

Unitatea de învățământ: ESS NR 2

Annul Scola/ anul competition: 2011

Varsta: 12-14 ani

Cadrul didactic: LIVINGSTON ANA

Nivel valoric: ÎNCEPĂTORI

1

<p>Depinderi și priceperi motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • cățărare • rostogolire • prindere și aruncare • combinări de desprinderi <p>Caliități motrice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - precizie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală <p>Indici somato-funcionali specifici</p> <ul style="list-style-type: none"> • indici de proporționalitate • indici superiori de manifestare a vitezei • capacitatea de adaptare la eforturi de diferite intensități și durate • coordonare • mobilitate articulară • tonicitatea musculară • flexoare și extensoare a membrilor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă 	<p>Dezvoltarea progresivă a capacității motrice generale</p> <p>Dezv. aptitudinilor de motricitate generală</p>	<p>2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <p>2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • musculatură de tip longilini • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil <p>Calități motrice specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - scapulară - lombară • îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul crosei - dexteritate - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor <p>Metode și mijloace de dezvoltare</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării, coordonării • a mobilității și a supleței 	<p>Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calitatilor motrice în concordanță cu vârsta</p>	<p>4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • a percepțiilor spațiale <p>Metode/ procedee de crestere</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității 		
Pregătirea tehnică	<p>Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii • pasarea mingii • dribling • procedee specifice postului din echipă <p>Procedee tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de finalizare • instruirea prioritară a procedeeelor tehnice specifice postului din echipă • instruire pe cupluri/linii • acțiunile portarului 	<p>Însușirea procedeeelor tehnice de baza și formarea capacității de a le folosi în în forme adaptate de întreceri și concursuri</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii <ul style="list-style-type: none"> - cu drive-ul - cu backhand-ul • pasarea mingii <ul style="list-style-type: none"> - prin împingere - prin "plesnire" - cu drive-ul - cu backhand-ul - cu mantinela • conducerea mingii • sutul la poarta • elemente tehnice ale portarului <ul style="list-style-type: none"> - executate fara minge (pozitii fundamentala, plasament, deplasare in spatiul portii) - elemente tehnice realizate cu mingea (respingerea si devierea, iesirea din poarta) 	<p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>1.3. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituire în funcție de cerințele activității de pregătire</p>
Pregătirea tactică	<p>Acțiuni tactice individuale în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarări • pătrunderi • fente de pasare • depășire și tras la poartă <p>Acțiuni tactice individuale în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • intercepta • deposedarea <p>Acțiuni tactice colective de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația mingii și a jucătorilor • pasare și pătrundere 	<p>Însușirea acțiunilor tactice individuale și colective simple - combinații 2, 3 juc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • fenta cu depasirea adversarului • fenta fara depasirea adversarului • actiuni in fata portii proprii • actiuni la mijlocul terenului • actiuni in fata portii adverse <p>Momente fixe de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovitura de incepere • lovituri libere 	<p>3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p>

	<p>Acțiuni tactice colective de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația jucătorilor în funcție de minge și atacanți • retragerea și deplasarea pentru marcaj individual și în zonă <p>Sisteme de întrecere conform regulamentului federației de specialitate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lovitura de la / m • corner de penaltitate • minge de arbitru (bully) <p>Învatarea pricip. de baza adoptate in jocul de mini hochei 3x3, 4x4 si hochei in sala 6x6</p>	4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs
Pregătirea psihologică	<p>Trăsături psihice dominante</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție concentrată, stabilă • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • perseverență • inteligență generală • aprecierea formelor, distanțelor, dimensiunilor • capacitate mare și rapidă de analiză în situații conflictuale simple și complexe • combativitate, tenacitate, incisivitate, agresivitate • inițiativă creatoare • sistem nervos echilibrat, luciditate • mobilitatea proceselor nervoase • reactivitate psihică • acuitate, simț cromatic, câmp vizual 	<p>Stimularea motivației, a încrederii în capacitățile proprii și a dorinței de afirmare</p> <p>Adaptarea la tensiunea de concurs</p>	<p>4.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>

<p>Pregătirea metodică/teoretică</p>	<p>Protecție individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții <p>Randament sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apărare a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz <p>Prevederi regulamentare</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare <p>Reguli de comportament</p> <ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabili de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente <p>Culturalitate</p> <ul style="list-style-type: none"> • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon
<p>Însușirea regulilor de joc pentru hocheiul în sală</p>	<p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <p>2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri</p> <p>4.6. Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv</p> <p>1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>

CALENDARUL COMPETITIV						
COMPETITII				PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE	
Oficiale interne	Campionatul National de sala U12 M - turneu I			27-29 mai	Bucuresti	
	Campionatul National de sala U12 M - turneu II			18-20 noiembrie	Brasov	
	Campionatul National de sala U14 M - turneu I			25-27 martie	Sfântu Gheorghe	
	Festivalul Hocheiului Bucurestean U14 M			27-29 mai	Bucuresti	
	Campionatul National de sala U14 M - turneu II			01-03 octombrie	Bucuresti	
Oficiale internationale	Campionatul National de sala U14 M - turneu III			18-20 noiembrie	Brasov	
	Jocuri amicale			19-20 martie	Bucuresti	
	Jocuri amicale			07-08 mai	Bucuresti	
Amicale	Jocuri amicale			14-15 mai	Bucuresti	
	Jocuri amicale			17-18 septembrie	Bucuresti	
	Jocuri amicale			24-25 septembrie	Bucuresti	
	Jocuri amicale			05-06 noiembrie	Bucuresti	

STRUCTURA SI CONTINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE SI CONCURS						
Etapă	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durată: 03.01-13.03.2011						
Etapă pregătirii de bază	MZC 1 - de acomodare Perioada: 03.-16.01.2011	club	8	8	5	2
	MZC 2 - de bază Perioada: 17-30.01.2011	club	8	8	5	2
	MZC 3 - de bază (dezvoltare) Perioada: 31.01-20.02.2011	club	15	15	6	3
	MZC 4 - de bază Perioada: 21.02-06.03.2011.	club	9	9	4	3
	MZC 5 - pregătire si control Perioada: 07-13.03.2011	club	7	7	2	3

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Etapa precompetițională	MZC 6- precompetițional Perioada: 14-21.03.2011	club	5	5	1	2
Perioada competițională I – durată: 21.03-10.07.2011						
Etapa Competițională	MZC 7- competițional Perioada: 21-29.03.2011	club	7	7	1	5
	MZC 8- intermediar Perioada: 30.03-24.04.2011	club	18	18	4	4
	MZC 9 -precompetițional Perioada:25.04-22.05.2011	club	16	16	4	4
	MZC 10 -competițional Perioada:23.05-21.06.2011	club	20	20	4	8
	MZC 11- refacere Perioada: 22.06-10.07-2011	vacanta			19	
Perioada pregătitoare II – durată: 11.07-26.09.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 12- de bază Perioada: 11-31.07.2011	club	15	15	4	2
	MZC 13- de bază Perioada: 01-14.08.2011	cantonament	14	28		2
	MZC 14- pregătire si control Perioada: 15.08-04.09.2011	club	18	18	3	6
	MZC 15- precompetițional Perioada: 05-26.09.2011	club	17	17	4	6
Perioada competițională II – durată: 27.09-24.11.2011						
Etapa competițională	MZC 16- competițional Perioada:27.09-05.10.2011	club	7	7	2	5
	MZC 17- intermediar Perioada: 06-30.10.2011	club	21	21	5	6
	MZC 18- precompetițional Perioada:31.10-13.11.2011	club	12	12	2	4
	MZC 19- competițional Perioada:14-24.11.2011	club	8	8	2	10
Perioada de tranziție – durată: 25.11-02.01.2012						
Etapa de refacere	MZC 20- odihnă activă Perioada: 25.11.2011-02.01.2012	club	25	25	15	-

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT										
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:								
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Indicatori motrici care condiționează performanța*					
					Viteza	Putere	Rezistența	Indemanare	Precizie	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
MZC -1	16	8	6	2	140	120	60	80	80	
MZC -2	16	8	6	2	140	120	60	80	80	
MZC -3	30	14	10	6	240	180	120	100	120	
MZC -4	18	8	6	4	140	120	60	140	160	
MZC -5	14	6	4	4	80	80	120	160	180	
MZC -6	10	2	4	4	30	40	70	70	90	
MZC -7	14	3	5	6	40	40	80	120	140	
MZC -8	36	10	12	12	220	220	340	380	380	
MZC -9	32	8	12	12	180	140	220	230	230	
MZC -10	40	10	14	16	210	210	240	250	300	
MZC -11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
MZC -12	30	12	10	8	170	150	260	220	220	
MZC -13	56	26	18	12	340	360	440	320	320	
MZC -14	36	12	14	10	200	200	320	260	260	
MZC -15	34	10	10	14	140	140	280	260	280	
MZC -16	14	2	4	8	90	120	160	230	240	
MZC -17	42	10	18	14	240	260	320	180	200	
MZC -18	24	6	8	10	120	120	180	140	180	
MZC -19	16	4	4	8	60	70	120	120	130	
MZC -20	50	26	16	9	-	-	-	-	-	

* Cifrele reprezintă numărul de repetări

PROBE DE CONTROL
Hockey in sala

<p>Pregătire fizică generală</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergări : - 30-50 m cu fața; - 20-40 m cu spatele; - 200-400 m - săritura în lungime - flotari - genuflexiuni 	<p>Pregătire fizică specială</p> <p>Proba de viteză Pasul 1 : Alergare în viteză cu plecare de pe linia de fund, fără minge, până la punctul de 7m. Pasul 2 : Alergare cu spatele până la linia de fund. Pasul 3 : Sprint cu fața până la linia de 9 m.</p> <p>Proba de rezistență Pasul 1 : Alergare de viteză de la linia de centru până la linia de fund. Pasul 2: Se ia o minge de pe linia de fund și se continuă cu slalom printre jaloane întoarcere și conducerea mingii spre poartă. Pasul 3 : Sutul la poartă, imediat după intrarea în semicerc.</p>	<p>Proba tehnică: Conducerea mingii printre jaloane Pasul 1 : Plecare cu mingea de pe linia de fund. Pasul 2 : Slalom printre jaloane, întoarcere și conducerea mingii spre poartă Pasul 3 : Sutul la poartă, imediat după intrarea în semicerc.</p>
---	--	--

NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	10-14.01.2011	Policlinica pentru sportivi
2.	18-22.07.2011	Policlinica pentru sportivi

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: *Hockey pe Iarba*

Unitatea de învățământ: *CS NE 2*
 Anul școlar/ anul competițional: 2011
 Vârsta: 14-16 ani
 Cadrul didactic: *ȚINICHEVICI ANA*

Nivel valoric: AVANSATI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ: Loc I-III la campionatul național sala
 Loc I-III la campionatul național teren mare

Dotări materiale utilizate: Crose- 20 buc ;
 mingii- 20 buc; echipament portar- 2 buc;
 jaloane- 15 buc; veste de antren. - 12 buc;
 echipament de joc; echipament de antrenament

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI COMPETENTE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENTE SPECIFICE
01.	02.	03.
Pregătirea fizică Indici somato-funcionali generali <ul style="list-style-type: none"> • lungimea segmentelor corporale • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • suplețe musculo – ligamentară 	Dezvoltarea indicilor somato-funcionali generali	1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate 2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii

<p>Deprinderi și priceperi motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • mers - variante • alergări variate • cățărări • rostogoliri • prindere • aruncări din poziții variate • transport de obiecte <p>Calități motrice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - precizie - dexteritate • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală/ articulară <p>Indici somato-funcionali specifici</p> <ul style="list-style-type: none"> • indici de proporționalitate • indici superiori de manifestare a vitezei • capacitatea de adaptare la eforturi de diferite intensități și durate • coordonare • mobilitate articulară • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrilor inferioare 	<p>Cresterea indicilor capacității motrice generale</p>	<p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilîn • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil <p>Calități motrice specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - scapulară - lombară • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul crosei - dexteritate - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - capacitate de anduranță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale , a centurii scapulare, a gleznelor <p>Metode si mijloace de dezvoltare</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare 	<p>Dezvoltarea calitatilor motrice necesare adaptarii la efort pentru teren mare</p> <p>Dezvoltarea calitatilor motrice necesare executiilor tehnice pentru teren mare</p>	<p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>
--	--	--	---

Largirea fondului motric prin însușirea de noi procedee tehnice pentru teren mare

	<ul style="list-style-type: none"> • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței • a rezistenței musculare locale <p>Metode/ procedee de creștere</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității 		
Pregătirea tehnică	<p>Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii • pasarea mingii • dribling • procedee specifice postului din echipă <p>Procedee tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de finalizare • consolidarea execuției <p>procedeeelor tehnice deficitare de atac și apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • instruirea prioritară a procedeeelor tehnice specifice postului din echipă • acțiunile portarului 	<p>Perfectionarea procedeeelor tehnice pentru hocheiul în sala și însușirea de procedee tehnice aferente hocheiului la teren mare</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasarea mingii <ul style="list-style-type: none"> - prin împingere - prin "plesnire" - lovirea mingii ("hit") - cu drive-ul - cu backhand-ul • conducerea mingii • sutul la poartă <p>Execuții tehnice în condiții variate</p>	<p>1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p>3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituire în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați</p>
Pregătirea tactică	<p>Acțiuni tactice individuale în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcări • pătrunderi • fente de pasare • depășire și tras la poartă <p>Acțiuni tactice individuale în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul la jucătorul cu și fără minge • interceptia 	<p>Perfectionarea acțiunilor tactice individuale și însușirea celor colective</p> <p>Executarea procedeeelor tehnice sub forma de structuri tehnico-tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni în fața portii proprii • acțiuni la mijlocul terenului • acțiuni în fața portii adverse 	<p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • deposearea • blocarea loviturilor la poartă • Acțiuni tactice colective de atac <ul style="list-style-type: none"> • circulația mingii și a jucătorilor • combinații de dublare a depășirii • pasare și pătrundere • Acțiuni tactice colective de apărare <p>circulația jucătorilor în funcție de minge și atacanți</p> <p>Sisteme de joc</p> <p>conform regulamentului federației de specialitate</p>	<p>Momente fixe de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovitura de începere • lovituri libere • lovitura de la 7m • corner de penalitate • minge de arbitru (bully) <p>Perfectionarea executiilor tehnico-tactice în condiții de adversitate în special cornerul de penalitate</p> <p>Învatarea principiilor de baza pentru hocheiul la teren mare</p> <p>Integrarea si activitatea competitionala locala si nationala</p>	<p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p>
Pregătirea psihologică	<p>Trăsături psihice dominante</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție concentrată, stabilă • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • inteligență generală • aprecierea formelor, distanțelor, dimensiunilor • capacitate mare și rapidă de analiză în situații conflictuale simple și complexe • combativitate, tenacitate, incisivitate, agresivitate • inițiativă creatoare • sistem nervos echilibrat, luciditate • mobilitatea proceselor nervoase • reactivitate psihică • acuitate, simț cromatic, câmp vizual 	<p>Întărirea motivației și dezvoltarea spiritului competitiv</p> <p>Adaptarea la tensiunea de concurs</p>	<p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat</p>

<p>pregătirea metodică/teoretică</p>	<p>Protecție individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții <p>Randament sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei <p>Prevederi regulamentare</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greseli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare <p>Reguli de comportament</p> <ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabili de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greseli frecvente 		<p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6. Valorificarea factorilor care influențează randamentul sportiv</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practice</p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p>
---	---	--	--

<p>Cultură</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • Valori sportive etalon, în sportul practicat 		<p>1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat</p>
---	--	---

CALENDARUL COMPETITIV		
COMPETITII	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	Campionatul Național de sala U16 M - turneu de calificare	București
	Campionatul Național de sala U16 M - turneu de calificare	București
	Campionatul Național de sala U16 M - turneu de calificare	București
	Campionatul Național de sala U16 M - turneu final	București
	Campionatul Național de teren mare U16 M - turneu I	București
Oficiale internaționale	Campionatul Național de teren mare U16 M - turneu II	București
Amicale	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București
Amicale	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București
	Jocuri amicale	București

STRUCTURA SI CONTINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE SI CONCURS

Etapa	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 03.01-20.03.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1 - de acomodare Perioada: 03.-09.01.2011	club	4	4	2	-
	MZC 2 - de bază Perioada: 10-29.01.2011	club	14	14	6	2
	MZC 3 - de bază (dezvoltare) Perioada: 30.01-06.02.2011	club	8	16	-	2
	MZC 4 - de bază Perioada: 07-26.02.2011.	club	15	15	5	3
	MZC 5 - pregătire si control Perioada: 27.02-09.03.2011	club	6	6	4	3
	MZC 6 - precompetitional Perioada: 10-20.03.2011	club	8	8	2	4
Perioada competițională I – durata: 21.03-03.07.2011						
Etapa competițională	MZC 7 - competitional Perioada: 21.-28.03.2011	club	5	5	2	5
	MZC 8 - intermediar Perioada: 29.03-24.04.2011	club	22	22	4	4
	MZC 9 -precompetitional Perioada:25.04-09.05.2011	club	12	12	3	3
	MZC 10 -competitional Perioada: 10.05-16.05.2011	club	5	5	1	5
	MZC 11 - intermediar Perioada: 17.05-06.06.2011	club	16	16	4	3
	MZC 12 -competitional Perioada: 07-13.06.2011	club	5	5	2	5
Etapa de refacere	MZC 13 - refacere Perioada: 14.06-03.07-2011	vacanta			20	

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare II – durată: 04.07-12.09.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 14- de bază Perioada: 04-31.07.2011	club	20	20	8	4
	MZC 15- de bază Perioada: 01-10.08.2011	cantonament	10	20	-	1
	MZC 16- pregătire si control Perioada: 11-25.08.2011	club	12	12	3	4
Etapa precompetițională	MZC 17- precompetițional Perioada: 25.08-12.09.2011	club	15	15	3	5
Perioada competițională II – durată: 13.09-06.12.2011						
Etapa competițională	MZC 18- competițional Perioada: 13.09-05.10.2011	club	20	20	3	10
	MZC 19- intermediar Perioada: 06.10-06.11.2011	club	26	26	5	5
	MZC 20- precompetițional Perioada: 07-27.11.2011	club	18	18	3	4
	MZC 21- competițional Perioada: 28.11-06.12.2011	club	8	8	2	5
Perioada de tranziție – durată: 06.12.2011-02.01.2012						
Etapa de refacere	MZC 22- odihnă activă Perioada: 07.12.2011-02.01.2012	club	17	17	10	-

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT										
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:								
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Indicatori motrici care condiționează performanța*					
					Viteza	Putere	Rezistența	Indemanare	Precizie	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
MZC-1	8	6	2	0	40	60	80	40	20	
MZC-2	28	14	8	6	120	160	240	200	160	
MZC-3	32	14	10	8	220	240	230	150	120	
MZC-4	30	14	10	6	200	220	230	140	110	
MZC-5	12	6	4	2	30	50	100	100	80	
MZC-6	16	4	6	6	80	80	120	120	100	
MZC-7	10	2	4	4	40	60	60	60	80	
MZC-8	44	18	14	12	240	260	320	280	270	

MZC -9	24	6	8	10	110	120	180	180	160
MZC -10	10	2	4	4	40	40	60	80	80
MZC -11	32	12	10	10	180	220	260	200	180
MZC -12	10	2	4	4	40	40	60	80	80
MZC -13	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MZC -14	40	14	14	12	180	210	350	240	220
MZC -15	40	12	16	12	170	220	350	240	220
MZC -16	24	12	6	6	140	100	240	140	120
MZC -17	30	8	12	10	140	160	200	230	200
MZC -18	40	10	14	16	160	200	280	260	300
MZC -19	52	18	20	14	260	320	400	340	280
MZC -20	36	8	12	16	140	180	300	250	230
MZC -21	16	2	6	8	40	60	160	120	140
MZC -22	34	20	10	4	-	-	-	-	-

* Cifrele reprezinta numarul de repetari

PROBE DE CONTROL

Hockey in sala/teren mare

Pregatire fizica generala	Pregatire fizica speciala	Proba tehnica:
<ul style="list-style-type: none"> - alergări : - 50 m cu fata; - 40 m cu spatetele; - 400 - 800 m - săritura în lungime - flotari/tractiuni - saritura peste banca de gimnastica 	Proba de viteza Pasul 1 : Alergare în viteză cu plecare de pe linia de fund, fără minge, până la punctul de 7m. Pasul 2 : Alergare cu spatete până la linia de fund. Pasul 3 : Sprint cu fata până la linia de 9 m./14 m Proba de rezistență Pasul 1 : Alergare de viteză de la linia de centru până la linia de fund. Pasul 2: Se ia o minge de pe linia de fund si se continuă cu slalom printre jaloane întoarcere si conducerea mingii spre poartă. Pasul 3 : Sutul la poartă, imediat după intrarea în semicerc.	Conducerea mingii printre jaloane Pasul 1 : Plecare cu mingea de pe linia de fund. Pasul 2 : Slalom printre jaloane, întoarcere si conducerea mingii spre poarta Pasul 3 : Sutul la poartă, imediat după intrarea în semicerc.

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

NR.CRT.	DATA	LOCUL
1.	10-14.01.2011	Policlینica pentru sportivi
2.	11-15.07.2011	Policlینica pentru sportivi

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: Hochei pe Iarba

Unitatea de învățământ: C332
Anul Scolar/ anul competițional: 2011
Varsta: 16-18 ani
Cadru didactic: LITVINCHENCO ANA

Nivel valoric: PERFORMANTA

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ: Loc I-III la campionatul național sala Loc I-III la campionatul național teren mare

Dotări materiale utilizate: Crose- 20 buc ; mingii- 20 buc; echipament portar- 2 buc; jaloane-15 buc.; veste de antren- -12 buc; echipament de joc; echipament de antrenament.

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI COMPETENTE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENTE SPECIFICE
01.	02.	03.
Pregătirea fizică Indici somato-funcionali generali <ul style="list-style-type: none">• lungimea segmentelor corporale• troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare• dezvoltare fizică armonioasă, proporțională• capacitate vitală / debit respirator• elasticitate toracică• stabilitate articulară• suplețe musculo – ligamentară	Dezvoltarea indicilor somato-funcionali generali	1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare

<p>Deprinderi și priceperi motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • mers - variante • alergări variate • cățărări • rostogoliri • prindere • aruncări din poziții variate • transport de obiecte <p>Calități motrice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - precizie - dexteritate • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară <p>Indici somato-funcionali specifici</p> <ul style="list-style-type: none"> • indici de proporționalitate • indici superiori de manifestare a vitezei • capacitatea de adaptare la eforturi de diferite intensități și durate • coordonare • mobilitate articulară • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrilor inferioare 	<p>Adaptarea capacității motrice generale la specificul solicitărilor din antrenament și concursuri</p>	<p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>2.2. Folosirea mijloacelor media electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competițională, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • elasticitate musculară toarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil <p>Calități motrice specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - scapulară - lombară • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul crosei - dexteritate - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - capacitate de anduranță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale , a centurii scapulare, a gleznelor <p>Metode si mijloace de dezvoltare</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice jocului • a vitezei specifice jocului 		<p>Cresterea indicilor capacitatii specifice de efort</p> <p>4.2. Valorificarea potentialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p>Dezvoltarea calitatilor motrice necesare executiilor tehnice Însusirea corecta a actului motric specific procedeeelor tehnice</p>
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • a rezistenței la eforturi specifice jocului • a supleței musculaturii • a calităților motrice combinate • metoda circuitului cu variații de încălziri • urmărirea indicilor de nutriție și proporționalitate • interpretarea rezultatelor ca urmare a aplicării diferitelor metode și mijloace-readaptări <p>Metode/ procedee de creștere</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a greutateii corporale optime • a troficității • a tonicității 	Largirea tonului motric prin însușirea de noi procedee tehnice	
Pregătirea tehnică	<p>Procedee tehnice</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii • pasarea mingii • dribling • lovitura la poartă pe drive și pe backhand • procedee specifice postului din echipă <p>Procedee tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • specifice jocului și specializării pe posturi • perfecționarea procedeeelor tehnice de finalizare • agresivitate, în limite regulamentare • corectări-autocorectări 	<p>Perfecționarea tehnicii corespunzător specializării și participării individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> - finetea execuțiilor - simțul dezvoltat al mingii - precizia și varietatea procedeeelor tehnice - dinamismul tehnicii <p>Executarea procedeeelor tehnice sub forma de structuri tehnico-tactice</p> <p>Perfecționarea tehnicii individuale în condiții tactice și de solicitare la efort specific</p>	<p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p>
Pregătirea tactică	<p>Acțiuni tactice individuale în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcări • pătrunderi • fente de pasare • depășire și tras la poartă 	Perfecționarea acțiunilor tactice individuale și colective	<p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p>

	<p>Acțiuni tactice individuale în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul la jucătorul cu și fără minge • interceptia • deposdarea • blocarea loviturilor la poartă <p>Acțiuni tactice colective</p> <ul style="list-style-type: none"> • specifice modelului de joc • joc: pe linii, în atac și apărare • sprijin reciproc între cele două faze de joc <p>Sisteme de întrecere</p> <p>conform regulamentului federației de specialitate</p>	<p>Perfectionarea execuțiilor tehnico-tactice în condiții de adversitate în special cornerul de penalitate</p>	<p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p>
<p>Pregătirea psihologică</p>	<p>Trăsături psihice dominante</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție concentrată, stabilă • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • inteligență generală • aprecierea formelor, distanțelor, dimensiunilor • capacitate mare și rapidă de analiză în situații conflictuale simple și complexe • combativitate, tenacitate, incisivitate, agresivitate • inițiativă creatoare • sistem nervos echilibrat, luciditate • mobilitatea proceselor nervoase • reactivitate psihică • acuitate, simț cromatic, câmp vizual 	<p>Intărirea motivației și dezvoltarea spiritului competitiv</p>	<p>4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ de concurs/ de competiție</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p>

<p>Pregătirea metodică/teoretică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții <p>Randament sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei <p>Prevederi regulamentare</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate <p>Reguli de comportament</p> <ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs 	<p>Stăpanirea și aplicarea regulilor de joc</p> <p>Educarea capacității de adaptare la regimul complex de activități cotidian</p>	<p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6. Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greseli frecvente <p>Culturalitate</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • Valori sportive etalon, în sportul practicat 		<p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p>
--	--	---

CALENDARUL COMPETITIONAL		
	COMPETITII	
	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	Campionatul National de sala U18 M - turneu I	Bucuresti
	Campionatul National de sala U18 M - turneu II	Bucuresti
	Campionatul National de sala U18 M - turneu III	Bucuresti
	Campionatul National de sala U18 M - turneu IV	Bucuresti
	Campionatul National de teren mare U18 M - turneu I	Bucuresti
	Campionatul National de teren mare U18 M - turneu II	Bucuresti
Oficiale internationale	Campionatul National de teren mare U18 M - turneu III	Bucuresti
	Campionat Balcanic U18 M - teren mare	Atena - Grecia
	Jocuri amicale	Bucuresti
Amicale	Jocuri amicale	Bucuresti
	Jocuri amicale	Bucuresti
	Jocuri amicale	Bucuresti
	Jocuri amicale	Bucuresti
	Jocuri amicale	Bucuresti

STRUCTURA SI CONTNUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE SI CONCURS						
Etapa	Mezostructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Nr. de concurs. (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 03.01-01.03.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1 - de acomodare Perioada: 03.-09.01.2011	club	5	5	1	-
	MZC 2 - de bază Perioada: 10-29.01.2011	club	12	12	1	1
	MZC 3 - de bază (dezvoltare) Perioada: 24.01-06.02.2011	club	18	18	2	1
	MZC 4 - pregătire si control Perioada:07-20.02.2011.	club	12	12	1	4
Etapa precompetițională	MZC 5 - precompetițional Perioada: 21.02-01.03.2011	club	6	6	1	2
Perioada competițională I – durata: 02.03-26.06.2011						
Etapa competițională	MZC 6 - competițional Perioada: 02.03-04.04.2011	club	29	29	5	10
	MZC 7 - intermediar Perioada: 05.04-08.05.2011	club	30	30	5	5
	MZC 8 - precompetițional Perioada:09-29.05.2011	club	18	18	3	4
	MZC 9 - competițional Perioada:30.05-26.06.2011	club	24	24	4	10
Etapa de refăcere	MZC 10 - refăcere Perioada: 27.06-10.07-2011	vacanta			14	
Perioada pregătitoare II – durata: 12.07-18.09.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 11 - de bază Perioada: 11.07-07.08.2011	club	24	24	4	2
	MZC 12 - de bază Perioada: 08.08-18.08.2011	cantonament	10	20		2
	MZC 13 - pregătire si control Perioada: 19.08-28.08.2011	club	8	8	2	2
Etapa precompetițională	MZC 14 - precompetițional Perioada: 29.08-18.09.2011	club	18	18	2	3

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata: 19.09-12.12.2011						
Etapa competițională	MZC 15- competițional Perioada: 19-27.09.2011	club	7	7	1	5
	MZC 16- intermediar Perioada: 28.09-16.10.2011	club	15	15	2	3
	MZC 17- precompetițional Perioada: 17-31.10.2011.	club	12	12	2	4
	MZC 18- competițional Perioada: 01-08.11.2011.	club	7	7	1	5
	MZC 19- precompetițional Perioada: 09-27.11.2011.	club	16	16	3	4
	MZC 20- competițional Perioada: 28.11-12.12.2011.	club	12	12	2	6
Perioada de tranziție – durata: 13.12.2011-02.01.2012						
Etapa de refăcere	MZC 21- odihnă activă Perioada: 13.12.2011-02.01.2012	club	15	15	6	-

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT										
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:								
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Indicatori motrici care condiționează performanța *					
					Viteza	Putere	Rezistența	Indemnare	Precizie	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
MZC-1	10	4	4	2	40	60	120	60	40	
MZC-2	24	10	8	6	120	120	240	140	120	
MZC-3	36	16	12	8	190	210	360	180	160	
MZC-4	24	10	8	6	120	120	240	140	120	
MZC-5	12	2	4	6	60	60	120	80	40	
MZC-6	58	14	20	24	150	150	340	420	480	
MZC-7	60	26	20	14	280	320	400	400	360	
MZC-8	36	10	12	14	140	160	260	280	260	
MZC-9	48	14	16	18	180	200	340	340	400	
MZC-10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
MZC-11	48	20	18	10	200	220	340	240	200	
MZC-12	40	16	14	10	100	80	140	120	80	

* - Nr. de etape

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
MZC -13	16	6	5	4	80	80	120	120	100
MZC -14	36	10	12	14	160	180	320	230	210
MZC -15	14	4	4	6	60	80	120	130	140
MZC -16	30	10	12	8	140	160	200	230	200
MZC -17	24	6	8	10	100	120	180	200	180
MZC -18	14	4	4	6	50	60	100	120	120
MZC -19	32	8	12	12	100	120	180	160	180
MZC -20	24	4	8	12	100	120	180	160	180
MZC -21	30	18	8	4	-	-	-	-	-

PROBE DE CONTROL

Hockey in sala/teren mare

Pregatire fizica generala - alergări : - 50 m cu fata; - 40 m cu spatetele; - 800-1000 m - săritura în lungime - tractiuni - saritura peste banca de gimnastica	Pregatire fizica speciala Proba de viteză Pasul 1 : Alergare în viteză cu plecare de pe linia de fund, fără minge, până la punctul de 7m. Pasul 2 : Alergare cu spatetele până la linia de fund. Pasul 3 : Sprint cu fata până la linia de 9 m./14 m Proba de rezistență Pasul 1 : Alergare de viteză de la linia de centru până la linia de fund. Pasul 2: Se ia o minge de pe linia de fund si se continuă cu stalom printre jaloane întoarcere si conducerea mingii spre poartă. Pasul 3 : Sutul la poartă, imediat după intrarea în semicerc.	Proba tehnică: Conducerea mingii printre jaloane Pasul 1 : Plecare cu mingea de pe linia de fund. Pasul 2 : Stalom printre jaloane, întoarcere si conducerea mingii spre poarta Pasul 3 : Sutul la poartă, imediat după intrarea în semicerc.
--	--	---

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	10-14.01.2011	Policlinica pentru sportivi
2.	18-22.07.2011	Policlinica pentru sportivi

