

CLUB SPORTIV MUNICIPAL CETATEA TURNU MAGURELE

PROGRAM DE DEZVOLTARE A ACTIVITĂȚII CENTRULUI DE COPII SI JUNIORI

- Fiind una din prioritățile majore ale activității unui club de fotbal, **Clubul Sportiv Municipal Cetatea Turnu Magurele** își propune realizarea unei strategii și fixarea unor obiective care să ducă la dezvoltarea activității în cadrul Centrului de Copii și Juniori, axându-se pe programe de dezvoltare.
- Conducerea clubului și personalul implicat în activitatea acestui sector se vor preocupa cu preponderența de realizarea celor mai bune rezultate în domeniile prioritare stabilite după cum urmează:
- OBIECTIVE SI STRATEGIE PRIVIND DEZVOLTAREA SECTORULUI DE JUNIORI
- ORGANIZAREA SECTORULUI DE JUNIORI
- PERSONALUL ANGAJAT SI CALIFICĂRILE NECESARE
- INFRASTRUCTURA DISPONIBILĂ PENTRU SECTORUL DE JUNIORI
- RESURSELE FINANCIARE
- PROGRAM DE PREGĂTIRE FOTBALISTICĂ PENTRU DIFERITE GRUPE DE
- VARSTA
- PROGRAM DE INSTRUIRE PRIVIND „LEGILE JOCULUI”
- PROGRAM DE INSTRUIRE ANTIDOPING
- PROGRAM DE INSTRUIRE PE TEME DE INTEGRITATE
- ASISTENȚA MEDICALĂ PENTRU JUNIORI
- REVIZUIREA OBIECTIVELOR SI OBȚINEREA DE FEEDBACK IN VEDEREA EVALUĂRII REZULTATELOR SI A GRADULUI DE ATINGERE A OBIECTIVELOR
- VALABILITATEA PROGRAMULUI
- ANGAJAMENTUL SI SPRIJINUL CANDIDATULUI LA LICENȚA PENTRU PREGĂTIREA ȘCOLARĂ OBLIGATORIE SI SUPLIMENTARĂ
- EVIDENȚA SI POPULARIZAREA ACTIVITĂȚII SI A REZULTATELOR

OBIECTIVELE SI STRATEGIA PRIVIND DEZVOLTAREA SECTORUL DE JUNIORI

- Clubul acor da atenția necesara dezvoltării activității la acest nivel, in cadrul Centrului de Copii si Juniori activând pe grupe de varsta un număr de 80 copii si juniori legitimați și nelegitimați, incepand cu grupa juniorilor grupa juniorilor Under 15 (20 juniori născuți în anii 2008 si 2009), grupa juniorilor Under 13 (20 juniori născuți în anii 2010 și 2011), grupa juniorilor Under 11 (20 juniori născuți în anii 2012, 2013, 2014 si 2015), grupa copiilor Under 9 (10 copii născuți în anii 2015 și 2016, nelegitimați) și o grupa de fete (10 de fete nascute în anii 2009, 2010, 2011, nelegitimate).
- Clubul Sportiv Municipal Cetatea Turnu Magurele va iniția o strategie proprie cu privire la dezvoltarea activității de copii si juniori, activitate ce se desfasoara pe baza unui program elaborat de către conducerea tehnica si administrativa. Acest program de dezvoltare se desfasoara liniar avand la baza metoda modelării, ca fiind cel mai eficient si obiectiv mijloc de realizare a sarcinilor propuse.

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

- Centrul de Copii si Juniori va implementa concepția unitara de selecție si pregătire pentru activitatea de copii si juniori elaborata de FRF si va ține cont de concepția de joc a echipei de seniori a clubului.
- Depistarea si selecționarea in cele trei grupe ale clubului a celor mai valoroși jucatori cuprinși între 11 si 15 ani.
- Realizarea in totalitate a calendarului competițional intern pentru juniori Under 15, Under 13 și Under 11 conform reglementarilor în vigoare.
- Realizarea in perspectiva a instruirii pe același an de vârstă, excepție făcând juniorii cu calități foarte bune, care vor fi promovați la o grupa de instruire superioara ca vârstă.
- Se va pune accentul pe dezvoltarea individuală si pe îmbunătățirea calității jocului și nu pe obținerea de rezultate cu orice preț.
- Se va acorda o mai mare atenție pentru fotbalul de inițiere 7-10 ani.
- Cuprinderea in selecția primara a zonelor limitrofe a orașului Turnu Magurele si a zonelor limitrofe județului Teleorman.
- Dezvoltarea colaborării cu unități de invațământ si cluburi sportive din oraș, județ si din județele limitrofe.
- Instruirea pe nivele de varsta, cu antrenori specializați la fiecare nivel.
- Ne vom ocupa de pregătirea, calificarea si formarea unor antrenori care sa continue activitatea in clubul nostru, cu predilecție, foști jucători ai clubului.
- Antrenorii vor lua parte la toate formele de perfecționare profesionala organizate pe plan local si național.
- Participarea grupele de juniori la turnee organizate in tara si străinătate; schimb de experiența pe probleme economice si strategii de marketing.
- Facilitarea participării antrenorilor din cadrul Centrului la stagii de perfecționare in străinătate.
- Realizarea unei colaborări cu Primăria Saelele in vederea formarii unei echipe de copii sub 19 ani pentru instruirea si promovarea elementelor valoroase la grupele clubului.
- responsabil – șef centru copii și juniori
- termen - 01.07.2024
- înființarea unui centru satelit la Seaca, in vederea lărgirii instruire la nivelul copiilor din zona respectiva.
- responsabil - șef centru copii și juniori
- termen - 01.07. 2024

- Realizarea unei colaborări cu CSS Alexandria în vederea constituirii unei grupe de copii sub 10 ani și a doua grupa de copii sub 8 ani, din care, elementele de perspectivă să fie transferate la grupele Centrului.
- responsabil - șeful Centrului de Copii și Juniori
- termen – 01.07.2024.
- Organizarea anuală a unui turneu, sub denumirea „Cetatea Cup”, pentru juniorii de 8 -9 ani, având ca scop verificarea potențialului echipelor proprii în compania unor echipe puternice din județ și din județele învecinate, cât și selecția/recrutare.
- responsabil - șeful Centrului de Copii și Juniori
- termen – 01.07.2023 – **realizat**
- înființarea la nivelul Centrului de Copii și Juniori a unui Comitet de Părinți
- responsabil - șeful Centrului de Copii și Juniori
- termen - 01.07. 2024.
- realizarea unui panou de afișare - rezultate, programe, evidențieri, informări diverse - al Centrului de Copii și Juniori
- responsabil - șeful Centrului de Copii și Juniori
- termen – 01.07.2024.

• OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

- Promovarea a cel puțin a unui junior la echipa de seniori a clubului.
- Clasarea echipelor, în mod constant, la fazele superioare ale competițiilor la care participa.
Identificarea și asigurarea condițiilor de pregătire profesională și sportivă a tinerilor jucători.

OBIECTIVE DE DEZVOLTARE A INFRASTRUCTURII

- Primăria Turnu Magurele va finaliza prin CNI o bază sportivă cu suprafața sintetică.
- responsabil – șeful Centrului de Copii și Juniori
- termen – 01.07.2024.
- Amenajarea unui teren pentru pregătirea exclusivă a portarilor.
- - spațiul există - la terenul Morometii
- responsabil – șeful Centrului de Copii și Juniori
- termen – 01.07.2024.
- Igienizarea și modernizarea vestiarelor, băilor și grupurilor sanitare de la Morometii.
- responsabil – șeful Centrului de Copii și Juniori – **modernizare realizată**.
- termen - **permanent**
- continuarea dotării cabinetului medical.
- responsabil – șeful Centrului de Copii și Juniori
- amenajarea unui spațiu adecvat, pentru depozitarea materialelor ajutoare necesare procesului de instruire.
- - responsabil – șeful Centrului de Copii și Juniori

OBIECTIVE RELATIVE LA PREGĂTIREA SI PERFEȚIONAREA ANTRENORILOR

- Toți antrenorii vor avea continua preocupare pentru completarea si imbrospatarea cunoștințelor profesionale, informare despre tot ce este legat de selecție, instruire si alte domenii privind activitatea procesului de instruire si educare: „**Antrenori mai buni - jucători mai buni**”
Preocuparea pentru pregătirea si calificarea noilor antrenori si formarea unor antrenori care sa continue activitatea in clubul nostru, cu predilecție, foști jucători ai clubului.
Antrenorii vor lua parte la toate formele de perfecționare profesionala organizate pe plan local si național.

Antrenorii isi vor desfasura activitatea in stricta concordanta cu prevederile Codului de Conduita al Antrenorului si vor asigura implementarea prevederilor Regulamentului de ordine interioara.

In cadrul clubului funcționează cabinetul metodic, care cuprinde:

calculator, conectat permanent la internet

aparatura audio - video

sala de studiu si vizionari video la Sala de Conferințe de la Stadionul Municipal.

Saptamanal se vor face intalniri cu toți antrenorii Centrului unde se va prezenta si analiza activitatea din saptamana respectiva.

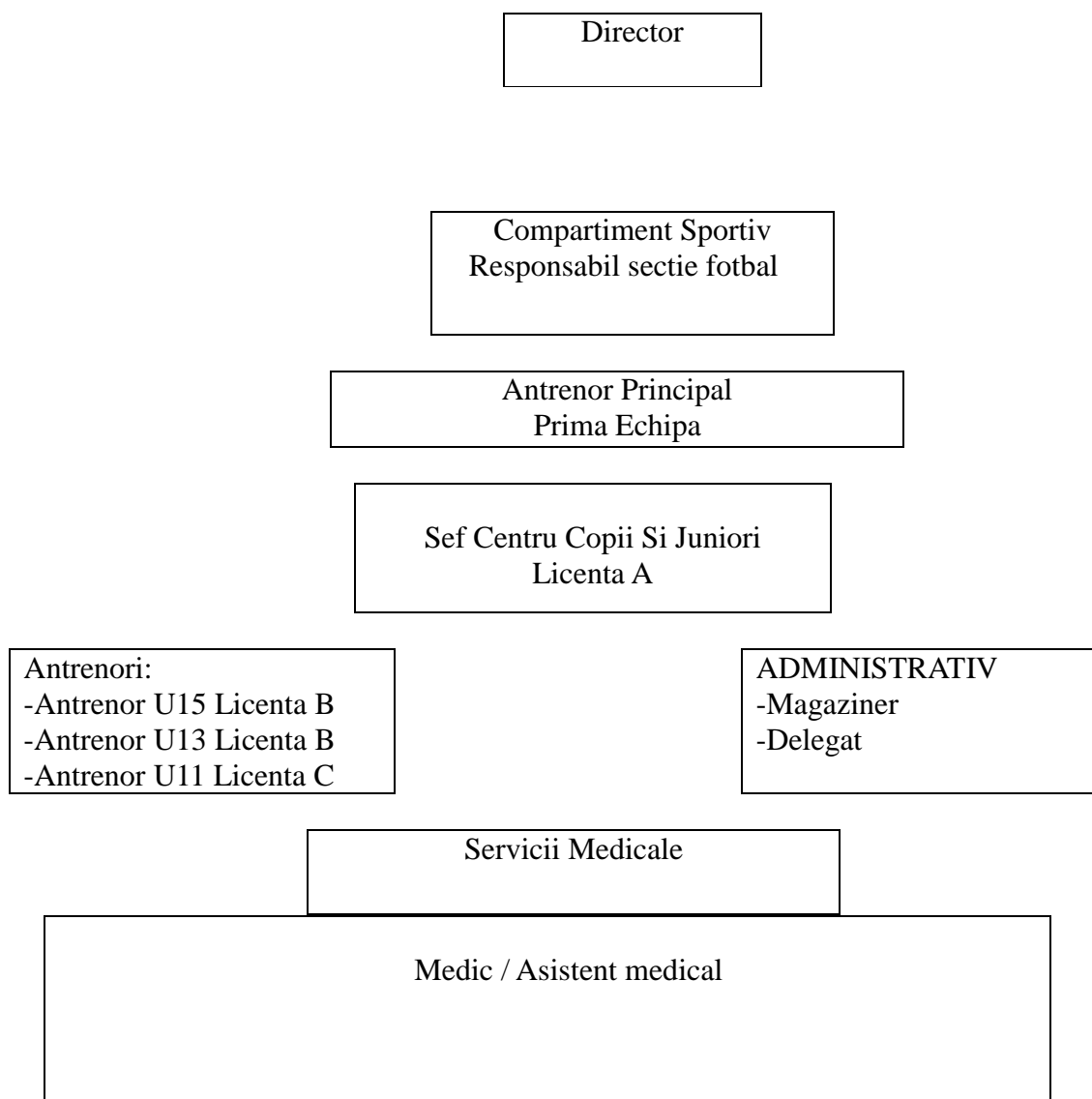
O data pe luna, va avea loc „**Ziua metodică**”

Toți antrenorii vor fi abonați la materialele publicate sub egida Academia Naționala de Antrenori
Trecerea progresiva la specializarea antrenorilor pe categorii de varsta ale juniorilor in conformitate cu normele si precizările / instrucțiunile Comisiei Tehnice a F.R.F.

- răspunde Șeful Centrului de Copii si Juniori

2. ORGANIZAREA SECTORULUI DE JUNIORI

ORGANIGRAMA CCJ



- **În cadrul Centrului de Copii si Juniori vor funcționa următoarele grupe**
-juniori Under 15 (născuți 2008 si mai mici) - 1 grupa antrenor Vilcu Gigi
- -juniori Under 13 (născuți 2010 si mai mici) - 1 grupa antrenor Chirita Adrian
- -juniori Under 11 (născuți 2012 si mai mici) - 1 grupa antrenor Ceangaru Dan.
- In cadrul clubului, Programul de dezvoltare si pregătire a activității de copii si juniori este condus de **Șeful Centrului de Copii si Juniori.**
- De depistarea si instruirea acestor copii si juniori se ocupa un număr de **3 antrenori** .
- Clubul se implica in activitate pe toate planurile la acest nivel, atat pe orizontala (arie de selecție, colaborare pe plan local, județean si național, cu alte scoli, licee, licee cu profil sportiv, cluburi si asociații sportive din țara) cat si pe verticala (de la nivelul copiilor pana la nivelul seniorilor) asigurând condiții pentru desfasurarea acestei activități.
- In sezonul competițional 2023 - 2024 clubul nostru va participa in campionatele oficiale cu următoarele echipe:
- Campionatele județene
- Juniori Under 15 (2008)
- Juniori Under 13 (2010)
- Juniori Under 11 (2012)



PERSONALUL ANGAJAT SI CALIFICĂRILE NECESARE

- Răspunde de realizarea activității de instruire sportiva - Colectivul tehnic:
- 3 antrenori - **licența B și A UEFA**



- Asigura asistența medicala la antrenamente si jocuri
- Medic
- 1 asistent medical
- 1 maseur
- Personalul administrativ
- Delegat



4. INFRASTRUCTURA DISPONIBILA CENTRUL DE COPII SI JUNIORI

- Teren iarba cu vestiare Morometii
- Mini pitch sintetic, sala de forta, sauna, bazin refacere la stadion Municipal
- Sala de Sport moderna a Primariei Turnu Magurele cu dotări corespunzătoare: vestiare, dușuri.

5. RESURSE FINANCIARE

- Clubul Sportiv Municipal Cetatea Turnu Magurele se va preocupa permanent de asigurarea fondurilor necesare pentru o buna desfășurare a acestui sector, atat de important in fotbalul de astăzi.
- Finanțarea acestui sector se va realiza prin:
- bugetul alocat de către club Centrului de Copii si Juniori

- sponsorizări si publicitate
- activități comerciale
- instituții publice
- cota din transferuri jucători
- In ce privește cheltuielile, ele se vor efectua pentru:
 - echipament si materiale
 - cu personalul
 - participări in competiții (taxe,vize, transferuri)
 - transport
 - masa, cazare
 - medicatie
 - cantonamente de pregătire
 - haremuri arbitri, observatori

6. PROGRAMUL DE PREGĂTIRE FOTBALISTICA PENTRU DIFERITE GRUPE DE VARSTA

- Toți antrenorii clubului vor desfasura permanent selecție pentru grupele pe care le instruiesc.

-

PENTRU GRUPA 14-15 ani

OBIECTIVE DE PREGĂTIRE

- incadrarea jucătorilor in sistemul 4-4-2 sau variantele sale dezvoltarea fizica, multilaterală a organismului
- dezvoltarea calităților de baza si specifice
- învățarea procedeelor tehnice noi (deposedarea prin alunecare, mișcări inselatoare cu trunchiul si privirea) si aplicarea celor învățate in condițiile variate ale jocului
- consolidarea si perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice specifice jocului, in atac si aparare
- educarea disciplinei si conștiinciozității in antrenament si jocuri
- formarea de cunoștințe teoretice legate de:
 - o sistemul de joc (zone, sarcini, dinamica de funcționare) o regulamentul de joc o recuperarea după efort formarea mentalității de învingător

OBIECTIVE DE PERFORMANTA

- imbunatașirea performanțelor la toate testele administrate calificarea in fazele superioare ale competițiilor organizate la nivel național selecționarea in loturile naționale a unui jucător din grupa si promovarea la grupa de nivel superior.

-

PENTRU GRUPA 12 - 13 ani

OBIECTIVE DE PREGĂTIRE

- continuarea pregătirii fizice generale si multilaterale atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice combinate V x F, F x R, V x C x Th, R x V
- consolidarea execuțiilor tehnice si a acțiunilor tactice specifice posturilor si a zonelor de acțiune
- consolidarea in si prin joc a structurilor tehnico - tactice individualizarea pregătirii

-

- OBIECTIVE DE PERFORMANTA

- formarea de jucători cu indici superiori de manifestare a calităților
- corespunzător modelului de joc internațional
- promovarea a doi jucători la prima echipa a clubului.
- promovarea a unui junior la loturile naționale calificarea in etapele superioare ale campionatelor
- **PRIORITĂȚI IN PREGĂTIRE**
- **PREGĂTIRE FIZICĂ** - formarea de jucători puternici, abili si agresivi, conform modelului de jucător pentru aceasta var sta
 - **Obiective** - individualizarea pregătirii pentru valorificarea la maxim a disponibilităților
 - fiecărui jucător, a calităților motrice de baza si ridicarea capacității de efort
 - aerob.
 - atingerea unor indici corespunzători a capacității de efort anaerob
 - dezvoltarea mobilității, supleței, coordonării
 - dezvoltarea calităților motrice izolat si integrate in cadrul execuțiilor tehnico tactice, a calităților motrice combinate
 - dezvoltarea forței
- **PREGĂTIRE TEHNICA** - consolidarea/perfecționarea structurilor tehnice si tactice in condiții de solicitare la maximum a calităților motrice pentru sporirea eficacității la recuperare, construcție si finalizare
 - **Obiective pentru atac** - consolidarea/perfecționarea preluărilor, păsării si conducerii mingii in condiții de joc
 - consolidarea/perfecționarea trasului la poarta cu piciorul sau cu capul
 - consolidarea/perfecționarea execuțiilor specifice sarcinilor pe posturi
 - **Obiective pentru aparare** - consolidarea/perfecționarea deposedărilor din fața, din lateral, din spate si prin alunecare
 - consolidarea/perfecționarea jocului aerian
 - **Obiective pentru portari** - consolidarea/perfecționarea lovirii mingii cu piciorul, a aruncării mingii din mana si pe jos prin rostogolire, din lateral si peste umăr, consolidarea blocajului.
- **PREGĂTIRE TACTICĂ** - adoptarea superioara a pregătirii tactice individuale de atac si de aparare la cerințele modelului de joc
 - creșterea capacității de gândire tactica
 - consolidarea acțiunilor tehnico - tactice, in condiții de adversitate
 - sprijinul permanent al purtătorului de minge, pentru pastrarea posesiei
 - **Obiective pentru atac** - consolidarea acțiunilor tehnico minge, deplasarea după pasa, obținerea superiorității numerice.
 - consolidarea jocului in 2, 3 jucători
 - automatizarea unor combinații tactice
 - automatisme la fazele fixe
 - **Obiective pentru aparare** - inchiderea pătrunderilor spre poarta proprie prin folosirea atenta a marcajului si dublajului apărătorului care marcheaza posesorul de balon

- consolidarea presingului colectiv, retragerea din zona de atac la distanțe optime pentru a se putea realiza acesta
- consolidarea acțiunilor de aparare la momentele fixe
- **Obiective pentru portari** - consolidarea jocului in suprafața de pedeapsa in regim de tehnica si motricitate specifica.
- **PREGĂTIRE TEORETICA** - asigurarea unei pregătiri teoretice in scopul lărgirii cunoștințelor si stimularea participării active in joc concretizata prin folosirea raționala a mijloacelor tehnico - tactice si psihologice.
- **Obiective** - insusirea regulilor de baza privind jocul fara minge si cu minge, circulația mingii in atac, precum si a jocului in aparare
- analiza periodica a randamentului individual si colectiv in cadrul jocului organizat.
- **PREGĂTIRE PSIHOLOGICA** - pregătirea la un nivel superior si in condiții de solicitare psihica a celorlalți factori ai antrenamentului pentru a sporii increderea in forțele proprii si determinarea abordării jocului intr-un spirit de mare competitivitate.
- **Obiective** - cultivarea spiritului de combativitate in atac si in aparare prn folosirea cu precădere in pregătire a formelor de lupta in limitele regulamentului de joc.
- dezvoltarea personalității sportivului pe fondul trasaturilor de voința si de caracter specifice jucătorului de fotbal
- In vederea obiectivizării procesului de pregătire, la nivelul Centrului de Copii si Juniori se utilizează o serie de teste fizice, teoretice si tehnico-tactice, care se administrează la inceputul si la finalul fiecărui mezciclu de instruire.

Exemple de teste utilizate:

- alergare de viteza (sprint) : 10, 20, 30, 50, 60, 100 m , ” NAVETA ” rezistența specifica : minijocuri 4 la 4, 3 la 3, pe teren redus, 4 reprize a 4 minute, timp efectiv de joc;
- testul Vameval
- test Ruffier pentru a determina adaptarea la efort; forța: lovirea mingii la distanța; sărituri;
- tehnica: menținerea mingii in aer, in diferite combinații; trasee aplicative cronometrate;
- test de coordonare;
- teste obligatorii cerute de F.R.F.

TESTE FIZICE

● REZISTENTA MUȘCHILOR ABDOMINALI

Flexii ale trunchiului fara sprijin si ajutor **MATERIAL: 1 cronometru**

- **EXECUȚIE:** Poziție de plecare: culcat dorsal, picioarele intinse, mâinile la ceafa.
La comanda, jucătorul flexează trunchiul spre inainte si atinge cu cotul stâng genunchiul piciorului drept care a fost si el flexat, piciorul stâng ramane intins la sol.
La revenirea in poziția culcat dorsal, mâinile ținute la ceafa trebuie sa vina in contact cu solul, piciorul drept revine, intins la sol.

- Bazinul ramane lipit de sol.
- Se alternează cot stâng - genunchi drept, cot drept - genunchi stâng. ATENȚIE: piciorul flexat trebuie sa aiba talpa lipita de sol in momentul in care cotul opus ii atinge genunchiul.
- EVALUARE: Se numără de cate ori un cot vine in contact cu un genunchi timp de 1 minut.
- PENALIZĂRI: NU SE ACORDA NICI UN PUNCT:
 - daca mișcările sunt parțiale sau total incorect efectuate,
 - daca bazinul paraseste solul,
 - daca cotul nu atinge genunchiul opus,
 - - daca talpa piciorului flexat nu este pe sol in momentul contactului dintre cot si genunchi,
 - daca incercarea este intrerupta (oprire mai mare de 3 secunde).
- ÎNCERCARE: una

• PUTERE. DETENTA IN LUNGIME

Săritură in lungime fara elan **MATERIAL: ruleta**

- INSTALAȚII:
 - Se fixeaza o ruleta pe un sol nu prea dur (sala de gimnastica, gazon, pista de alergare etc).
 - Linia de plecare trebuie marcata cu o linie (ex.: linia de fund a unui teren - sala sau afara). Aceasta linie trebuie sa fie perpendiculara pe ruleta si nu trebuie atinsa de către jucători, nici inainte, nici in timpul săriturii. Punctul „zero” al ruletei este fixat pe marginea cea mai apropiata de jucător a liniei.
- EXECUȚIE: Trebuie ca jucătorul sa sara cu picioarele alaturate cel mai departe posibil, fara elan.
- EVALUARE: Saltul este masurat la centimetru, de la marginea exterioara a liniei de plecare pana la punctul cel mai din apoi al locului de aterizare.
- PENALIZĂRI: Săritură este nula daca:
 - jucătorul efectuează una sau mai multe sărituri pe loc inainte de saltul propriu-zis;
 - jucătorul calea linia de plecare.
- ÎNCERCĂRI: 3, cea mai buna fiind reținuta

FORȚA, REZISTENȚA, BRĂȚE

3. Tracțiuni in brațe

- MATERIAL: bara fixa sau obiect similar
- EXECUȚIE: Jucătorul este suspendat intins pe bara, in priza dorsala (cu dosul palmei spre față), flexeaza brațele pana când barbia se ridica la nivelul barei, apoi revine in poziția inițială, cu **BRĂȚELE ÎNTINSE!**
- SFAT PRACTIC: Pentru a evita balansurile care se pot produce in timpul exercițiului, este indicat ca un partener sa se plaseze langa executant (in lateral) si sa intinda brațele de o parte si de alta a picioarelor!

- EVALUARE: Antrenorul (sau partenerul) numără de câte ori a reușit jucătorul să ridice barbia la nivelul barei (deasupra).

- PENALIZĂRI: Nu este acordat nici un punct, dacă:
 - mișcarea este parțial executată (coate indoite la plecare, bărbie sub nivelul barei);
 - ÎNCERCĂRI: una.

4. VITEZA (AGILITATE) ALERGARE - NA VETA (4 x 10m)

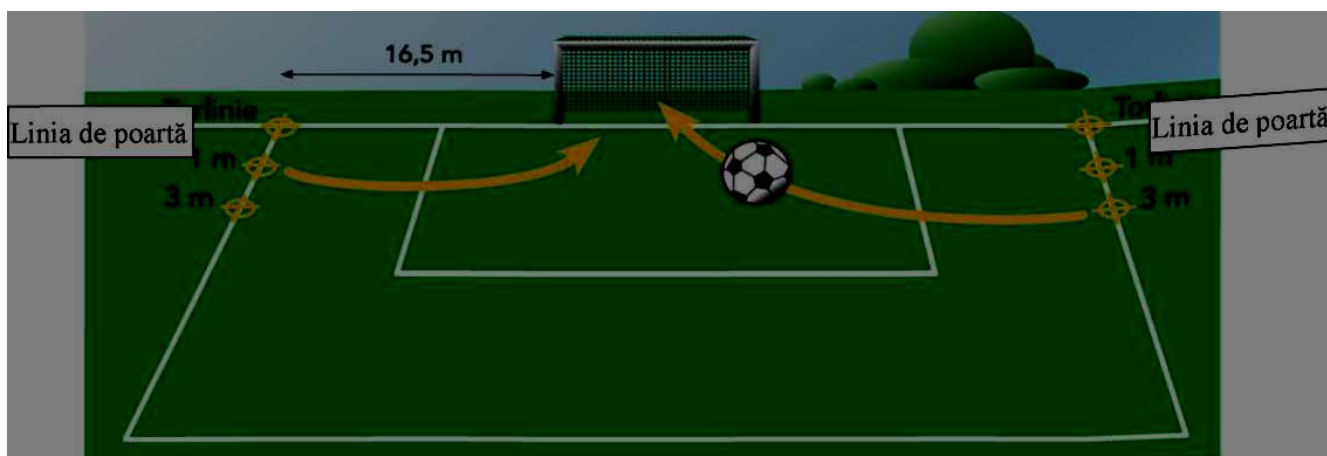
- MATERIAL: Cronometre, 2 bucăți de lemn, 2 jaloane, material pentru a marca 2 linii pe sol.
- INSTALAȚII: teren plat; se marchează 2 linii la 10m una de alta; se montează 2 jaloane de fiecare parte a liniei de sosire (care este și linia de plecare) și se pun 2 bucăți de lemn dincolo de cealaltă linie.
- EXECUȚIE: La comanda „*pe locuri*”, jucătorul se plasează în picioare lângă linia de plecare, fără să o atingă. La fluier el aleargă până la linia cealaltă, ia un martor de lemn, aleargă înapoi și îl depune, fără să-l arunce, în spatele liniei de plecare, pleacă pentru a lua celălalt martor, apoi trece în viteză lîmă de sosire.
- EVALUARE: Cronometrul se oprește în momentul în care pieptul alergătorului trece pentru a doua oară linia de sosire / plecare. Timpul se măsoară la 1/10 de secundă.
- PENALIZĂRI: Încercarea este anulată dacă alergătorul aruncă martorul de lemn, în loc să-l pună pe sol.
- ÎNCERCĂRI: 2, cea mai bună fiind reținută.

5. REZISTENȚA Alergare 2000m

- MATERIAL: Cronometru, eventual hârtie, dosar.
- EXECUȚIE: La comanda „*Pe locuri*”, jucătorii se plasează aproape de linia de plecare, fără să o atingă. Plecarea se face la semnal acustic.
- EVALUARE: Cronometrul se oprește în momentul în care pieptul alergătorului trece linia de sosire. Timpul se măsoară la secundă, fracțiunile fiind aduse la unitatea inferioară.
- ÎNCERCĂRI: UNA.

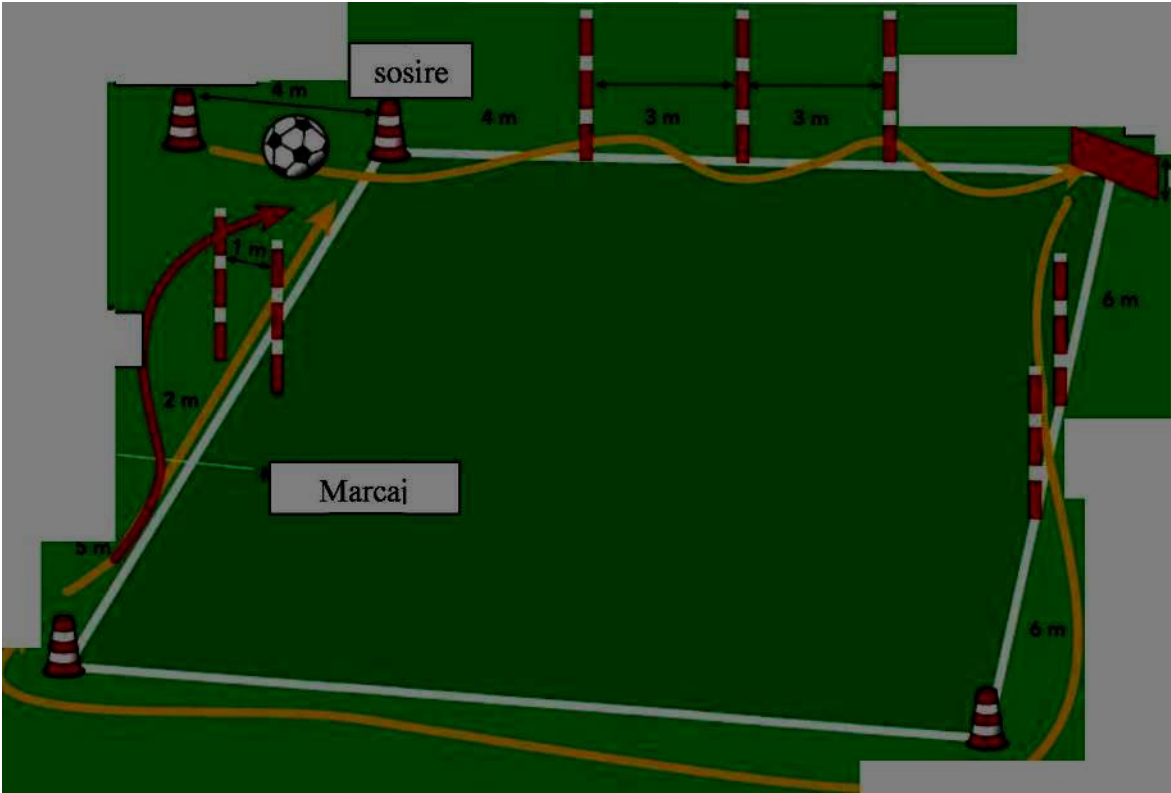
TESTE TEHNIC

Stafia 1



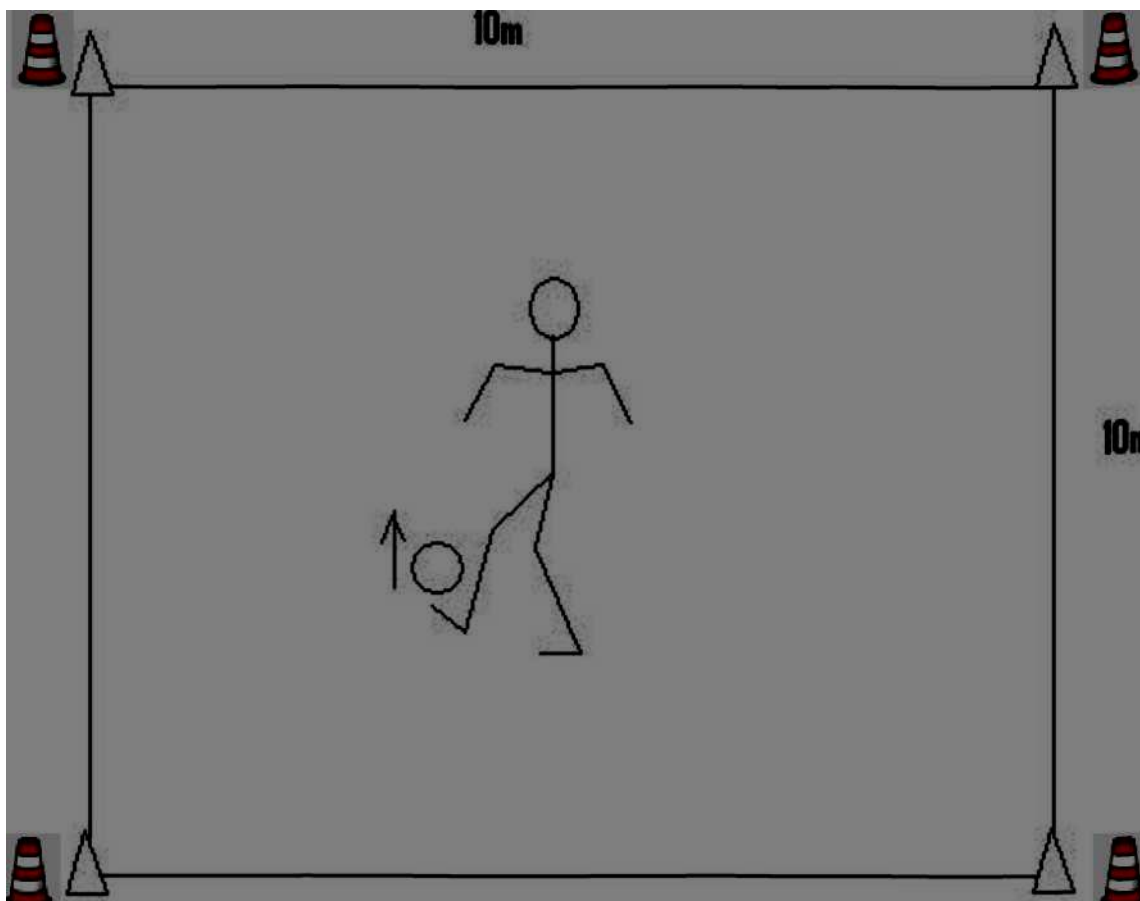
- Marcaj: Se desenează trei puncte cu var/lavabil pe linia laterala a suprafeței de
- pedeapsa, primul pe linia de poarta, al doilea la 1m de linia de poarta, al treilea la 3m de linia de poarta, de ambele părți ale careului mare.
- Execuție: Jucătorul va incerca sa introducă mingea in poarta printr-o pasa cu traiectorie
- aeriana directa. El va efectua 4 execuții, pozițiile fiind la alegerea sa. Cele mai bune 3 execuții vor conta.
- Reguli: Poziția se poate alege după fiecare sut din cele patru!
- **MINGEA SE TRANSMITE SPRE POARTA IN AER!**
- Rezultat: MINGE CARE INTRA DIRECT IN POARTA, FIIND SUTATA DE LA
- PUNCTUL SITUAT PE LINIA DE POARTA = 20 pct.
- MINGE CARE INTRA DIRECT IN POARTA, FIIND SUTATA DE LA PUNCTUL SITUAT LA 1m LINIA DE POARTA = 15 pct.
- MINGE CARE INTRA DIRECT IN POARTA, FIIND SUTATA DE LA PUNCTUL SITUAT LA 3m LINIA DE POARTA = 10 pct.
- Daca mingea lovește solul inainte de a intra in poarta, pasa nu este notata decât cu 0 pct.

•
Statia 2



- sub • 1 • : 60
- • • : 50
- • • : 40
- • • : 30
- • • : 20
- • 3 • : 0

Statia 3: JONGLARE



Marcaj:

Se traseaza un careu cu latura de 10 m.

Execuție: Jucătorul trebuie sa mențină mingea in aer cu orice parte a corpului, mai puțin mana.

Reguli: Exercițiul incepe cu jucătorul avand mingea in mana.

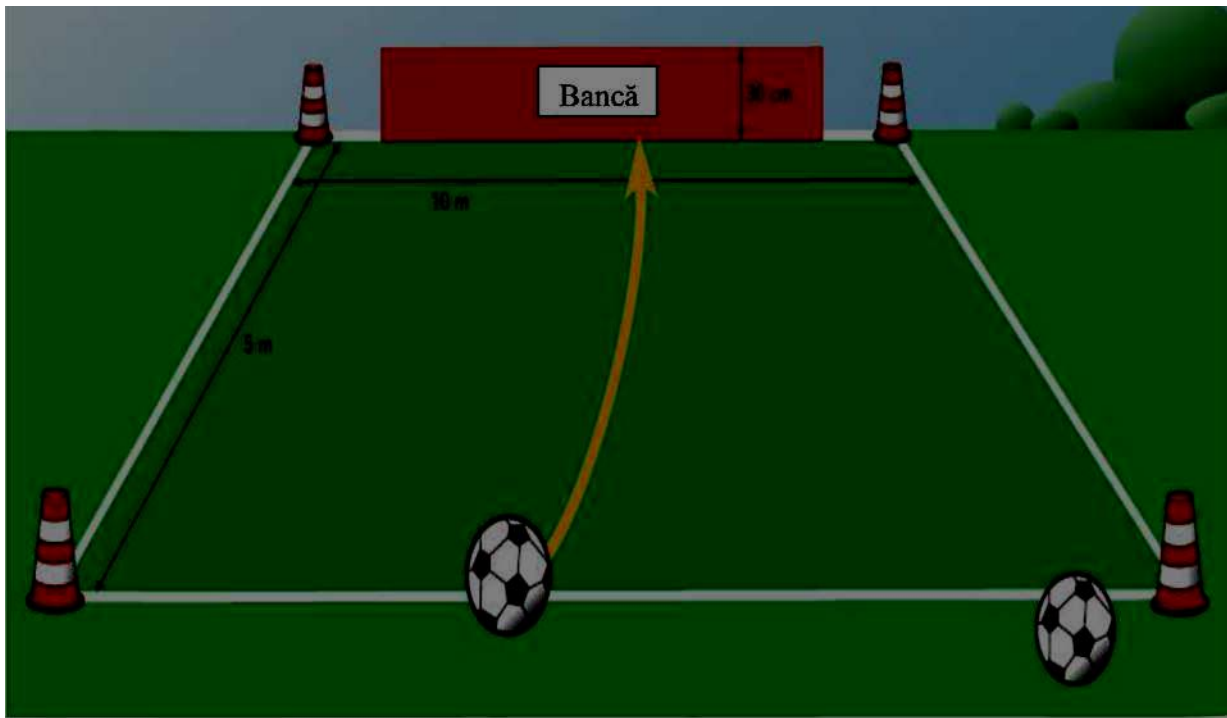
Exercițiul se termina atunci când: o Jucătorul a efectuat 60 de atingeri de balon in aer o Mingea a căzut

o Jucătorul iese cu mingea din careu.

Fiecare contact cu mingea = 1 punct

Înainte de incercarea pentru notare, jucătorul are dreptul la doua incercari de incalzire in afara careului.

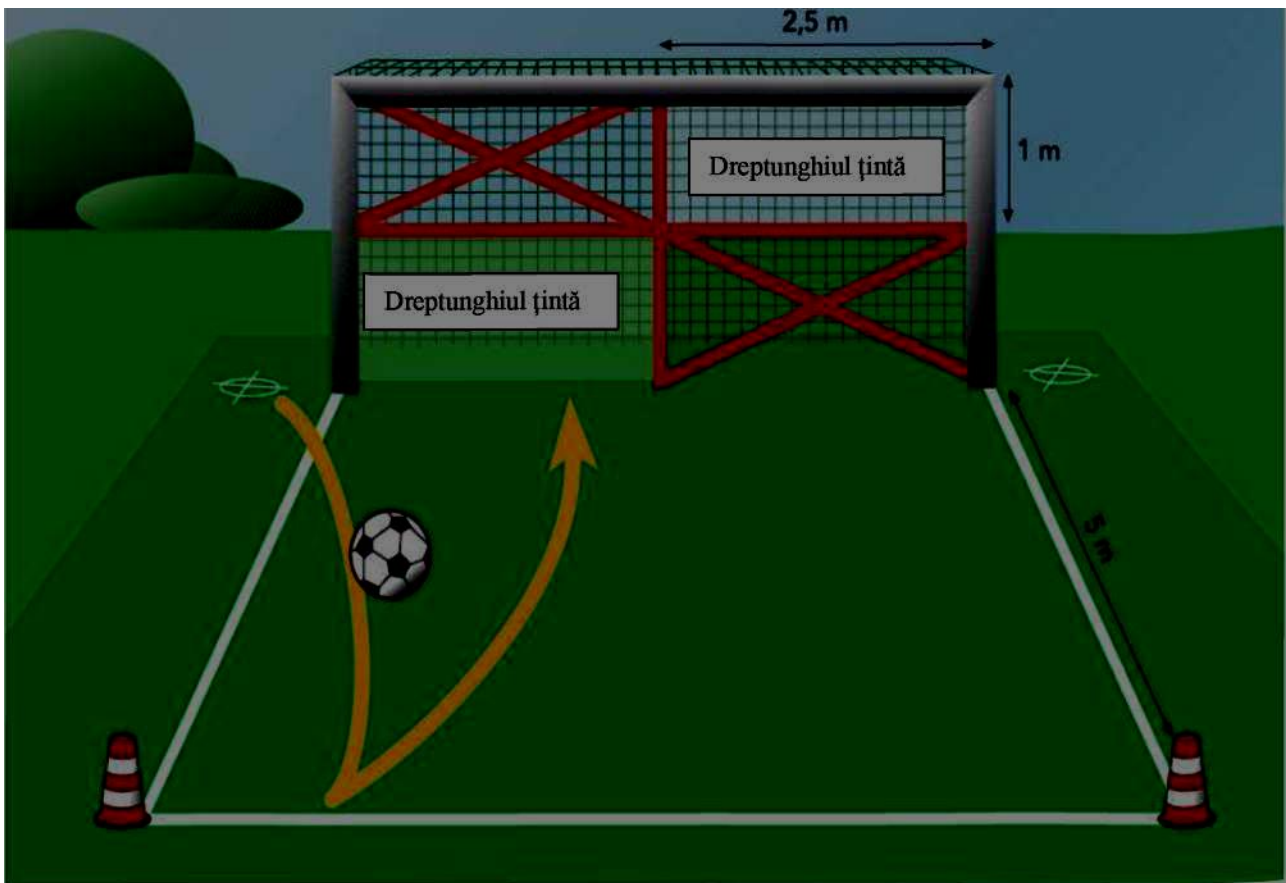
Statia 4: FRECVENTA. PAS – PRECIZIE



- **Marcaj:** Se traseaza un dreptunghi de 5m / 10m. Pe o latura de 10m se aseaza o banca de gimnastica răsturnata.
- **Execuție:** Jucătorul trebuie sa trimită mingea (timp de 30 secunde) in banca de gimnastica, succesiv cu latul.
- **Reguli:** In spatele băncii se aseaza o poarta cu plasa.
- Mingea se lovește doar inaintea liniei de 5m.
- Daca mingea depășește banca si se oprește in plasa, jucătorul poate folosi mingea de rezerva. Daca aceasta a fost folosita **TREBUIE SA O RECUPEREZE**. Sa o aduca in spatele liniei de 5m, si sa reincepa ex. (Jucătorul are dreptul doar la o mingea de rezerva!)
- Nu este obligatoriu ca mingea sa fie lovita dintr-o bucata. Poate fi preluata, amortizata.
- **Rezultat:** Exercițiul dureaza 30 sec., timp in care jucătorul efectuează un anumit număr de atingeri ale băncii. Fiecare atingere de banca inseamna 3 puncte.
- Rezultat valabil: nr. pase in 30 sec. x 3 pct.

• **încercări:** 1 x 30 sec

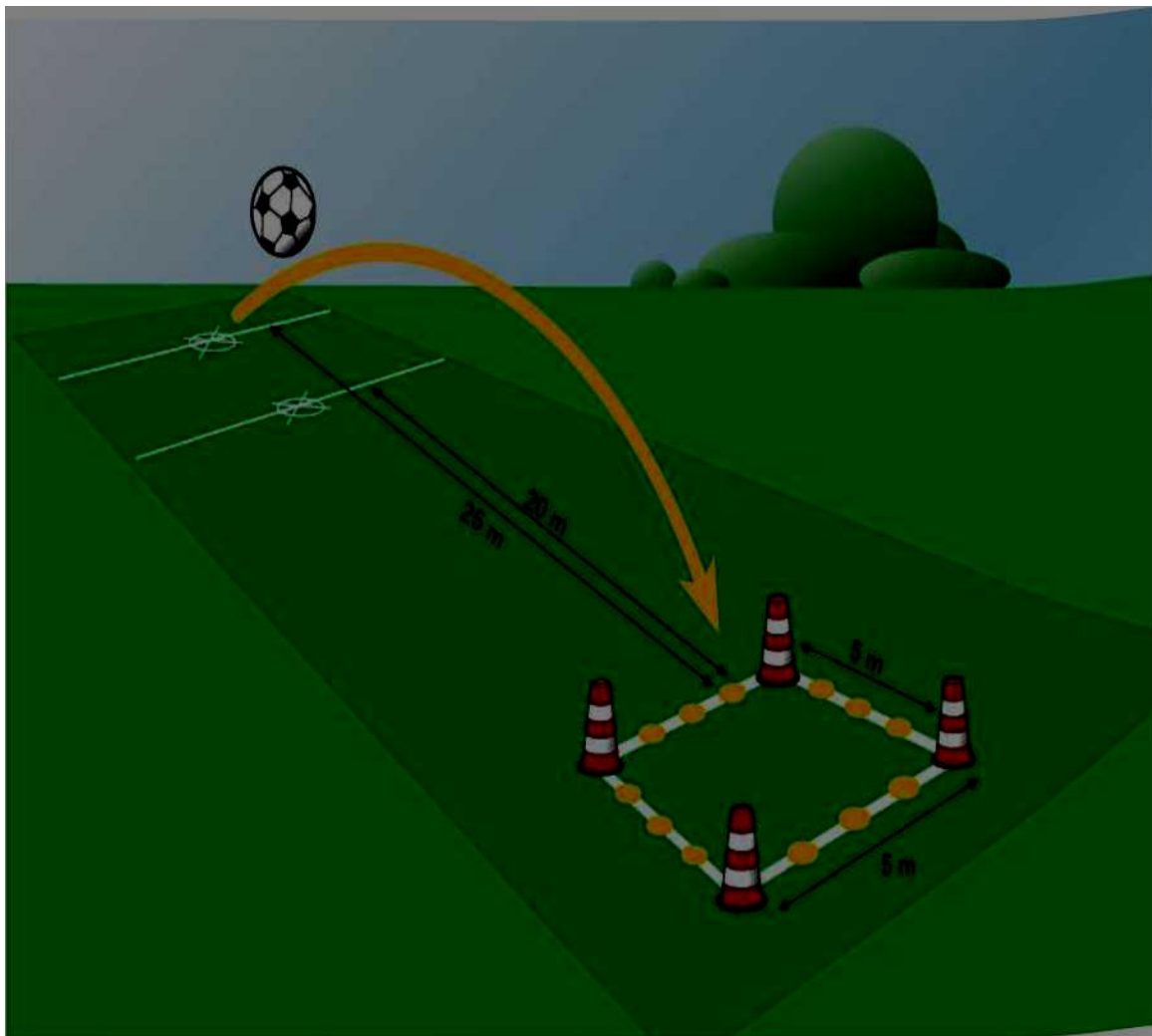
• **Statia 5: LOVIREA MINGII CU CAPUL**



-
-
-
- **Marcaj:** Se traseaza un careu de 5/5m. Poarta masoara 5m, se imparte conform schemei.
- **Execuție:** Jucătorul trebuie sa efectueze 6 lovituri cu capul din mișcare intr-o minge aruncata de un asistent.
- **Reguli:** Primele trei lovituri se efectuează pentru a marca in dreptunghiul de jos, următoarele trei se executa pentru a marca in dreptunghiul de sus.
- Jucătorul trebuie sa fie in mișcare, in spatele liniei de 5m.
- O incercare reușita = 10 pct.
- Mingea poate sa atinga solul o data inainte de intra in spațiul respectiv.
- Daca mingea atinge panglica si intra prin spațiul corect = incercare valabila notata.
- Jucătorul are dreptul la o incercare de incalzire.
- **Rezultat:** Nr. lovituri reușite x 10 pct.
- **încercări:** Doua, cea mai buna fiind reținuta.

Statia 6: PASA LUNGA

•



- JUCĂTORI PÂNĂ LA 13 ANI - 20 m -
- JUCĂTORI DE LA 14 ANI - 25 m -
- Marcaj: CONFORM DESENULUI
- Marcajul careului de 5m sa fie vizibil (copete, conuri etc)
- **Execuție:** Jucătorul trebuie sa execute 3 pase lungi in careul de 5m latura.
- **Reguli:** MINGEA este statica.
- MINGEA care cade pe linia careului = reușita.
- O PASA LUNGA REUȘITA = 20 pct.
- **Rezultat:** Suma punctelor.
- **încercări:** JUCĂTORUL ARE DREPTUL LA O ÎNCERCARE DE ÎNCĂLZIRE.
- Doua, cea mai buna se reține.

- SUMA PUNCTELOR O LOVITURA REUȘITA = 10 puncte
 - = 5 puncte
 - = 3 puncte
 - = 1 punct
- $\frac{i}{=}$
 - $\frac{i}{=}$
 - $\frac{i}{=}$
 - $\frac{i}{=}$
- DREAPTA, STANGA SUS
 - DREAPTA, STANGA JOS
 - CENTRU SUS
 - CENTRU JOS

DIRECȚII METODOLOGICE PENTRU PREGĂTIRE

- PERIOADA ANTRENAMENTULUI NEURO-MUSCULAR, EXPLOZIV SI RE IN REGIM ALACTACIT, CALITATE SI NU CANTITATE, FORȚA (TONUS MUSCULAR) > ANDURANTA
- TEHNICA SI TACTICA DE ASIMILARE SE V OR REALIZA INTODEAUNA ÎNAINTEA PÂRTII FIZICE A LECȚIEI DE ANTRENAMENT
- TEHNICA SI TACTICA DE APLICARE SE VOR REALIZA INTODEAUNA ULTERIOR PÂRTII FIZICE A LECȚIEI DE ANTRENAMENT
- DACA ESTE POSIBIL, INTODEAUNA TREBUIE INCLUSA IN FIECARE LECȚIE DE ANTRENAMENT TRIEREA PE CRITERII FIZICE, TEHNICE SI TACTICE.
- PASTRAREA CU STRICTETE, IN FIECARE LECȚIE DE ANTRENAMENT, A ORDINII: "SALTURI MULTIPLE - VITEZA - REZISTENTA AN AEROBICA, FORȚA - REZISTENTA AEROBICA"((folosind aceasta ordine in funcție de calitățile pe care le antrenam in fiecare lecție in concret).
- MINIMUM PATRU ZILE PE SAPTAMANA, EFECTUAREA DE SERII ABDOMINALE (exersând atat rectul abdominal cat si oblicele abdominale intodeauna cu picioarele flexate)
- REALIZAREA EXERCITIILOR DE STRETCHING IN TOATE LECȚIILE DE ANTRENAMENT, ATAT LA ÎNCĂLZIRE CAT SI LA FINALUL FIECĂREI SESIUNI MENȚINÂND POZIȚIA MAXIMA DE ÎNTINDERE A SEGMENTULUI PE 20"-30".
- TOATE LECȚIILE DE ANTRENAMENT TREBUIE FĂCUTE MIXT, ANTRENÂND MAI MULT DE O SINGURA CALITATE FIZICA .
- IN CADRUL CICLULUI SAPTAMANAL SA SE URMAREASCA TRANSFERUL POZITIV AL ACESTOR CĂLIT ATI FIZICE INTRE ELE.
- REALIZAREA PERMANENTA A EXERCITIILOR DE ALERGARE DE REZISTENTA CAT SI A ANTRENAMENTELOR FRACTIONATE CU CARACTER EXTENSIV, UTILIZANDU-SE ÎNCĂLȚĂMINTE DE ANTRENAMENT, NICIODATĂ GHETE DE FOTBAL.
- CÂND SE REALIZEAZĂ SALTURI MULTIPLE DE ORICE TIP, ACESTEA TREBUIESC FĂCUTE PE TEREN DREPT.
- ANTRENAREA, IN AFARA CALITĂȚILOR BIOMOTRICE (forța,viteza si rezistenta) A ABILITAȚILOR MOTRICE (coordonarea, echilibrul, agilitatea si dexteritatea).
- REALIZAREA DE EXERCITII SI ELEMENTE DIVERSE PENTRU URMĂRIREA ACELORAȘI OBIECTIVE.
- 7. PROGRAM DE PREGĂTIRE PRIVIND „LEGILE JOCULUI”
- Pentru a cunoaște cat mai bine regulamentul de joc si modificările survenite, vor a&f
- intalniri cu reprezentanți ai Comisiei Județene de Arbitri, la care vor participa toți antre

- Centrului de Copii si Juniori precum si căpităniile echipelor conform Convenției cu Asociația Județeană de fotbal.
- După fiecare acțiune se va întocmi un proces verbal, semnat de participanți.
- In procesul de instruire fiecare antrenor are obligația de a învăța jucătorii regulamentul de joc.
-
- răspunde - sef Centru de Copii si Juniori - termen - la inceputul fiecăreia perioade competiționale (tur si retur)
-

8. PROGRAM DE INSTRUIRE ANTIDOPING

- Dopajul in sport este rezultatul imbinării nefaste a factorilor individuali, culturali, sociali si psihologici.
- Prevenirea dopajului in sport trebuie sa se bazeze pe înțelegerea clara a naturii complexe a acestei probleme, precum si pe imbinarea cuprinzătoare a strategiilor tuturor autoritarilor implicate in activitatea sportiva pentru a reuși eradicarea dopajului in sport, recunoscut ca o problema grava ce prejudiciază principiile fundamentale ale sportului.
- In Programul derulat in cadrul clubului se va evidenția angajamentul necondiționat in lupta impotriva dopajului, toleranta zero in ceea ce privește dopajul, promovarea si susținerea cerințelor anti-doping in concordanța cu cele ale politicii naționale in domeniu, promovarea valorile intrinseci ale sportului. Cheia succesului in lupta impotriva dopajului o reprezintă colaborarea dintre sportivi, antrenori si medic.
- Scopul strategiei este prevenirea si combaterea folosirii de substanțe si/sau metode interzise in rândul sportivilor clubului prin implementarea valorilor esențiale ale sportului, si anume: corectitudine, egalitate de sanse, fair-play si onestitate.
- Prin acest program se urmărește protejarea dreptului fundamental al sportivului de a practica un sport curat pentru promovarea sănătății, corectitudinii si echității, prin respectarea Codului mondial anti-doping, document universal valabil pe care se bazeaza Programul mondial anti-doping in domeniul sportului;

Principalele obiective de Programului anti-doping sunt:

- protejarea dreptului fundamental al sportivilor de a participa la un sport fara dopaj si promovarea sănătății, corectitudinii si egalității in șanse a sportivilor;
- asigurarea de programe antidoping armonizate, coordonate si eficiente, cu privire la depistarea, combaterea si prevenirea dopajului.
- Programul implica reformarea anumitor mentalități din sistemul actual, alocarea de resurse umane suficiente, instruirea si perfecționarea personalului calificat, precum si eforturi financiare care trebuie asumate. Lupta impotriva dopajului trebuie sa fie susținuta de profesorii antrenori, de medicul echipei si personal specializat in lupta antidoping prin acțiuni ce se vor desfasura in cadrul unui program ce va avea ca obiectiv acumularea de noi cunoștințe, reducerea deficitului informațional in domeniu si gasirea de soluții pentru diminuarea si, in final, eradicarea dopajului in sport.
- In vederea realizării obiectivelor pe care si le-a stabilit, Clubul urmărește sa inițieze si sa dezvolte:
- **1. Program de educație, informare si prevenire**, program ce pornește de **1** faptului ca este mai ușor sa previi decât sa combați. Principiul fundamental program este acela de a păstră spiritul sportiv prin descurajarea sportivilor de substanțe si/sau metode interzise. In cadrul acestui program se vor derula proi informare si educare a sportivilor si a persoanelor din anturajul acestora, in veaer cunoașterii substanțelor si metodelor interzise, a efectelor acestora asupra organismului si performantei sportive, a procedurilor de control doping, a drepturilor si responsabilităților sportivilor.
- Dimensiunea educativa este foarte importanta in activitatea antidoping, deoarece ea este esența principiului prevenției, prin care se poate păstră spiritul sportului curat, asa cum este specificat in Codul mondial anti-doping.
- Obiectivul general al Programului de educație, informare si prevenire este de creștere a gradului de conștientizare si de educare a sportivilor, antrenorilor, personalului tehnic si medicilor de lot asupra pericolelor si consecințelor practicării dopajului.
- In acest sens, Clubul va desfasura mai multe proiecte in cadrul **Programului de educație, informare si prevenire:**

- campanii de informare si educare a sportivilor, diferențiate in funcție de categoriile
- de varsta ale acestora;

Teme abordate

- importanța cunoașterii de către sportivi a efectelor negative a unor substanțe considerate dopante;
 - cunoașterea produselor farmaceutice cu efect de doping si efectelor secundare ale acestora;
 - riscurile ce decurg in urma luării sub orice forma a medicamentelor si suplimentelor alimentare;
 - drepturile si obligațiile sportivilor in cazul controalelor antidoping;
 - desfasurarea ședinței de recoltare a probei de urina;
 - prezentarea produselor farmaceutice permise in activitatea sportiva;
 - sancțiunile care pot fi, in cazul depistării substanțelor dopante la sportivi.
 - răspunde - medicul
 - - antrenorul grupei
 - termen - de doua ori pe an in perioadele de pregătire
-
- inițierea de campanii de informare cu personalul asistent, managerii si specialiștii structurilor sportive;
 - răspunde - medicul si directorul executiv
 - termen - de doua ori pe an in perioadele de pregătire
-
- elaborarea si realizarea de materiale cu caracter informativ.
 - broșuri
 - pliante
 - afișe
 - proiecții video
 - răspunde - medicul si director marketing
 - termen - cel puțin o data pe an.
-
- -
 - realizarea unor intruniri informativ-educative cu reprezentanți ai mass-medif
 - răspunde - medicul si ofițerul de presa al clubului
 - termen – bianual
 - Un alt obiectiv esențial este acela de a dezvolta atitudini si practici la nivelul intregii grupări sportive in scopul adoptării unui stil de viata sănătos.
 - Educația si informarea de buna calitate presupun aplicarea modelului diversității prin abordarea diferențiată, in funcție de nivelul de varsta al sportivilor. Intervenția precoce in educarea si informarea antidoping este o condiție necesara pentru indeplinirea obiectivelor Anti-dopmg. Formarea sportivilor incepe inca din copilărie si deprinderea atitudinilor si comportamentelor anti-doping de la o varsta cat mai frageda este importanta pentru devenirea lor ca sportivi de performanța. In vederea realizării acestor obiective, sunt necesare strategiile de educație care se bazeaza pe conceptul de „role-model”. Aceste tipuri de abordări pedagogice de tip modern au ca scop promovarea unor imagini credibile din rândul sportivilor de elita, care vor putea sa acționeze ca modele pentru generațiile următoare, principalul avantaj fiind obținerea unor efecte pe termen lung.
 - Sportivii juniori si seniori, reprezintă grupul-ținta cel mai important pentru campaniile si acțiunile desfășurate in vederea Educării si informării sportivilor ce au ca scop necesitatea dobândirii competentelor de valorizare personala pentru integrarea in viata sportiva, dar si imbunătățirea șanselor de a se menține in activitate prin reducerea utilizării substanțelor dopante si a metodelor interzise. Un alt scop este acela de a crea un mediu activ in lupta antidoping, prin implicarea sportivilor activi sau retrași din viața sportiva ca ambasadori ai luptei Anti-doping in programele educative si promovarea in rândul tinerilor a importanței eticii, fairplay-ului si integrității in sport.
 - Recunoașterea faptului ca dopajul contravine spiritului sportului reprezintă punctul de pornire al acestei strategii care urmărește sa protejeze sanatatea si etica sportiva prin eliminarea utilizării substanțelor interzise si/sau a metodelor interzise si pastrarea unui mediu corect si echitabil.
 - Antrenorii sunt priviți ca avand o puternica influența asupra comportamentului si atitudinilor sportivilor. Aceștia joaca un rol crucial in viața sportivilor, ajutandu-i sa isi realizeze obiectivele, dar reprezintă si modele, chiar mentori pentru aceștia. Astfel, ei sunt cei mai importanți agenți in prevenirea utilizării de substanțe si metode interzise de către sportivi.

- Evidențierea relației dintre valoare și educație se va realiza prin intermediul unor acțiuni de cunoaștere și de sensibilizare a tinerilor sportivi, prin care să se ghideze actul opțional în selecția valorilor etice, contribuindu-se astfel la dezvoltarea și implementarea unor stări subiective pozitive, în care să predomină toleranța, altruismul, respectul pentru sine și ceilalți, corectitudinea, solidaritatea.
- răspunde: - medicul – antrenorii
- termen – permanent
- După fiecare acțiune, se vor întocmi procese verbale.
- răspunde - șeful Centrului de Copii și Juniori.

9. PROGRAM DE INSTRUIRE PE TEME DE INTEGRITATE

- **Clubul Sportiv Municipal Cetatea Turnu Magurele** va implementa un program de supraveghere cu privire la prevenirea, depistarea și combaterea încălcării integrității sportive în toate competițiile.
- Acest program, împreună cu noile reglementări/actualizări ale FRF/UEFA în domeniu, va fi prezentat anual staff-ului, jucătorilor și conducătorilor. El va viza cu prioritate următoarele aspecte.
- Primirea de bani și de cadouri de către jucători pentru influențarea rezultatului unui meci sau pentru influențarea de evenimente în cursul unei partide.
- Persoanele care aranjează un meci vor paria sume mari pentru a influența un meci.
- Scopul persoanelor care aranjează un meci este acela de a face bani.
- Odată ce un jucător a acceptat să "aranjeze" un meci, va fi tentat să o facă și a doua oară.
- UEFA poate să a SANȚIONAT jucătorii implicați în trucări fotbalistice. Aceste pedepse au fost date chiar și pe viață.

10. ASISTENȚA MEDICALĂ PENTRU JUNIORI

- Centrul de Copii și Juniori va acorda o mare atenție aspectelor medicale, ele fiind o componentă importantă în procesul de formare a jucătorilor profesioniști.
- Toți juniorii U15 efectuează vizita medicală la Cabinetul Județean de Medicină Sportivă
- Centrul, va beneficia în viitor de un cabinet medical propriu care se va dota, cu aparatura necesară.
- Asistența medicală în cadrul clubului va fi asigurată de cadrele medicale ale cabinetului școlar, colaborator permanent.

11. REVIZUIREA OBIECTIVELOR ȘI OBTINEREA DE FEED-BACK ÎN VEDEREA EVALUĂRII REZULTATELOR ȘI A GRADULUI DE ATINGERE A OBIECTIVELOR

- În ceea ce privește **obiectivele de performanță** pentru anul competițional 2022 - 2023 s-au obținut următoarele rezultate în competițiile la care clubul a participat:

Juniori Under 15 – locul 2 campionat județean.

Juniori Under 13 – locul 5 campionat județean.

Juniori Under 11 – locul 7 campionat județean.

- Promovări în lotul de seniori ai primei echipe:
- Radu Florin
- Ilie Cristian
- Marioara Gabriel
- Geamana Cristian
- Urlan Mihai

PROCEDURA DE VERIFICARE PENTRU EVACUAREA REZULTATELOR ȘI REALIZĂRIILOR OBIECTIVELOR STABILITE

- In scopul controlului asupra realizărilor obiectivelor propuse vom înființa o comisie de evaluare care va fi compusa din :
 - Șeful Centrului de Copii si Juniori
 - Antrenorul principal de la prima echipa a clubului
 - un antrenor de la Centrul de Copii si Juniori cu experiența si calificarea profesionala cea mai mare .
- Raportul de evaluare al comisiei va fi prezentat spre luare la cunoștința si aprecierea corespunzătoare, anual, Directorul clubului.
- Termen - 1 decembrie al anului competițional
- După fiecare perioada, din programul de pregătire a grupelor de juniori (pregătire centralizata, jocuri oficiale, terminarea turului, a competiției la care a participat) fiecare antrenor are obligația de a face o informare scrisa asupra acestor activități.
- După fiecare joc oficial antrenorul va prezenta fisa jocului respectiv Șefului de Centru Copii si Juniori.
- In ceea ce privește evaluarea activității antrenorilor pentru pregătirea școlara a sportivilor, fiecare antrenor va prezenta periodic o informare referitoare la situația școlara a elevilor sportivi (frecvența, calificativele școlare, disciplina) .
- Pentru obiectivele financiar - administrative se va urmări stadiul de realizare a obiectivelor propuse in termenii stabiliți.

12. VALABILITATEA PROGRAMULUI

- Prezentul program, este valabil pentru perioada 01.07.2022 - 30.06.2024.
- **NOTA: Programul de dezvoltare a fost actualizat la 01.03.2023**

13. ANGAJAMENTUL SI SPRIJINUL CANDIDATULUI LA LICENȚA PENTRU PREGĂTIREA ȘCOLARA OBLIGATORIE SI SUPLIMENTARA

- Toți juniorii implicați in programul de dezvoltare a sectorului de juniori au posibilitatea de a urma programe de școlarizare obligatorie, conform legislației naționale.
- Nici un junior implicat in program nu este impiedicat sa continue alt tip de instruire în paralel cu cea fotbalistica.
- Se va urmări permanent, folosind mijloace pedagogice, comportarea tuturor elevilor sportivi in toate situațiile si se va acționa pentru integrarea acestora ca cetățeni cu o conduita adecvata in viața de toate zilele.
- Continuu se va ține legătură cu școala, cu familiile sportivilor cunoscandu-se in acest mod in totalitate situația la invațatura si disciplina a fiecărui sportiv.
- Antrenorii vor urmări formarea unor trasaturi educaționale sportive, a darzeniei, luptei sportive, perseverența in pregătirea sportiva pentru fotbalul de performanța.
- Se va urmări consolidarea trasaturilor de fair-play, de sportivitate, respect reciproc, intrajutorare, recunoaștere a propriilor deficiențe, obișnuința cu ideea ca orice sportiv poate fi invins dar nu infrant.
- Viața sportiva, lupta împotriva alcoolului, a drogurilor, a fumatului, igiena si alimentația sportivilor, regimul zilnic de activitate si odihna, controlul medical si starea de sanatate, vor fi permanent in atenția antrenorilor și a celorlalți factori răspunzători implicați.
- - răspunde - Colectivul tehnic

14. EVIDENȚA SI POPULARIZAREA ACTIVITĂȚII SI A REZULTATELOR

- Se va ține o evidența stricta a tuturor rezultatelor obținute de sportivi, echipe si antrenori, atat de conducerea clubului cat si de antrenori.
- Fiecare antrenor va consemna intreg volumul de activitate, preocupări, probe si norme de control, rezultate, observații si masuri in caietul de evidența.
- Fiecare sportiv nominalizat va avea fisa individuala.
- Continuu se vor face cunoscute prin presa, pagina de clubului www.municipiulturnumagurele.ro/clubul-sportiv-cetatea, radio, TV local, zonal sau central, panoul de afisaj al clubului, toate rezultatele obținute de sportivi, echipe si antrenori.
- - răspund de realizarea acestui domeniu - Sef Centru de Copii si Juniori
- - directorul clubului.

CONSILIUL LOCAL TURNU MAGURELE
CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL CETATEA TURNU MAGURELE

Director: Babadac Ionut
Compartiment contabilitate/achizitii publice – Maldaianu Stana

Intocmit
Sef Centru Copii si Juniori,
Babadac Ionut

Avizat
Director,
Babadac Ionut