



# ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

## PROGRAM CENTRULUI DE COPII SI JUNIORI AL AFC METALUL BUZAU

PENTRU PERIOADA 01.01.2024 – 30.06.2027

### I. OBIECTIVELE ȘI STRATEGIA DEZVOLTĂRII PREGĂTIRII JUNIORILOR

Centrul de pregătire și formare a jucătorilor de fotbal **AFC Metalul Buzau** este un centru de copii și juniori are o misiunea formativă, educativă. Acest lucru se realizează sub îndrumarea și supravegherea calificată și competentă a unor antrenori și instructori care au menirea de a-i introduce pe toți jucătorii în tainele fotbalului. Ei trebuie să-i ajute să se dezvolte armonios, să se familiarizeze și perfecționeze în ceea ce privește noțiunile ce țin de tehnica și tactica jocului, să-i educe să respecte anumite regulamente (de conduită sportivă și extrasportivă), să-i ajute să socializeze, să se integreze în grupurile categoriilor de vârstă de care aparțin, și să aprecieze adevăratele valori după care un centru de copii și juniori își desfășoară activitatea și în spiritul cărora trebuie formați jucătorii de fotbal, cum sunt:

- **Pasiunea** – pentru activitatea depusă
- **Munca** – încercând să se asigure și să se asimileze cât mai multe cunoștințe
- **Respectul** – de sine, față de colegi, antrenori, conducere, spectatori, adversary
- **Modestia** – reflectată prin sobrietate, echilibru emoțional, simplitate în relația cu ceilalți.

Pentru a crește copiii într-un mediu sănătos, competitiv, ei trebuie să învețe respectul față de sine și, apoi, față de ceilalți, fair-play-ul, ce înseamnă să fie modești, simpli atunci când câștigă și cum trebuie să se comporte atunci când pierd.

#### SCOPUL CENTRULUI :

- Formarea jucătorilor pentru fotbalul de mare performanță
- Vânzarea jucătorilor în vederea asigurării surselor de autofinanțare



*Stuy!*



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

### OBIECTIVELE CENTRULUI :

- Asigurarea unei instruiți de calitate prin intermediul unor antrenori licențiați
- Căutarea, identificarea și selecționarea continuă a jucătorilor în:
  - ❖ gradinițe
  - ❖ școli
  - ❖ cartiere
  - ❖ alte echipe
- Formarea jucătorilor, nu a echipelor, concretizată în creșterea, dezvoltarea, educarea jucătorilor din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și psihic și, mai ales, în identificarea și corectarea continuă a deficiențelor posibil existente la fiecare jucător în parte
- Crearea unui mediu educativ și descoperirea, învățarea, respectarea regulilor de comportament sportiv și extrasportiv
- Oferirea unei instruiți specializate care să însufle sportivilor valori ca fair-play-ul, respectul, politețea
- Participarea echipelor clubului la competițiile oficiale organizate de Federația Română de Fotbal și Asociația Județeană de Fotbal Buzău
- Monitorizarea permanentă a evoluției jucătorilor concretizată în fișe personale
- Promovarea jucătorilor în fotbalul de mare performanță
- Perfecționarea continuă a antrenorilor

Activitatea antrenorilor care activează în cadrul **Centrului de copii și juniori AFC Metalul Buzău** se desfășoară conform STRATEGIEI DE INSTRUIRE elaborată și implementată în cadrul clubului. Scopul său este acela de a orienta procesul de instruire, creștere și modelare a viitorilor fotbaliști, strategia propusă vizând toate grupele de copii și juniori ce activează în cadrul centrului.



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

Aducerea la același numitor comun a activității desfășurate în cadrul centrului constituie o provocare și, totodată, o muncă la care fiecare antrenor în parte trebuie să-și aducă partea lui de contribuție. Un centru modern de creștere a copiilor și juniorilor nu poate să își desfășoare activitatea la nivelul simțului comun, ci el trebuie să se bazeze pe date științifice, impunându-se elaborarea și punerea în practică a unei strategii care să vizeze toate grupele de copii și juniori, toate laturile pregătirii și, mai ales, toți actorii implicați în acest proces.

Prin urmare, strategia **Centrului de copii și juniori AFC Metalul Buzău**, vizează cele patru componente fundamentale ale procesului de antrenament:

1. **Selecția** – permanentă, impune contactul permanent cu grădinițele, școlile, terenurile de joacă sau orice alt loc în care putem depista copii dornici de a face mișcare;
2. **Planificarea** – pe termen lung, mediu, scurt, deoarece ajută la stabilirea și îndeplinirea obiectivelor, alegerea metodelor și mijloacelor de lucru;
3. **Conducerea** – contribuie la punerea în practică a planurilor propuse;
4. **Evaluarea** – ajută la stabilirea și cunoașterea nivelului de progres la care se găsesc jucătorii în anumite momente ale pregătirii. Poate determina ajustarea programelor de antrenament.

În cadrul procesului de selecție antrenorii desfășoară activități ce vizează exteriorul sistemului (pentru atragerea copiilor), dar mai cu seamă, activități în interiorul sistemului (pentru promovarea jucătorilor). Activitățile de depistare / orientare au o pondere mai mare în selecția inițială și chiar în prima parte a selecției secundare, pe măsură ce jucătorii avansează în instruire, supremația începe să revină promovării jucătorilor de la un nivel de vârstă la celălalt sau de la o echipă la alta, fiind foarte rare aparițiile de noi jucători care să nu fi practicat fotbalul până atunci.

Selecția și sursele de selecție pe parcursul procesului de instruire și formare a jucătorilor sunt conform tabelului urmator:



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

Categorie	Initiere	Juniori "E"	Juniori "D"	Juniori "C"	Juniori "B"	Juniori "A"	Seniori
	Gh.Ola Gh.Ene						
Perioada de varsta	6-9 Ani	10 Ani	11-12 Ani	13-14 Ani	15-16 Ani	17-18 Ani	
Pondere de jucatori	100%	90%	80%	50%	35%	20%	5%
Modalitate de atragere a jucatorilor	Depistare si atragere	Depistare si atragere	Selectie	Selectie	Selectie		

### SELECȚIA, PREGĂTIREA ȘI PROMOVAREA TINERELOR TALENTE

Lărgirea ariei de selecție a copiilor și juniorilor la alte localități și regiuni și asigurarea condițiilor necesare în cazul legitimării acestora (cazare și masa în cadrul LPS, pregătire școlară).

**Responsabili:** Antrenorul coordonator al C.C.J. al AFC Metalul Buzău și antrenorii grupelor

**Termen:** permanent

Obiectivizarea selecției prin probe și norme de control stabilite în funcție de vârsta și stadiul selecției (primară, secundară, performanțială).

**Responsabili:** Antrenorul coordonator al C.C.J. al AFC Metalul Buzău și antrenorii grupelor

**Termen:** permanent

### STRATEGIA DE INSTRUIRE

Această strategie a instruirii, pe grupe de vârstă de câte doi ani, impune o structurare concretă și exactă a metodologiei de antrenament conform particularităților fiecărei grupe în parte. De fapt, o strategie de instruire unitară, la nivelul centrului de pregătire a copiilor și juniorilor, cuprinde nu doar obiectivele și cerințele metodice pentru grupele de copii și juniori pe o perioadă scurtă de timp, ci o proiecție a procesului de antrenament până la terminarea junioratului. În acest fel, creșterea,



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

dezvoltarea, educarea, formarea jucătorilor se va face progresiv și sistematic, jucătorii acumulând, de la o etapă la alta, tot mai multe cunoștințe, formându-și noi abilități și deprinderi. Cu cât se va reuși atragerea copiilor să practice fotbalul de la vârste cât mai mici, cu atât există șanse mult mai mari să-și dezvolte un bagaj motric general la un nivel superior, iar mai apoi, pe măsură ce activitatea specifică va începe să se intensifice în antrenament, se vor putea forma mult mai ușor deprinderile tehnico-tactice, specifice jocului de fotbal. Cu cât se va reuși întinderea pe o perioadă mai mare a pregătirii multilaterale, cu atât se va putea crea fundamentul pe care să se modeleze specific jucătorul de fotbal. Fără o pregătire multilaterală în primii ani de instruire, spre sfârșitul junioratului jucătorii nu vor mai avea pe ce să-și fundamenteze pregătirea specifică și, ca urmare, nu vor mai progresa, scăzând în acest fel șansele de a face pasul spre echipele de seniori

Portofoliul antrenorului din cadrul **Centrului de copii și juniori AFC Metalul Buzău** cuprinde:

- Documente de planificare;
- Documente de evidență;
- Documentele de evaluare;
- Fișe individuale;
- Bază de date.

### **STADIUL I – ÎNCEPĂTORI (INIȚIERE)**

**7-10 ANI**



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

Nr.Crt	Stadiu	Varsta	Categoria
1	<b>ÎNCEPĂTORI (INIȚIERE)</b>  7-10 Ani	10	“E”
2		9	Gh.Ola
3		8	Gh.Ene
4		7	
5		6	

### COMPONETELE ANTRENAMENTULUI

Ponderea conținutului antrenamentelor la grupele de vârstă 7-10 ani

Grupa de varsta	Continut				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
7-8 ani	30%	5%	30%	30%	5%
9-10 ani	30%	15%	25%	25%	5%

### OBIECTIVELE INSTRUIRII

- Dezvoltarea proporțională și armonioasă a corpului
- Dezvoltarea motricității
- Educarea și dezvoltarea formelor de manifestare a aptitudinilor psiho-motrice în concordanță cu categoria de vârstă
- Dezvoltarea deprinderilor motrice
- Dezvoltarea simțului mingii



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

- Învățarea procedeelor tehnico-tactice de bază și formarea capacității de a le folosi în forme incipiente în cadrul jocurilor
- Însușirea bazelor tehnicii și tacticii jocului (acțiunilor tactice individuale și colective)
- Dezvoltarea interesului constant pentru jocul de fotbal și trezirea spiritului competițional
- Învățarea procesului de joc bilateral, ținând seama de regulile tactice și de joc elementare, precum și dispunerea și mișcarea în joc
- Stimularea plăcerii de a practica fotbalul, a motivației, a încrederii în capacitățile proprii și a dorinței de afirmare
- Educarea calităților morale și de voință solicitate de desfășurarea luptei pentru obținerea victoriei

### **PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE ANTRENAMENT**

- exercițiile să fie sub formă de jocuri;
- fiecare copil trebuie să aibă câte o minge;
- se folosesc mingi mai mici și mai ușoare;
- durata antrenamentului să nu depășească 60 de minute;
- se recomandă multe pauze de apă;
- exercițiile sau jocurile utilizate în antrenament trebuie să fie de scurtă durată și în număr cât mai mare;
- să nu se insiste doar pe exerciții specifice fotbalului, ci pe multe jocuri dinamice;



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZĂU

- din punct de vedere tactic, la această vârstă este suficient să li se arate direcția de atac;
- jocurile se organizează pe suprafețe mici, porți reduse, iar numărul jucătorilor trebuie să fie 2v2, 3v3 sau 4v4 fără portar;
- nu trebuie insistat pe jocul de pase pentru că, pe de-o parte, sunt individualiști, iar pe de altă parte, au limitată orientarea spațială, fiind capabili să se concentreze doar pe ceea ce este în imediata lor apropiere;
- trebuie formate abilitățile tehnice înaintea celor tactice, aceasta fiind perioada crucială pentru formarea abilităților tehnice;
- copiii încep să fie interesați de activitățile desfășurate pe grupe de jucători;
- de la 9 ani este perioada când se pot începe exercițiile pe perechi, este perioada când se poate emite cerința paselor în jocul copiilor;
- este momentul când se poate începe exersarea exercițiilor din școala alergării, școala săriturii (se urmărește corectitudinea execuției);
- antrenamentele trebuie să fie plăcute, dinamice, să stimuleze creativitatea copiilor și procesul de învățare;
- trebuie să se insiste pe însușirea corectă a procedurilor tehnice, fiind obligatorie la această vârstă formarea unor deprinderi motrice și tehnice cât mai corecte
- pe lângă dezvoltarea simțului mingii, manevrabilitatea acesteia, se va insista și pe protejarea mingii



## ASOCIAȚIA FOTBAL CLUB METALUL BUZĂU

- se continuă cu dezvoltarea motricității, utilizându-se cât mai multe și diverse jocuri de mișcare, trasee applicative

**Organizare:** grupe pe doi ani de vârstă

**Probe de control:** primăvara și toamna

**Responsabili:** antrenorii pe grupe de vârstă și antrenor de portari

### STADIUL II – INTERMEDIARI (CONSOLIDARE)

#### 11-14 ANI

Nr.Crt	Stadiu	Varsta	Categoria
1	INTERMEDIARI 11-14 Ani	14	U13
2		13	
3		12	U11
4		11	



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

### COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

Grupa de varsta	Continut				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
11-12 ani	30%	20%	20%	25%	5%
13-14 ani	25%	25%	25%	20%	5%

### OBIECTIVELE INSTRUIRII

- Dezvoltarea motricității
- Dezvoltarea proporțională și armonioasă a corpului
- Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice, necesare consolidării procedeele tehnice
- Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază și însușirea de noi procedee specifice specializării postului
- Perfecționarea acțiunilor tactice individuale și însușirea celor collective
- Învățarea jocului în zonă
- Participarea la sistemele competiționale specifice grupei de vârstă
- Învățarea jocului 11v11 în condiții de practicare regulamentară
- Întărirea motivației pentru practica fotbalului de performanță și dezvoltarea spiritului competitive
- Formarea și dezvoltarea calităților psihice, volitive și de caracter solicitate de instruirea și desfășurarea jocului de fotbal: gândirea, perseverența, curajul, solidaritatea de echipă, spiritul de sacrificiu, cinstea, acuratețea comportării



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

### **OBIECTIVELE DE PERFORMANȚĂ**

- Pe lângă obiectivele de instruire, ca un rezultat al bunei pregătiri, se va urmări și câștigarea unui număr cât mai mare de jocuri, chiar a competițiilor unde se participă, pentru a se însufla și dezvolta copiilor spiritul de învingători
- Selecționarea jucătorilor la loturile naționale
- Îmbunătățirea constantă a parametrilor F-Th-Tc, testați în probele de control

### **PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE ANTRENAMENT**

- este etapa când jucătorii încep să se familiarizeze cu conceptele fundamentale ale tacticii jocului de fotbal;
- exercițiile pentru educarea capacităților coordinative nu au voie să lipsească din programul de antrenament;
- copiii trebuie învățați să lupte pentru fiecare minge;
- este un moment propice pentru educarea coordonării; se continuă cu educarea vitezei, sub toate formele de manifestare, și cu dezvoltarea rezistenței de bază.
- în această etapă de pregătire se începe exersarea procedeelelor și acțiunilor tehnice sub presiunea adversarului, finalul stadiului trebuind să găsească jucătorii având o tehnică de joc ireproșabilă, pentru această vârstă;



## ASOCIAȚIA FOTBAL CLUB METALUL BUZĂU

- se consolidează procedeele tehnice însușite în anii anteriori;
- trebuie evitate exercițiile de forță cu greutate sau la aparate;
- deși sunt de aceeași vârstă, jucătorii sunt unici în creștere și dezvoltare, astfel că este nevoie de foarte multă atenție la programul de pregătire;
- se acordă o atenție deosebită coordonării și corectitudinii execuției exercițiilor din școala alergării și școala săriturii;
- încălzirea nu are voie să lipsească din lecția de antrenament, în caz contrar putând apărea leziunile musculare;
- este momentul în care pot începe discuțiile cu jucătorii, așteptând feedback de la ei pe probleme legate de joc și antrenament;
- copiii de această vârstă se bucură dacă sunt angajați în organizarea și conducerea diferitelor momente ale lecției de antrenament, responsabilizându-i în acest fel;
- trebuie formată deprinderea de a fi tot timpul în mișcare.

**Organizare:** grupe pe doi ani de vârstă

**Probe de control:** primăvara și toamna

**Responsabili:** antrenorii pe grupe de vârstă și antrenor de portari



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

### STADIUL III – AVANSAȚI ( PERFECTIONARE )

#### 15-18 ANI

Nr.Crt	Stadiu	Varsta	Categoria
1	AVANSAȚI 15-18 Ani	19	U19
2		18	
3		17	U17
4		16	
5		15	U15

#### COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

Grupa de varsta	Continut				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
15-16 ani	25%	25%	25%	20%	5%
17-19 ani	20%	30%	25%	20%	5%

#### OBIECTIVELE INSTRUIRII

- Perfecționarea motricității și adaptarea la specificul jocului de fotbal
- Creșterea indicilor capacității specifice de effort
- Perfecționarea tehnico-tactică corespunzătoare specializării și particularităților individuale în condiții de efort specific
- Consolidarea și perfecționarea jocului în zonă



## ASOCIAȚIA FOTBAL CLUB METALUL BUZĂU

- Dezvoltarea capacității de încadrare și orientare în cadrul sistemului cu patru fundași
- Educarea capacității de adaptare a jucătorilor la regimul complex de viață pentru fotbalul de performanță
- Însușirea teoretică a cerințelor jocului de fotbal la nivel de performanță (regulament de joc, sisteme de joc, sarcini individuale pe posturi și pe compartimente);
- Participarea la competiții și îndeplinirea obiectivelor de performanță stabilite.

### PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE ANTRENAMENT

- este momentul în care jucătorii trebuie să înțeleagă necesitatea utilizării tehnicii doar în scop tactic;
- jucătorii trebuie să găsească diferite provocări în programele de antrenament;
- se poate începe utilizarea greutăților în exercițiile pentru dezvoltarea forței generale;
- abilitățile tehnice formate până la această vârstă trebuie să ajute la formarea deprinderilor tehnico-tactice și la exprimarea în joc la un nivel cât mai ridicat;
- de o foarte mare eficiență este utilizarea jocurilor cu număr redus de jucători;
- exercițiile de coordonare și pentru dezvoltarea supleței nu au voie să lipsească din ciclul săptămânal de antrenament;
- se continuă dezvoltarea gândirii tactice;
- trebuie consolidată deprinderea de a fi tot timpul în mișcare.



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

- se perfecționează procedeele tehnice și se insistă pe tacticizarea acestora;
- se educă și se dezvoltă continuu aptitudinile psiho-motrice, trebuind îmbunătățit potențialul fizic al jucătorilor;
- trebuie crescută viteza de construcție a jocului, se utilizează adversitatea, presiunea;
- e necesară acordarea unei atenții deosebite respectării principiilor și sarcinilor de joc;
- ciclurile săptămânale de antrenament se pot apropia, spre sfârșitul perioadei, de forma și conținutul celor utilizate la echipele de seniori;
- jucătorii trebuie familiarizați cu variațiuni ale sistemelor de joc;
- trebuie căutate în antrenament exerciții care să-i determine pe jucători să se informeze, să aibă repere vizuale, să aleagă soluții într-un timp cât mai scurt;
- exercițiile de coordonare și forță contribuie la educarea echilibrului și agilității rămase în urmă;
- este indicat să se utilizeze exerciții și jocuri, atât cu număr redus de jucători, cât și jocuri 11v11.

**Organizare:** grupe pe doi ani de vârstă

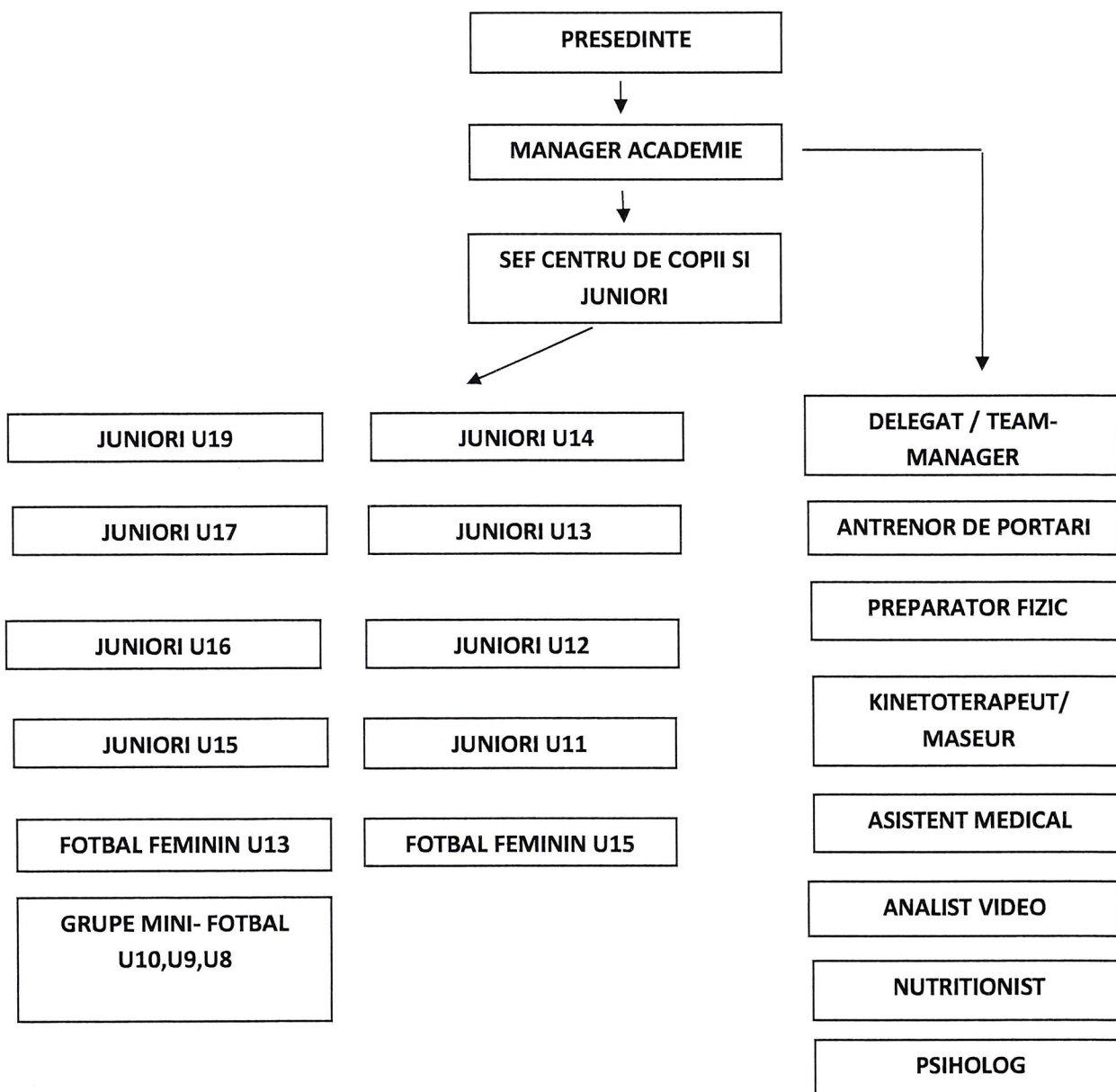
**Probe de control:** primăvara și toamna

**Responsabili:** antrenorii pe grupe de vârstă și antrenor de portari



# ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

## II . ORGANIGRAMA CENTRULUI DE COPII SI JUNIORI AFC METALUL BUZAU





## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

### **III. LISTA PERSONAL ANGAJAT ECHIPE DE JUNIORI ÎN CADRUL CLUBULUI AFC METALUL BUZAU**

Nr. Crt	Echipa	Antrenor Calificare
1	U 19	Tudose Vasile – UEFA A
2	U17	Mircea Constantin UEFA A
3	U16	Stoian Antoniu – UEFA B
4	U15	Stoian Antoniu –UEFA B
5	U14	Tudose Vasile – UEFA A
6	U13	Benga Patrick – UEFA B
7	U12	Pascu Neculai – UEFA A
8	U11	Pascu Neculai- UEFA A
9	Team Manager	Guiu Gheorghe
10	Team Manager	Spataru Ion Sorin
11	Prep.fizic	Cristofor Andrei Marian
12	Antr.Portari	Leu Stefan
13	Fiziokinetoterapeut	Tomita Nicolae
14	Kinetoterapeut	Sarivan Dan
15	Asistent medical	Ghizdeanu Georgiana

**ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU • Bd-ul Maresal Averescu nr.1 •BUZAU**

**C.I.F : 31695331•C.I.S: BZ/A2/00277/2013•Cont Bancar: RO94INGB0000999907165191•ING Bank**

**Telefon: 0773.306.244• metalulbuzau@gmail.com**



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

### **IV . INFRASTRUCTURA DISPONIBILA**

Pentru desfășurarea bunei activități, clubul pune la dispoziția grupelor de copii și juniori baza materială necesară organizării și desfășurării unui proces instructiv-educativ de calitate. Astfel, se asigura:

- Câte un vestiar pentru fiecare grupă de copii și juniori
- 2 terenuri sintetice pentru antrenamentul și jocurile oficiale ale grupelor de copii și juniori
- Teren de iarba de dimensiuni regulamentare pentru antrenament seniori si juniori
- Materialele de antrenament necesare (mingi, jaloane, conuri, scărițe, etc.)
- Echipamente de joc și mijloace de transport pentru participarea la competițiile oficiale
- Accesul la sala de forță existentă în incinta stadionului
- Accesul la terenuri artificiale, acoperite, pe timpul iernii( noiembrie – februarie)

#### **Responsabili:**

- antrenorul principal al echipei de seniori;
- antrenorul coordonator al Centrului de copii și juniori;
- antrenorii Centrului de copii și juniori;

**Termen:** permanent



**ASOCIATIA FOTBAL CLUB  
METALUL BUZAU**

## **V. PROGRAMUL DE PREGATIRE FOTBALISTICA PE DIFERITE GRUPE DE VARSTA**

- Specializarea antrenorilor pe grupe de vârstă pentru a se asigura o pregătire corespunzătoare, având în vedere particularitățile de vârstă și ale procesului de instruire.

**Responsabili:** Sef Centru de Copii si Juniori

**Termen:** permanent

- Asigurarea participării în competițiile organizate la nivel republican sau județean, cu respectarea obligațiilor stabilite de FRF.

**Responsabili:** Sef Centru de Copii si Juniori

**Termen:** permanent

- Acordarea unei atenții sporite jucătorilor nominalizați în loturile naționale de juniori sau susceptibili de a fi promovați la echipe de seniori, prin alcătuirea unor programe de pregătire individualizată.



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

**Responsabili:** Sef Centru de Copii si Juniori și antrenorii grupelor

**Termen:** permanent

- Evaluarea periodică a activității fiecărui antrenor care activează la nivelul centrului de copii și juniori în funcție de indicatorii și obiectivele de performanță stabilite pentru fiecare an competițional.

**Responsabili:** Sef Centru de Copii si Juniori

**Termen:** anual

Modalitatea de organizare și funcționare a **Centrului de Copii si juniori AFC Metalul Buzau** este aceea a structurării pe grupe de vârstă de câte doi ani și specializarea antrenorilor pentru aceste niveluri.

Nr.Crt	Stadiul	Grupe de varsta
1	Incepatori 6-10 ani	6 ani
		7-8 ani
		9-10 ani
2	Intermediari 11-14 ani	11-12 ani
		13-14 ani
3	Avansati 15-18 ani	15-16 ani
		17-18 ani

Întregul proces de formare a jucătorilor de fotbal, care se întinde pe o perioadă de 12-11-10 ani, poate fi structurat pe trei mari stadii de pregătire, stadii care se caracterizează prin obiective, caracteristici de vârstă, particularități metodice de instruire, iar fiecare stadiu cuprinde la rândul său câte două categorii de vârstă.



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

Obținerea victoriei cu orice preț este cea mai mare greșeală pe care o pot comite antrenorii de la grupele de copii și juniori. **Nu rezultatul este cel care oferă marea satisfacție a muncii, ci punerea în practică a celor însușite în antrenament.** Acest lucru este posibil doar atunci când jucătorii și antrenorii vor înțelege, conștientiza și valorifica procesul de instruire, printr-o implicare afectivă și efectivă peste 100% din posibilități și transpunerea acestuia în joc.

**Viziunea Centrului de copii și juniori AFC Metalul Buzau constă într-o instruire centrată pe copil,** pe asimilarea, din partea acestuia, a cât mai multor abilități și deprinderi, pe formarea unei experiențe fotbalistice esențiale în dezvoltarea și exprimarea lui ulterioară.

Fiind centrat pe copil, întregul proces de antrenament se va concentra pe dezvoltarea și menținerea unei pasiuni „nebune” pentru practicarea acestui joc, căutând totodată să creeze un mediu în care copiii să poată:

- să se distreze;
- să se simtă în siguranță, protejați, ca într-o familie;
- să dezvolte relații de colaborare în teren și de prietenie în afara lui;
- să crească și să se dezvolte armonios;
- să se educe într-un mediu având reper valori morale ca: munca, respectul, modestia, pasiunea, fair-play-ul.

**Filosofia antrenamentului centrat pe jucător** presupune un algoritm metodic de care antrenorul trebuie să țină cont tot timpul în procesul de planificare a antrenamentelor, pentru a putea modela în permanență jucătorii. Această filosofie face o legătură determinantă între antrenament și joc, însă, prin intermediul jocului nu se urmărește altceva decât verificarea punerii în practică a cunoștințelor, abilităților și deprinderilor formate în antrenament. În fapt, acest proces de formare a jucătorilor de fotbal se bazează pe o rețea de trei factori:

- procesul de antrenament;
- jocul;



## ASOCIAȚIA FOTBAL CLUB METALUL BUZĂU

- analiza jocului.

Cu alte cuvinte, **formarea jucătorilor poate conduce la conturarea, în fazele finale ale junioratului, unor echipe valoroase, ca rezultat al unor jucători bine instruiți, pe când formarea echipelor și căutarea obținerii rezultatelor cu orice preț, începând cu grupele de copii, vor determina o neglijare a instruirii jucătorilor.**

Aducerea la același numitor comun a activității desfășurate în cadrul centrului constituie o provocare și, totodată, o muncă la care fiecare antrenor în parte trebuie să-și aducă partea lui de contribuție. Un centru modern de creștere a copiilor și juniorilor nu poate să își desfășoare activitatea la nivelul simțului comun, ci el trebuie să se bazeze pe date științifice, impunându-se elaborarea și punerea în practică a unei strategii care să vizeze toate grupele de copii și juniori, toate laturile pregătirii și, mai ales, toți actorii implicați în acest proces.

Prin urmare, strategia propusă pentru **Centrul de copii și juniori** vizează funcțiile de bază ale managementului procesului de antrenament:

1. **Planificarea** – pe termen lung, mediu, scurt, deoarece ajută la stabilirea și îndeplinirea obiectivelor, alegerea metodelor și mijloacelor de lucru;
2. **Organizarea-conducerea** – contribuie la punerea în practică a planurilor propuse;
3. **Motivarea** – identificarea motivelor pentru care copiii practică fotbalul, educarea plăcerii și menținerea pasiunii față de procesul de instruire;
4. **Evidența** – determină conturarea unei imagini clare a interesului manifestat de jucători față de procesul de antrenament, evoluția lor în jocuri.
5. **Evaluarea** – ajută la stabilirea și cunoașterea nivelului de progres pe care îl înregistrează jucătorii în anumite momente ale pregătirii. Poate determina ajustarea programelor de antrenament.

Trecerea jucătorului de la o grupa de vârstă la următoarea grupa de vârstă va cuprinde câteva criterii de selecție ce sunt fi stabilite de către comisia de antrenori din cadrul centrului, coordonată de antrenorul coordonator, selecție ce se va face pe bază de examen cuprinzând printre altele următoarele criterii:

- Probe și norme de control stabilite de către comisia centrului;



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

- Analiza evoluțiilor jucătorului la meciurile oficiale disputate;
- Fișa personală a jucătorului;
- Fișa medicală a jucătorului Situația școlară a jucătorului.



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

### **VI. ATRIBUTIILE PARTICIPANTILOR LA ACTIVITATEA SPORTIVA IN CADRUL CENTRULUI DE COPII SI JUNIORI AFC METALUL BUZAU ( SEF DE CENTRU, ANTRENORI, PARINTI , JUCATORI )**

**Şeful centrului de copii și juniori are următoarele atribuții:**

- Pregătește și coordonează activitatea tehnică desfășurată la nivelul centrului de copii și juniori;
- Elaborează, împreună cu antrenorii, strategia instruirii ce urmează a fi aplicată la nivelul centrului;
- Supraveghează implementarea strategiei de instruire existentă la nivelul centrului de copii și juniori;
- Coordonează elaborarea documentelor de planificare, evidență și evaluare pentru fiecare grupă de vârstă;
- Face propuneri pentru soluționarea problemelor apărute în cadrul programelor de pregătire;
- Participă la antrenamentele grupelor de copii și juniori;
- Orientează procesul de instruire pe fiecare componentă a antrenamentului, pentru toate grupele de copii și juniori;
- Realizează împreună cu antrenorii grupelor de copii și juniori analize periodice a evoluției jucătorilor;
- Participă la acțiunile de perfecționare inițiate de ȘFA din cadrul FRF;
- Apără și valorifică potențialul sportiv al centrului de copii și juniori;
- Conduce ședințele tehnice cu antrenorii din cadrul centrului;



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

- Urmărește și asigură procesul de perfecționare al antrenorilor pe grupe de vârstă, conform strategiei de instruire aplicată în cadrul centrului;
- Colaborează direct, în plan tehnic, cu antrenorul principal al echipei de seniori, iar în plan administrativ cu coordonatorul clubului;
- Își asumă responsabilitatea calității și eficienței elaborării și aplicării strategiei de instruire în procesul de formare al jucătorilor de fotbal;
- Stabilește măsurile necesare pentru buna desfășurare a procesului de instruire a sportivilor în vederea creșterii nivelului valoric al acestora;
- Urmărește pregătirea și participarea sportivilor la competițiile prevăzute în calendarul competițional intern și internațional al clubului, precum și organizarea competițiilor proprii și acțiunilor de selecție;
- Participă, în limita posibilităților, la principalele competiții interne și internaționale ale echipelor;
- Manifestă interes și inițiativă în procesul de selecție;
- Organizează periodic ședințe cu părinții pentru fiecare grupă de vârstă în parte;
- Promovează și respectă spiritul de fairplay față de toate persoanele implicate în cadrul procesului de instruire și persoanele participante la diferite competiții;
- Colaborează cu organismele fotbalistice existente la nivel local, județean, zonal sau național;
- Nu are voie să divulge strategia de instruire existentă la nivelul centrului de copii și juniori;



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

- Nu are voie să denigreze imaginea clubului.

### **Antrenorii au următoarele atribuții:**

- Să manifeste interes pentru procesul de instruire;
- Să colaboreze cu antrenorul coordonator;
- Să colaboreze cu ceilalți antrenori ai centrului;
- Să planifice toate activitățile desfășurate la grupa la care activează cu cel puțin o lună înainte;
- Să participe împreună cu antrenorul coordonator și ceilalți antrenori la elaborarea strategiei de instruire a centrului de formare;
- Să pună în aplicare strategia elaborată la nivelul centrului;
- Să se autoperfecționeze, căutând în permanență să se documenteze;
- Să participe la antrenamentele grupelor la care activează;
- Fiecare antrenor să participe, de cel puțin 4 ori pe săptămână, la programul de antrenament al grupei imediat inferioare;
- Să se prezinte la antrenamente cu cel puțin 20 de minute înainte de începerea programului;
- Să verifice la plecarea de la antrenament vestiarul grupei;
- Să asigure și răspunde de integritatea, întreținerea și funcționarea în condiții optime a bazei materiale sportive din patrimoniul clubului;



## **ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU**

- Să fie preocupat în permanență de procesul de selecție externă, căutând tot timpul să recruteze jucători pentru grupele de pregătire din cadrul centrului;
- Să participe la competițiile școlare de minifotbal în vederea selecției jucătorilor;
- Să aibă un comportament civilizată față de conducerea clubului, colegi, părinți, copii, spectatori, adversari, arbitri și eventuali sponsori;
- Să-și ghideze întreaga activitate pe baza planificărilor elaborate la începutul fiecărui sezon/perioadă de pregătire (planificări anuale, tur, retur, cicluri săptămânale, planurile lecțiilor de antrenament);
- Să respecte modelele de cicluri săptămânale de pregătire;
- Să participe la acțiunile organizate la nivelul centrului de copii și juniori;
- Să participe la acțiunile de promovare a centrului;
- Să răspundă solicitărilor venite din partea conducerii centrului și a antrenorului coordonator;
- Să participe la toate ședințele metodice organizate la nivelul centrului;
- Să contribuie la îmbunătățirea calității procesului de instruire prin propuneri, utilizarea unor metode și mijloace moderne de instruire;
- În discuțiile cu presa nu are voie să facă referire decât la grupa pe care o pregătește;
- Nu are voie să divulge strategia de instruire existentă la nivelul centrului de copii și juniori;



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

- Nu are voie să denigreze imaginea clubului;

### **Părinții** au următoarele obligații:

- Să impună o participare regulată, zilnică, a copiilor la antrenamente;
- Să participe la ședințele cu părinții organizate de antrenori, coordonatorul sau conducerea centrului de copii și juniori;
- Să accepte și să respecte regulile impuse de antrenor, dar, mai ales, de către conducerea centrului de copii și juniori;
- Să se implice în buna organizare a activității grupei;
- Să participe la competițiile în care sunt implicați copiii;
- Să încurajeze jucătorii pe parcursul jocurilor, să-i mobilizeze;
- Să evite să se transforme în antrenori personali ai copiilor sau în antrenori ai grupei oferind informații tehnico-tactice și încercând pe parcursul jocurilor să dirijeze mișcarea jucătorilor în teren sau a echipei;
- Să aprecieze efortul depus de jucători, să-i sprijine și să-i susțină permanent în toate activitățile desfășurate;
- Să fie respectuoși, sociabili, pozitivi în gândire;
- Să nu vadă copiii ca pe niște „fotbaliști” mai mici, având, în acest fel, pretenții exagerate care să depășească posibilitățile de moment ale jucătorilor;
- Să contribuie alături de antrenori la inocularea unor reguli de conduită, atât în incinta stadionului, a terenului de joc, în antrenament și joc, cât și în viața de zi cu zi;



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZĂU

- În cazul în care participă la deplasările echipei, părinții trebuie să respecte și să lase copiii să respecte programul grupei, antrenorul fiind cel care impune regulile.

### **Jucătorii** au următoarele obligații:

- trebuie să aibă o ținută civilizată, distinsă, elegantă. Comportamentul jucătorului atât pe durata antrenamentului, dar nu numai, trebuie să fie sobru, distins, relaxat, amabil, civilizat. El se va concentra cu cea mai mare atenție în vederea realizării corecte a mijloacelor de antrenament. El nu va provoca și nu va accepta discuții în timpul antrenamentului.
- nu va comenta și nu va aprecia în nici un fel deciziile antrenorului și va acționa doar în sensul respectării deciziilor acestuia. Eventualele dificultăți și probleme ce vor apărea, le va sesiza antrenorului și va acționa doar în funcție de deciziile acestuia.
- va avea în timpul antrenamentului o atitudine cooperantă față de antrenor și parteneri.
- își va reprima stările de indispoziție și își va crea o stare psiho-afectivă tonică care să permită asimilarea materialului de antrenament.
- în afara pregătirii pentru joc, pe care o efectuează echipa tehnică și medicală, jucătorul de fotbal trebuie să-și formeze un sistem personal de pregătire pentru joc. Acesta constă, printre altele, și într-un regim personal de alimentație, odihnă, efort, menit să-i determine la ora jocului forma corespunzătoare
- pe timpul jocului, jucătorul va lupta prin toate mijloacele regulamentare pentru obținerea victoriei. Jucătorul nu va comenta în nici un fel deciziile arbitrilor.
- va avea față de partenerii de echipă o atitudine cooperantă și binevoitoare. Va evita reproșurile și insultele.
- nu va insulta sau agresa adversarul. Jucătorul va avea o atitudine civilizată față de public.
- jucătorii de rezervă vor avea o atitudine deschisă, sinceră, cooperantă față de antrenori, conducători și partenerii de joc. Ei trebuie să participe efectiv alături de titulari la obținerea victoriei.



## **ASOCIAȚIA FOTBAL CLUB METALUL BUZĂU**

- se obliga să-și însușească și să respecte planurile tactice și indicațiile tehnico-tactice în timpul antrenamentelor și jocurilor oficiale. Să respecte programul de antrenament, refacere, recuperare și jocuri stabilit de conducerea tehnică.
- se obligă să respecte normele și regulamentele clubului, FRF, LPF, FIFA/UEFA după caz, privind activitatea și atitudinea în timpul antrenamentelor și jocurilor oficiale.
- jucătorul trebuie să folosească terenurile, instalațiile, aparatura, echipamentul și materialele sportive în conformitate cu normele specifice acestora și prevenirea distrugerii ori înstrăinării acestora.
- să respecte regulile de disciplină, a celor igienico-sanitare, efectuarea controlului medico-sportiv periodic și controlului medical operativ, cu obligația de a aplica cu strictețe indicațiile și prescripțiile medicale.
- trebuie să respecte un regim echilibrat de activitate și refacere pe baza interzicerii fumatului, consumului de băuturi alcoolice și a folosirii unor substanțe dopante sau care conduc la creșterea artificială a capacității de performanță. El se preocupă pentru perfecționarea continuă a nivelului individual de pregătire și competițional.
- să joace pentru a câștiga dar în spiritul fair play-ului.
- să accepte înfrângerile cu demnitate.
- să nu se certe sau să agrezeze arbitrul.
- să cunoască și să respecte Legile Jocului.
- să păstreze în bune condiții echipamentul primit și dotările în care își desfășoară activitatea.



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

### VII. RESURSE FINANCIARE ALE CENTRULUI DE COPII SI JUNIORI AFC METALUL BUZAU

Pentru perioada 01.01.2024 – 30.06.2027, bugetul va fi acoperit din sponsorizari, alte surse, contributi autoritati locale, fan – shop.

Ca si procente , va prezentam configuratia de buget pentru perioada 2024-2027.

- Autoritati locale: 80%
- Alte surse: 10%
- Sponsori : 10%

	2024	2025-2027
	LEI	LEI
	EFFECTIV	BUGETAT ANUAL
<b>Surse (+)</b>		
Contribuții solidaritate UEFA	0	0
Contribuții ale autorităților stat/locale	1.180.000	1.200.000
Contribuții ale jucătorilor	0	0
Contribuția de 10% din transferuri	0	0
Alte surse alocate de club	20.000	70.000
<b>Total surse alocate</b>	-	-
<b>Costuri realizate (-)</b>		
Achiziția legitimării jucătorilor eligibili U19	0	0
Medicamente și susținătoare de efort	0	0
Întreținere/modernizare bază de antrenament juniori (inclusiv amortizarea investițiilor/modernizărilor)		
Echipament pentru juniori	40.000	90.000
Salarii, prime și alte beneficii	750.000	800.000
Cantonamente, deplasări și alte costuri organizare meciuri	250.000	200.000
Cazare și masă	160.000	180.000
<b>Total costuri realizate</b>	1.200.000	1.270.000
	-	-
<b>Excedent/(Deficit)</b>	<b>0 -</b>	<b>0 -</b>



## ASOCIATIA FOTBAL CLUB METALUL BUZAU

### VIII. VALIDITATEA PROGRAMULUI

#### a) Numarul de grupe

La inceputul anului 2024, clubul avea 4 grupe. Pentru anul 2024, clubul are ca obiectiv cresterea la 8 grupe, iar pana la finalul programului in 2027, va creste de asemenea la 12 grupe.

#### b) Numarul de sportivi legitimati

In anul 2024, clubul avea 100 de jucatori legitimati in CCJ. Pentru anul 2024, obiectivul este sa ajungem la 160 de copii legitimati, iar pana la finalul programului, in 2027, sa avem 300 de sportivi legitimati, inclusiv jucatori de perspectiva adusi din alte judete.

#### c) Numarul de antrenori

In anul 2024, clubul avea 3 antrenori din care unul este sef CCJ. Ca si obiectiv pentru perioada 2024-2027, clubul urmareste angajarea a minim 5 antrenori care sa ridice nivelul clubului pe acest palier.

#### d) Numarul de sportivi juniori promovati la echipa de seniori a clubului

In anul 2024, exista doi jucatori care fac parte din lotul primei echipe. Pentru perioada 2025-2027, clubul are ca obiectiv promovarea a minim 2 jucatori pe an.

Pentru perioada 2024-2027, clubul AFC Metalul Buzau pune accent pe dezvoltarea profesionala continua a antrenorilor si prin acest lucru isi propune cresterea performantelor echipelor de juniori participante in competitii la nivel judetean la competitii de nivel national ( Campionatul National sau Liga Elitelor )

Elaborat de:

Sef Centru CCJ

Manolache Gabriel

Validat de:

Vicepresedinte AFC Metalul Buzau

Guiu Gheorghe