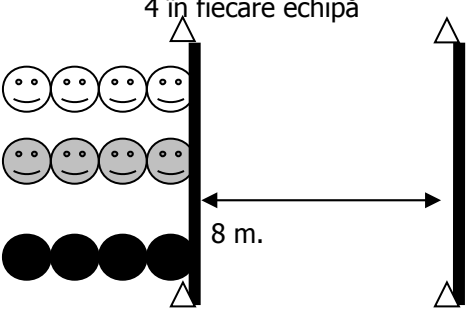
Jocul 16

Obiectiv dominant: Dezvoltare motorie.	Obiectiv specific: Controlul balonului
Logistica: conuri, 2 baloane	Nume: Ceasul
Așezarea inițială: 10 m. 	Observații: <u>Atacanții:</u> Ceasornicarii Așezați în cerc. Pasează balonul către vecinul său. Când balonul revine la primul jucător s-a făcut o oră. <u>Apărătorii:</u> Alergătorii Vor alerga, pe rând, ținând balonul în două mâini vor înconjura cercul, după care vor pasa balonul următorului coleg. Jocul se oprește când toți din coloană au alergat odată.
Scopul jocului: Fiecare din cele două echipe va trece pe rând prin cele două roluri. Cel ce va câștiga va fi cel care realizează mai multe ore. (ture de cerc).	Lansarea jocului: Un balon este în mâinile unui ceasornicar, iar un altul se va afla pe sol, în fața primului alergător. La semnalul „joc”, ceasornicarii încep să paseze, iar alergătorii vor începe să înconjoare cercul. Comportamentul copiilor: <u>Atacanții:</u> Vor alge între pase mai rapid însă mai puțin precise și pase precise dar mai lente. <u>Apărătorii:</u> Vor alerga cât mai rapid posibil pe cea mai mică distanță (evitarea depărtărilor).
Contribuția educatorului: La semnalul „joc” se va începe și în continuare micuții vor fi încurajați.	
Variante: circulația balonului între ceasornicari: din mână în mână, pasa la nivelul centurii, în aer, la nivelul solului... Predarea ștafetei între alergători: mână la mână, pasă (mai mult sau mai puțin lungă), pasă cu piciorul...	

Jocul 17

<p>Obiectiv dominant: Dezvoltare motorie.</p>	<p>Obiectiv specific: Dezvoltarea cooperării</p>
<p>Logistica: 1 balon la o grupă</p>	<p>Nume: Lupul și miei</p>
<p>Așezarea inițială: 10 m.</p> 	<p>Observații: <u>Apărătorii:</u> Mielușei Așezați câte 4 în șir, se țin de mâini. Ciobanul (primul) nu se va mișca. Dacă mâinile se desprind, lupul a câștigat. <u>Atacant:</u> Lupul Se va deplasa în toate sensurile.</p> <p>Lansarea jocului: La semnalul „urlet de lup”, lupul va acționa și jocul va începe.</p>
<p>Scopul jocului: Lupul trebuie să atingă cu balonul (fără să-l arunce) ultimul mielușel din coloană. Pentru mielușei, scopul este de a rămâne cât mai mult timp posibil fără să fie atinși.</p>	<p>Comportamentul copiilor: <u>Apărătorii:</u> Echipa trebuie să aplice o strategie deplasându-se astfel încât să protejeze pe ultimul din turmă. <u>Atacant:</u> Varierea deplasării, fentează, accelerează pentru a atinge un miel.</p>
<p>Contribuția educatorului: Ciobanul după o mică plimbare a reintrat în stână pentru a petrece împreună cu mielușei lui o noapte la căldură. Toată turma era strânsă în jurul lupului deoarece lupul dădea târcoale, iar de afară se auzea „ouuuu” – jocul începe. Se va reține timpul scurs până la atingerea primului mielușel. Lupul devine primul miel din turmă, iar cel atins devine lup</p>	
<p>Variante: Deplasarea tuturor participanților (mers, alergare, sărituri) și numărul copiilor din grupă, numărul grupelor, posibilitățile de atingere. Mielul atins devine lup, astfel că vor atac în doi, pasându-și balonul unul altuia.</p>	

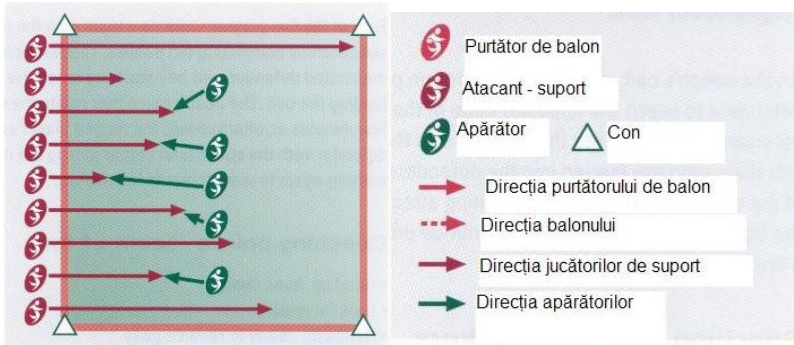
Jocul 18

<p>Obiectiv dominant: Dezvoltare motorie.</p>	<p>Obiectiv specific: Coordonare în deplasare</p>
<p>Logistica: conuri</p>	<p>Nume: Reparatorii</p>
<p>Așezarea inițială: 8 m.</p> 	<p>Observații: Echipe de câte 4. Copilul va alerga până la linie după care va reveni la sosire. Următorul copil se va alătura lui. Dacă cel de-al doilea copil se dezleagă de partenerul său pe timpul alergării, va revenii la linia de start. Jocul se va opri când toți alergătorii vor trece odată prin cursă.</p> <p>Lansarea jocului: La semnalul „pleacă”, primul din fiecare coloană va pleca.</p>
<p>Scopul jocului: Este o cursă, deci echipa care va efectua traseul cu întreaga componentă va câștiga .</p>	<p>Comportamentul copiilor: Copii trebuie să găsească cea mai bună soluție astfel încât să alerge rapid și să nu-și piardă partenerul.</p>
<p>Contribuția educatorului: Mihai, Andrei și Cosmin sunt reparatori, însă în această după-amiază au un meci de rugby și nu vor să fie în întârziere, așa că „pleacă” spre teren. – jocul începe.</p>	
<p>Variante: Se poate schimba parcursul de alergat, fie în zigzag, trecând prin cerculețe, trecere peste o bară, sau pe sub o bară... Se poate modifica modalitatea deplasării: fie ghemuit, fie în patru mâini, fie alergare cu spatele... Partenerii se pot prinde la nivelul taliei, cu o mână, la nivelul umerilor, la nivelul picioarelor.</p>	

EXERCIȚII PRACTICE PENTRU RUGBY TAG

Următoarele 8 exerciții sunt un exemplu specific care poate fi folosit pentru îmbunătățirea tehnicii din rugby tag, însă, treptat ele pot fi folosite și pentru mini rugby, prin înlocuirea smulgerii centurii cu executarea unui placaj.

1. Încălzire – alergare și apărare – „Buldogii”



Descrierea exercițiului

- Teren 30/30m.
- Toți jucătorii
- Se folosesc la început 5 apărători desemnați care vor fi plasați în mijlocul terenului, pe o linie.
- Ceilalți jucători vor fi pe una din laturile pătratului corect echipați cu centuri

La semnalul antrenorului, toți atacanții încearcă să alerge, trecând de apărători, până la linia din față. Apărătorii încearcă să prindă atacanții. Atacanții prinși (au centura smulsă) se alătură apărătorilor, iar la semnalul antrenorului, încearcă să prindă și ei pe atacanți care au rămas și care vor încerca să se reîntoarcă la linia de plecare. Exercițiul continuă până când rămân doar câțiva sau deloc apărători.

Puncte de antrenat – atacanți:

- Căutarea intervalului.
- Evitarea apărătorilor.

Puncte de antrenat – apărători:

- Privirea la șoldul atacantului – concentrare asupra tagului.
- Întotdeauna după un atins se caută înmânarea centurii către atacant.
- Apărătorii trebuie să încerce să rămână în linie – apărare colectivă.

2. Încălzire – pasa – „Păstrează balonul”

Descrierea exercițiului

- Teren 10/10m.
- Grupe de 5 jucători
- Toți jucători vor avea centuri.
- Un balon pe grup

Patru din cei cinci jucători constituie o echipă care încearcă să facă 10 pase. Jucătorul care rămâne este nominalizat ca apărător, și încearcă să smulgă centura purtătorului de balon. Antrenorul poate schimba apărătorul, astfel încât toți jucătorii să devină apărători sau jucătorul atins poate deveni și el apărător astfel încât vor fi trei atacanți și doi apărători.

Puncte de antrenat – atacanți:

- Capul sus, ochii deschiși.
- Căutarea intervalului.
- Privirea sus, pregătit de primirea balonului.
- Fără pasă peste cap

Puncte de antrenat – apărători:

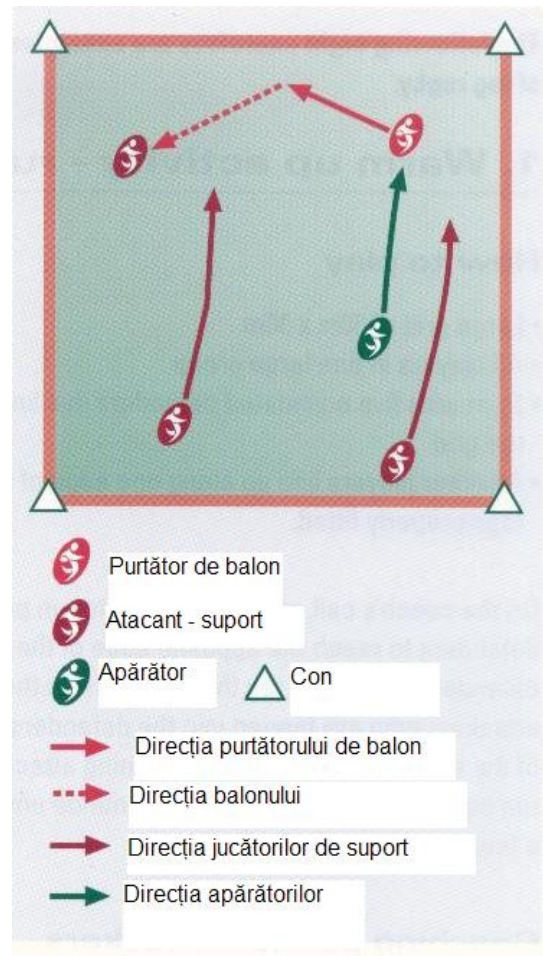
- Fără intercepta pasesi.
- Focalizare pe centura atacantului.
- Tagurile trebuie date înapoi după smulgere.

Mai greu (pentru atacanți):

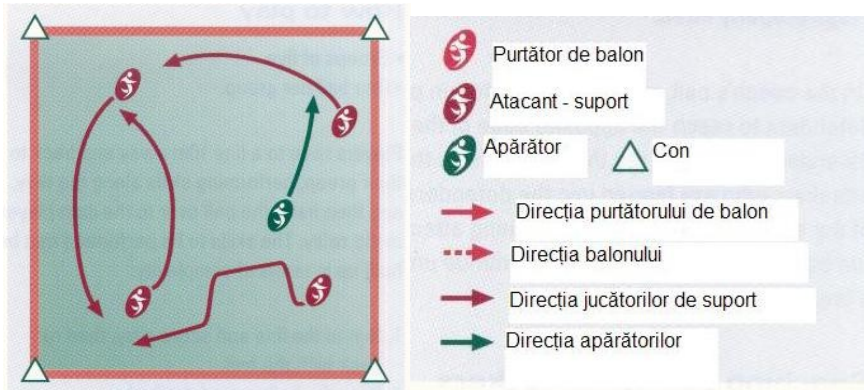
- Doi apărători și trei atacanți sau joc pe un spațiu îngust.

Mai ușor (pentru atacanți):

- Apărătorii pot doar să meargă, nu au voie să alerge. Sau se va juca pe un spațiu larg.



3. Încălzire – Alergare – „Sperietoare de ciori”



Descrierea exercițiului

- Grup de 5.
- Teren de 5m/5m.
- Toți jucătorii echipați cu centuri

Apărătorul nominalizat trebuie să smulgă centura atacanților. Apărătorul trebuie să îi dea centura înapoi imediat după ce a smuls-o. După de atacantul a fost „Atins” va trebui să ia centura de la apărător să și-o prindă și apoi să reintre în joc și să întindă brațele pentru a primi un balon. Pentru a reintra în joc, un alt atacant trebuie să îl atingă pe brațe.

- Se va lucra un minut apoi se vor schimba jucătorii.

Puncte de antrenat:

- Capul sus, ochii deschiși.
- Căutarea spațiului liber.
- Apărătorii se vor concentra asupra centurii atacanților.
- Centura trebuie să fie atașată imediat după recuperare, nu trebuie aruncată pe sol.

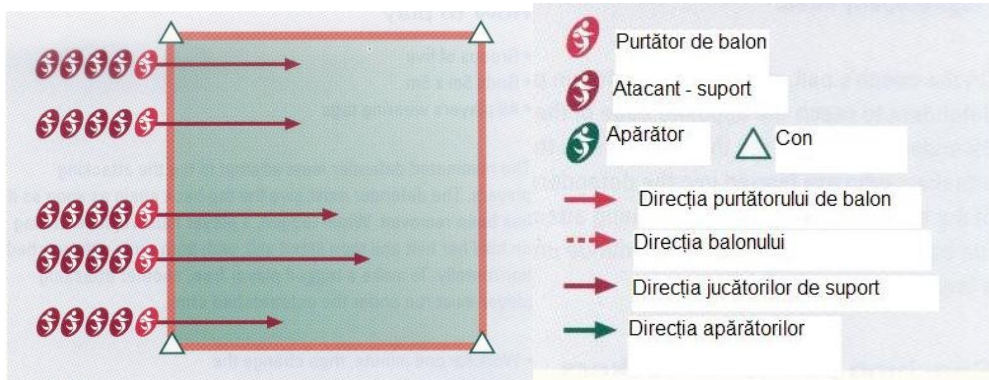
Mai greu pentru – atacanți:

- Apărătorul trebuie să smulgă ambele centuri.

Mai ușor pentru – apărători:

- Reducerea dimensiunilor terenului. Sau pentru a reintre în joc un jucător ce a fost atins trebuie ca un alt atacant să treacă printre picioarele sale.

4. Joc – Tehnică individuală de mânăuire a balonului – Naveta



Descrierea exercițiului

- Grup de 5 jucători.
- Un balon pe grup.

Sportivii vor alerga spre o linie aflată în fața lor la 10m și înapoi și vor efectua diverse elemente tehnice după care vor pasa balonul următorului sportiv din grupa sa.

Elementele tehnice pot fi efectuate în timpul unei singure curse:

1. Alergare dreaptă și înscrierea unei încercări, după care alergare spre propria linie și pasă coechipierului.
2. Trecerea balonului în jurul corpului și apoi alergare cu balon purtat.
3. Aruncarea balonului în sus, după care se aplaudă înainte de prinderea balonului și reîntoarcerea la propriul grup.

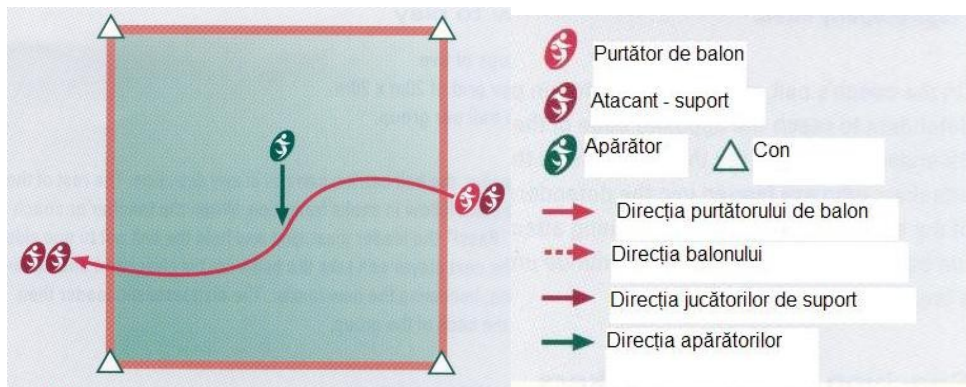
Sunt mult mai multe posibilități în funcție de nivelul sportivilor de care dispunem.

Pentru mărirea intensității trebuie să păstrăm grupele cu un număr redus de sportivi.

Puncte de antrenat:

- Executarea cu acuratețe a elementelor tehnice – parcurgerea întregului traseu.

5. Dezvoltarea tehnicii individuale – alergare și apărare – „Marcarea unei încercări”



Descrierea exercițiului

- Teren 10/10m.
- Grup de 5 jucători
- Un balon pe grup.
- Toți jucătorii corect echipați cu centuri

Un jucător este nominalizat ca apărător și se va afla în centrul terenului. Unul câte unul, atacanții încearcă să treacă de apărător și să înscrie o încercare dincolo de cealaltă linie fără să-i fie smulsă centura. Dacă apărătorul reușește totuși să smulgă centura va primi un punct, însă dacă atacantul va reuși să marcheze o încercare, el va primi un punct.

Vor lucra toți cei 4 atacanți, după care apărătorul va fi schimbat.

Puncte de antrenat – atacanți:

- Căutarea intervalului.
- Evitarea apărătorilor.
- Trebuie să țină în permanență două mâini pe balon.

Puncte de antrenat – apărători:

- Privirea la șold – concentrare asupra tagului.

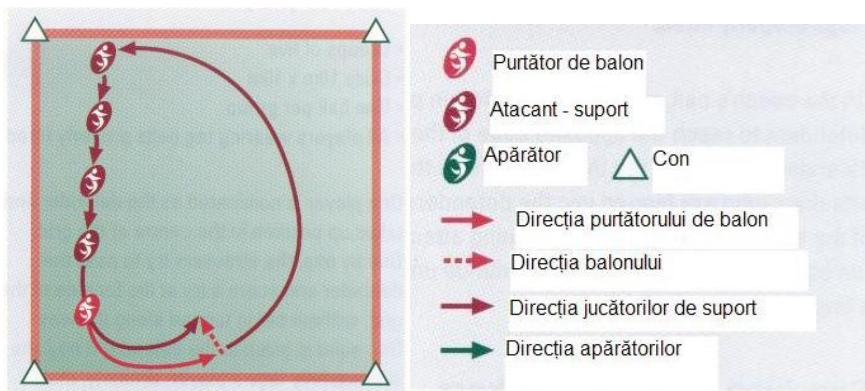
Mai greu pentru – atacanți:

- Reducerea dimensiunilor terenului.

Mai ușor pentru – atacant:

- Apărătorul va pleca din colțul terenului.

6. Dezvoltarea tehnicii individuale – pasa și suport – „Urmează liderul”



Descrierea exercițiului

- Teren 20/20m.
- Grup de 5 jucători
- Un balon pe grup

Conducătorul – purtător de balon, poate alerga în orice direcție. Restul grupului trebuie să-l urmeze în șir („șarpe”). Când profesorul / antrenorul strigă „pasa”, purtătorul de balon se oprește și întinde brațele, scoțând în lateral balonul astfel încât următorul sportiv să poată veni să îl ia după care să alerge, devenind astfel conducătorului șirului. Fostul purtător de balon se reasează la sfârșitul șirului.

Puncte de antrenat – atacanți:

- Căutarea intervalului.
- Urmărirea liderului, însă trebuie menținută o distanță între jucători.
- Se va încerca prinderea / smulgerea balonului fără ca acesta să cadă.

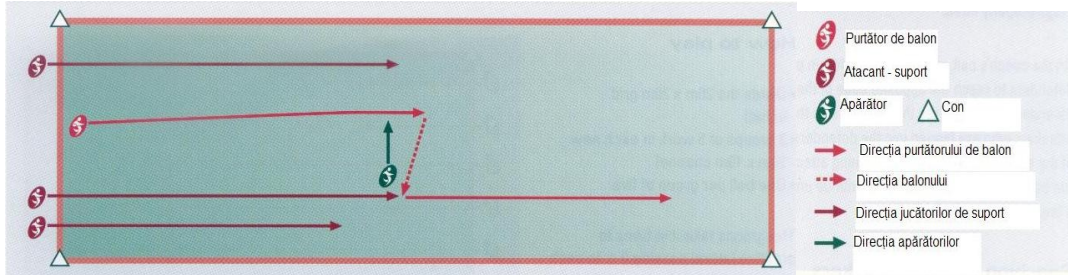
Mai greu:

Schimbarea metodei de transfer a balonului – plasarea balonului pe sol.

Mai ușor:

Mers sau ușoară alergare.

7. Consolidare – alergare, pasă și luarea deciziei – „4 X 1”



Descrierea exercițiului

- Teren 10/30m.
- Grupe de 5 jucători.
- Trei grupe pe fiecare teren.
- Un balon pentru fiecare grupă
- Toți jucătorii corect echipați cu centuri

Purtătorul de balon încearcă să marcheze o încercare trecând de apărător. Jucătorii de suport încearcă să-l încadreze pe purtător. Dacă este atins, purtătorul de balon trebuie să paseze unui jucător de suport. Apărătorul trebuie să dea înapoi centura atacantului pentru a putea reintra în joc și să încerce să oprească noul atacant.

Puncte de antrenat – purtător de balon:

- Căutarea intervalului.
- Evitarea apărătorilor.
- Pasare dacă este atins, sau pasare către un coechipier care este într-o poziție mai bună de a înscrie.
- Trebuie să paseze înainte de a fi atins.

Puncte de antrenat – jucător de suport:

- Trebuie să se poziționeze în spatele purtătorului de balon pentru a putea recepționa balonul pasat.

Puncte de antrenat – apărători:

- Privirea la nivelul șoldului – concentrare asupra tagului.

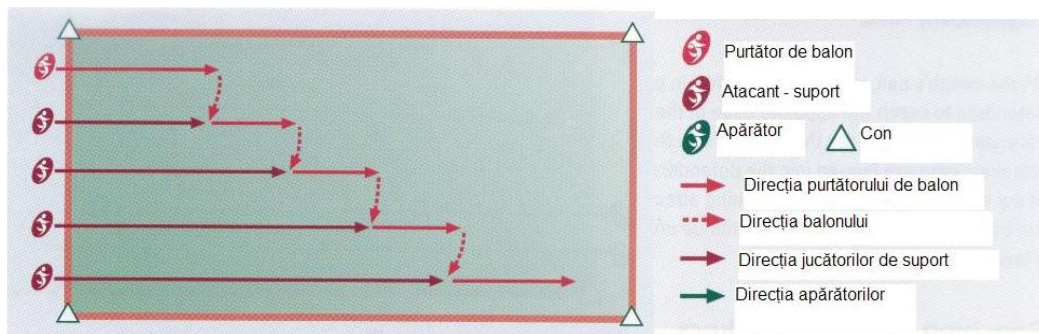
Mai greu (pentru atacanți).

- Atacanții trebuie să paseze balonul de cel puțin două ori înainte de a marca.

Mai ușor (pentru atacanți)

- Mărirea lățimii terenului.

8. Dezvoltarea tehnicii individuale ș pasa, suport și prindere – „Reacție în lanț”.



Descrierea exercițiului

- Împărțirea unui spațiu de 20/20m în două părți egale.
- 3 grupe de 5 jucători care vor lucra în spațiul de 20/10m.
- Un balon pentru fiecare grupă de 5 jucători.

Grupul aleargă și se va întoarce, pasând balonul. Astfel:

- Jucătorul 1 pleacă din stând în picioare.
- Jucătorul 2 pleacă din stând pe un genunchi.
- Jucătorul 3 pleacă din stând pe ambii genunchi.
- Jucătorul 4 pleacă din culcat facial (stând pe burtă).
- Jucătorul 5 pleacă din șezând cu picioarele încrucișate.

La semnalul antrenorului /profesorului jucătorii încep să alerge înainte cât mai rapid posibil și să paseze balonul spre dreapta. Poziția de start va facilita pasa înapoi. Când exercițiul se termină, se va relua, dar pasa se va face spre stânga. Jucătorii trebuie să-și schimbe pozițiile după fiecare trecere.

Puncte de antrenat:

- Purtătorul de balon trebuie să aibă ambele mâini pe balon.
- Pasa ușoară, pe poziție viitoare.
- Jucătorul de suport cere balonul.
- Jucătorul de suport întinde brațele, fiind pregătit pentru recepția balonului.
- Se va încerca de fiecare dată să se mențină o poziție în spatele jucătorului anterior.
- Jucătorii trebuie să comunice între ei.

Mai greu:

După pasare, jucătorul 1 aleargă la capătul grupei și atinge jucătorul 5 când acesta primește balonul.

Mai ușor:

Se va schimba poziția de plecare, iar antrenorul trebuie să strige 1, 2, 3, 4, 5 pentru a crea același efect ca cel al strategiei de plecare.

Exerciții pentru îmbunătățirea tehnicii individuale

1. Pase statice

Teren: 8/8 m.

Efectiv: grupe de 4 jucători

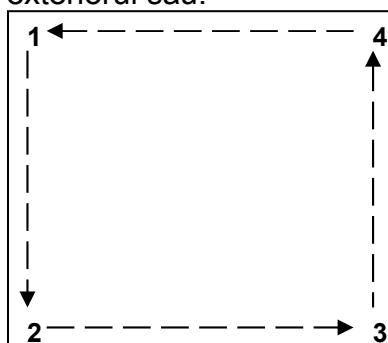
Toți jucătorii sunt așezați cu fața către interiorul careului și pasează întâi către stânga și apoi înapoi către dreapta.

Obiective:

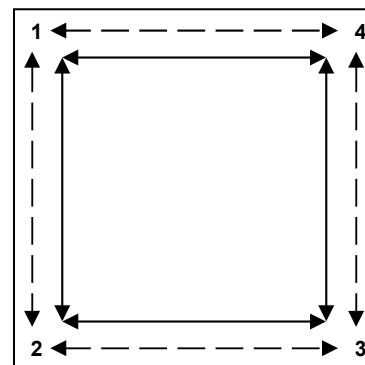
- Prima echipă care aduce balonul înapoi la jucătorul 1.
- Prima echipă care completează 2, 3 sau mai multe circuite cu o prindere a balonului cât mai corectă.

Variante:

Jucătorii vor fi așezați cu fața spre exteriorul pătratului și vor pasa. Alternativ, jucătorii vor fi la o trecere cu fața spre interiorul pătratului și la întoarcere vor fi cu fața către exteriorul său.



Pasa
--->



2. Pase și alergare

Teren: 8/8 m.

Efectiv: grupe de 4 jucători

Pasa —>

Alergare
————>

Toți jucătorii sunt cu fața la careu și pasează în direcția cerută. Numărul 1 pasează la 2 și apoi urmăresc balonul, atingând conul 2 și se reîntoarce, 2 pasează la 3 urmărește pasa și se reîntoarce, etc.

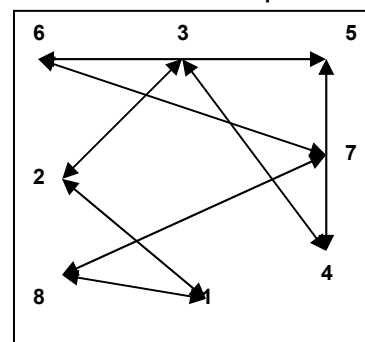
Obiective:

- Prima echipă care aduce balonul înapoi la jucătorul 1.
- Prima echipă care completează 2, 3 sau mai multe circuite cu o prindere a balonului cât mai corectă.

Variante:

Numărul de colțuri sunt la alegere.

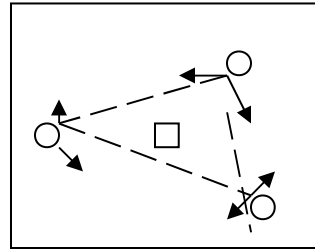
Se va introduce o a doua grupă în interiorul careului și se vor numera de la 1 la 8.



3. Trei contra unu

Teren: 10/10 m. Efectiv: grupe de 4 jucători

Pasa →
Alergare →



Un jucător în fiecare careu încearcă să intercepteze balonul, iar ceilalți trei jucători încearcă să formeze un triunghi și să execute cât mai multe pase posibil mișcându-se în interiorul careului. Cei trei jucători pot alerga cu balonul. În cazul interceptării cel ce a pasat devine jucător în mijloc.

Obiective:

- a) Câte pase pot fi făcute înainte de interceptare ?
- b) Câte pase corecte pot fi făcute ?

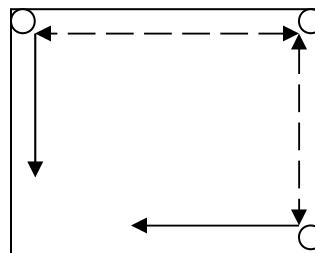
Variantă:

Purtătorul de balon poate fi atins de la brâu în jos („placat”).

4. Trei contra unu

Teren: 10/10 m. Efectiv: grupe de 4 jucători

Pasa →
Alergare →



Toți jucătorii trebuie să fie paraleli cu liniile careului și așezați în câte un colț. Jucătorul din mijloc trebuie să intercepteze pasa. Când interceptează el va lua locul celui care a pasat. Fiecare jucător după ce pasează trebuie să se ducă în colțul liber, însă nu are voie să alerge cu balonul în mână.

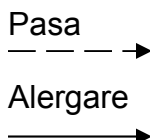
Variantă:

Purtătorul de balon poate fi atins de la brâu în jos („placat”).

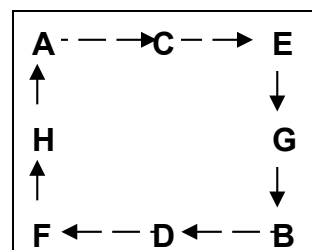
5. Lanțul

Teren: 10/10 m.

Efectiv: grupe de 4 jucători

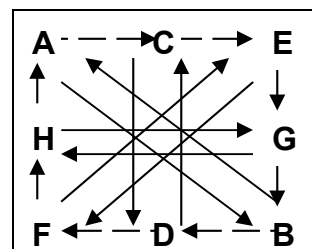


Jucătorii sunt așezați ca în desen. Jucătorul A și B au câte un balon. La fluier, jucătorii vor pasa întâi către stânga apoi către dreapta.



Obiective:

- Prima echipă care a completat un tur/două, unul în stânga, una dreapta.
- Prima echipă care a completat un tur cu pase corecte.
- Prima echipă care a completat un circuit alternant (spre stânga, spre dreapta).



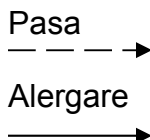
Variantă:

Jucătorii sunt așezați pe perechi astfel: A-B, C-D, E-F, G-H. Jucătorii A și B au câte un balon. Jucătorii pasează către stânga în jurul careului. După fiecare pasă, jucătorii aleargă în colțul opus și schimbă poziția cu partenerul. Exercițiul este continuu. Când circuitul s-a încheiat cu succes către stânga se va trece la pasa către dreapta.

6. Cinci contra unu

Teren: 10/10 m.

Efectiv: grupe de 6 jucători



Jucătorul 1 rulează pe sol balonul cât mai tare posibil și aleargă apoi în jurul careului.

Cei 5 apărători trebuie să culeagă balonul și să-l paseze între ei înainte ca cel care aleargă în jurul pătratului să ajungă să

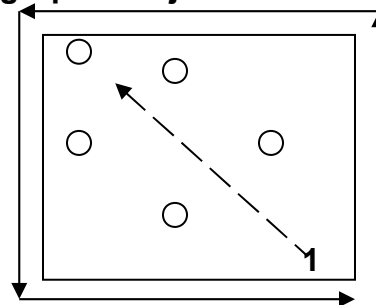
completeze turul. Jucătorii se vor schimba. Se va marca un punct la fiecare circuit complet.

Obiective:

Contează doar pasele corecte.

Variantă:

Jucătorul care prinde ultima pasă trebuie să atingă conul de start înaintea alergătorului.



7. Alergare și pasă

Teren: 10/10 m.

Efectiv: grupe de 4/5 jucători

Jucătorul 1 are balonul și împreună cu grupul său aleargă spre conul din cealaltă parte a terenului.

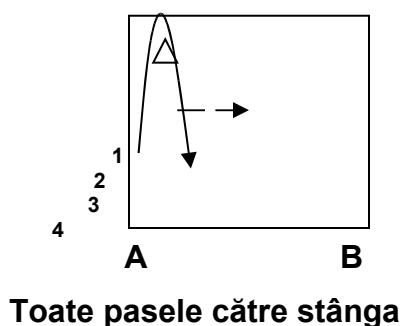
După ce se va ocoli conul, jucătorul 1 trebuie să paseze balonul numărului 2, 2 către 3 și a.m.d. Ultimul jucător (4) trebuie să încerce dincolo de linia A-B.

Obiective:

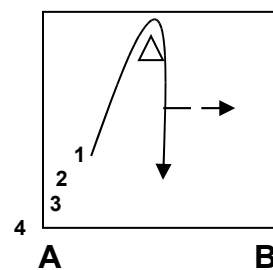
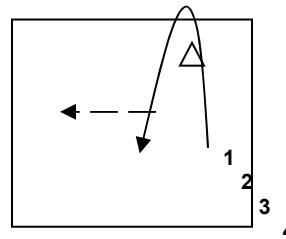
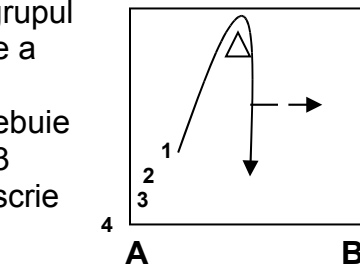
a) Cât de rapid poate fi executat tot circuitul?

b) Care este cel mai rapid grup ?

Variante: Se va schimba poziția conului



--->
Pasă
——>
Alergare



Alergare și pasă

Teren: 10/10 m.

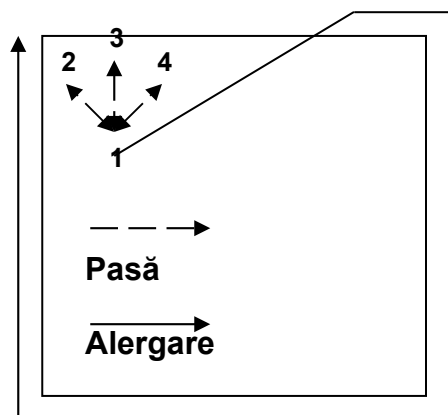


Fig. 1

Efectiv: grupe de 4/5 jucători

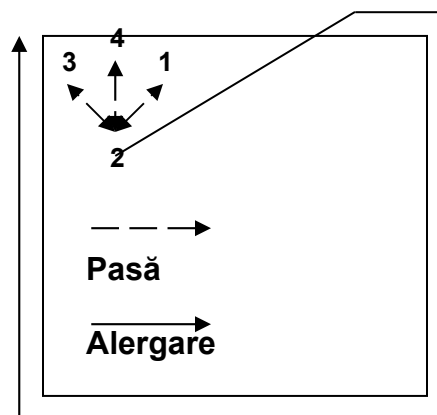


Fig. 2

Numărul 1 pasează fiecărui jucător și primește de la fiecare o pasă înapoi. Când ultima pasă a fost recepționată, numărul 1 aleargă cu balonul în jurul careului și reintră în careu ca în figura 1.

Jucătorul 2 va fi deja pregătit să reînceapă exercițiul în locul numărului 1 (Fig. 2).

Obiective:

- Prima echipă care reușește să termine exercițiul.
- Prima echipă care termină exercițiul fără să scape nici un balon.

Revenire după efort.

Revenirea de după efort se va face după aceleași principii ca și încălzirea, cu diferența că în acest caz, intensitatea trebuie să descrească către o revenire completă

De ce trebuie să facem revenirea după efort ?

- Ajută funcțiile organismului să revină la starea inițială.
- Ajută circulația sanguină în mușchi.
- Ajută la revenirea la normal a temperaturii corporale.
- Contribuie la coborârea ritmului cardiac și a respirației.
- Contribuie la calmarea mentală a jucătorilor.

După antrenament

După antrenament, conducătorul trebuie să se asigure că echipamentul folosit a fost strâns și că a fost anunțat programul pentru următorul antrenament.

Se va folosi timpul de după antrenament pentru a asculta răspunsurile venite din partea sportivilor sau al celorlalți antrenori prezenți la lecție.

Evaluarea antrenamentului

- Sportivii s-au bucurat de antrenament ?
- Obiectivele propuse au fost îndeplinite ?
- Ce a mers bine și de ce ?
- Ce a-ți face diferit data viitoare ?