

*Dan Cristian Mănescu*

# **FUTSAL**

**CONTROL, VIZIUNE, ECHILIBRU**



RISOPRINT

Cluj-Napoca

*Dan Cristian Mănescu*

***FUTSAL -  
CONTROL, VIZIUNE, ECHILIBRU***

*Editura Risoprint*  
Cluj-Napoca 2025

**Toate drepturile rezervate autorilor & Editurii Risoprint**

*Editura RISOPRINT este recunoscută de C.N.C.S.  
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).  
www.risoprint.ro                      www.cncs-uefiscdi.ro*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorilor și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

**ISBN 978-973-53-3529-8**

**FUTSAL  
CONTROL, VIZIUNE, ECHILIBRU**

**Autor:  
Dan Cristian Mănescu**

Director editură: GHEORGHE POP

**COLECTIA PALESTRA SCIENTIA**

## CUPRINS

<b>Capitolul 1 – Antrenamentul în fotbal .....</b>	<b>3</b>
• 1.1 Principii metodologice	
• 1.2 Exerciții tehnico-tactice aplicate	
• 1.3 Microcicluri și planificare pe termen scurt	
• 1.4 Antrenamentul pozițional și pe roluri	
<b>Capitolul 2 – Dinamica și strategia jocului .....</b>	<b>20</b>
• 2.1 Modelarea tactică	
• 2.2 Structuri și configurații de joc	
• 2.3 Ofensivă, defensivă și momente intermediare	
• 2.4 Relații de joc, structuri colective și interacțiuni	
<b>Capitolul 3 – Competențe tehnice esențiale .....</b>	<b>61</b>
• 3.1 Gestionarea balonului în dinamica jocului	
• 3.2 Creativitate și tehnică în acțiuni rapide	
• 3.3 Soluții și metode de finalizare	
• 3.4 Dimensiunea funcțională a portarului	
<b>Capitolul 4 – Bazele fiziologice ale performanței .....</b>	<b>94</b>
• 4.1 Profilul fiziologic al jucătorului de fotbal	
• 4.2 Dezvoltarea capacităților fizice	
• 4.3 Recuperare funcțională și prevenție	
• 4.4 Evaluarea performanței fizice în fotbal	
<b>Capitolul 5 – Nutriția și suplimentarea în fotbal .....</b>	<b>109</b>
• 5.1 Cerințe energetice specifice	
• 5.2 Nutriția în ziua meciului	
• 5.3 Hidratare și refacere	
• 5.4 Suplimente permise și riscuri de dopaj	
<b>Capitolul 6 – Psihologia performanței .....</b>	<b>119</b>
• 6.1 Dezvoltarea mentală a jucătorului	
• 6.2 Gestionarea presiunii și luarea deciziilor rapide	
• 6.3 Coeziunea echipei în spațiu restrâns	
• 6.4 Controlul emoțiilor, menținerea concentrării și antrenament mental	
<b>Bibliografie .....</b>	<b>132</b>

# Capitolul 1

## Antrenamentul în futsal

Antrenamentul în futsal este un proces de rafinare continuă, în care fiecare detaliu contează: de la unghiul pasului până la sincronizarea mișcărilor în spațiu restrâns. Având la bază cerințe fizice, tehnico-tactice și cognitive distincte, pregătirea în futsal nu poate fi abordată prin simple adaptări ale metodologiei din fotbalul pe teren mare. Aici, viteza decizională este la fel de importantă ca viteza de deplasare, iar execuția tehnică trebuie să fie în permanență racordată la contextul jocului.

Fiecare exercițiu trebuie să combine intensitatea cu inteligența, repetarea cu variația, iar planificarea antrenamentelor trebuie să țină cont de ciclicitatea competițională, de recuperare și de obiectivele pe termen scurt și mediu. Antrenorul de futsal devine, astfel, un arhitect al microdetaliilor, capabil să construiască nu doar scheme, ci și capacități funcționale și relații între jucători.

Antrenamentele eficiente nu se bazează doar pe volume mari, ci pe stimuli corect plasați și pe adaptări constante la profilul echipei și al fiecărui jucător. În același timp, înțelegerea rolurilor și a pozițiilor din joc presupune diferențiere și specializare în pregătire, fără a pierde din vedere unitatea colectivă. În futsalul modern, antrenamentul nu este doar o etapă pregătitoare – este motorul progresului și fundamentul performanței pe termen lung.

### 1.1 Principii metodologice

Futsalul, prin natura sa complexă și ritmul intens al jocului, cere o metodologie de antrenament profund diferențiată față de alte sporturi cu mingea, inclusiv față de fotbalul pe teren mare. Îmbinând viteză decizională, precizie tehnică, capacitate anaerobă intermitentă și înaltă coordonare colectivă, futsalul obligă antrenorii să gândească fiecare sesiune de pregătire ca pe un ecosistem în sine, în care toate componentele performanței se interconectează.

Pregătirea eficientă în futsal nu se rezumă la dezvoltarea unor calități fizice sau tehnice în mod izolat, ci presupune o integrare coerentă a acestora într-un cadru tactic funcțional și aplicabil. De aceea, metodologia antrenamentului trebuie să răspundă simultan cerințelor fiziologice, decizionale și tehnico-tactice ale sportului.

*Adaptabilitate și specificitate contextuală* - unul dintre principiile cardinale în futsal este specificitatea contextuală. Fiecare exercițiu, indiferent de scopul său – tehnic, fizic, cognitiv – trebuie să reflecte condițiile reale de joc: spații mici, timp redus de reacție, adversari activi, constrângeri tactice.

Exemplu: Un simplu exercițiu de pasare poate fi transformat într-o simulare reală prin:

- limitarea spațiului de acțiune (ex. 4x4m),
- impunerea unui număr limitat de atingeri,
- introducerea unei sarcini tactice (evitarea unui pressing lateral),
- includerea unui cronometru sau a unei mize (ex. punctare dacă pasul finalizează în zona de risc).

Această adaptare creează transfer direct între antrenament și competiție.

*Integrarea componentelor – abordarea globală* - în futsal, separarea strictă a antrenamentului fizic de cel tehnico-tactic este învechită. În mod modern, se utilizează o integrare funcțională: exercițiile dezvoltă simultan mai multe componente. Astfel, calități precum forța de sprijin, viteză de reacție, capacitate lactică, coordonare și orientare spațială sunt stimulate în cadrul acțiunilor cu mingea.

Model integrativ:

- Tehnică: Pasă, control, dribling

- Tactică: Poziționare, temporizare, creare de spațiu
- Fizic: Interval scurt de efort (~6–10 secunde), cu pauze reduse (1:1)
- Cognitiv: Recunoașterea rapidă a superiorității numerice

Acest tip de pregătire holistică este mai eficient în futsal decât abordările compartimentate, deoarece reproduce fidel cerințele reale ale meciului.

*Densitate, intensitate și controlul timpului de lucru* - un alt principiu metodologic cheie este gestionarea densității exercițiilor: în futsal, acțiunile se succed la intervale scurte, fără faze de repaus evidente. Prin urmare, antrenamentele trebuie să reflecte acest aspect.

Controlul densității se face prin:

- reducerea dimensiunii suprafeței de joc,
- scurtarea pauzelor între serii,
- introducerea unor sarcini cu timp limitat (ex. 10 secunde pentru un atac),
- rotații rapide între roluri (apărător – atacant – neutru).

De asemenea, raportul de lucru-pauză (work:rest ratio) trebuie adaptat:

- 1:1 sau 2:1 pentru antrenamente de intensitate ridicată,
- 1:2 pentru dezvoltarea deciziilor sub oboseală controlată.

*Progresivitate și variație metodică* - în futsal, dezvoltarea jucătorului este dependentă de progresia corectă a exercițiilor și de variația contextuală.

Principii metodologice cheie:

- Se pornește de la exerciții simple (fără opoziție), apoi se adaugă opoziție, limitări de timp, sarcini tactice.
- Se modifică constant contextul: numărul de jucători, spațiul, obiectivele tehnice.
- Se alternează zilele de stimul fizic, tactic, cognitiv – conform unei structuri bine definite (microcicluri).

Variația stimulează învățarea contextuală, previne plafonarea adaptativă și menține interesul sportivilor înalt.

*Autoreglare, feedback și învățare reflexivă* - futsalul modern valorifică feedbackul activ și înțelegerea profundă a propriei execuții. În acest context, antrenorul devine facilitator, iar jucătorul este participant activ în procesul de autoreglare.

Forme de feedback utile:

- Feedback imediat (corectiv sau pozitiv)
- Video-feedback și analiză tactică post-antrenament
- Jurnale individuale de învățare (reflecție asupra deciziilor)
- Grupuri de discuție și autoanaliză colectivă

Această metodologie dezvoltă inteligența de joc și autonomia decizională – factori esențiali pentru performanța de vârf.

*Periozare funcțională în antrenament* - chiar dacă futsalul implică o frecvență mare de meciuri, antrenamentele trebuie organizate într-o periozare funcțională adaptată, cu:

- microcicluri (7–10 zile): alternanța dezvoltării fizice, tacticii și refacerii
- mesocicluri (3–4 săptămâni): obiective progresive, tematici tactice
- blocuri tematice: ex. 2 săptămâni de antrenament pe tranziție sau pe presing înalt

Un bun antrenament nu este doar „intens”, ci bine plasat în context – adică la momentul potrivit, cu stimulul potrivit.

Antrenamentele în futsal prezintă o sinteză între știință și intuiție, între metodologie riguroasă și adaptare spontană la realitățile de joc. Aplicarea principiilor metodologice moderne presupune nu doar cunoștințe, ci și un model de gândire centrat pe context, jucător și performanță funcțională.

Prin aplicarea acestor principii – specificitate, integrare, controlul densității, variație, feedback și periozare inteligentă – antrenorul poate construi sesiuni relevante, eficiente și orientate spre realitatea meciului.

## **1.2 Exerciții tehnico-tactice aplicate**

Futsalul, ca sport de intensitate și complexitate ridicată, cere jucătorilor nu doar abilități tehnice excelente, ci și capacitatea de a lua decizii rapide în contexte dinamice. Astfel, exercițiile tehnico-tactice trebuie construite pentru a stimula simultan gestul motric și gândirea strategică. Scopul lor nu este doar perfecționarea execuției, ci integrarea acesteia în situații de joc relevante, adaptabile, cu impact direct asupra performanței.

Exercițiile moderne nu se mai bazează pe repetitivitate mecanică, ci pe variație contextuală, opoziție reală, timp decizional redus și stimulare cognitivă constantă. Prin urmare, designul unui exercițiu eficient în futsal presupune o fuziune între tehnică, tactică, efort fizic specific și gândire de joc.

### ***Principii de construcție a exercițiilor tehnico-tactice***

Pentru ca un exercițiu să fie eficient și transferabil în competiție, trebuie să îndeplinească următoarele criterii metodice:

- Specificitate – exercițiul trebuie să reflecte situații reale de joc (ex. presing, creare de superioritate, finalizare în spațiu redus).
- Opoziție activă – jucătorii trebuie să simtă presiunea reală a adversarului, fie prin marcaj, fie prin timp limitat.
- Complexitate progresivă – exercițiile trebuie să evolueze de la simplu la complex, cu adăugarea treptată a elementelor tactice.
- Roluri dinamice – fiecare jucător trebuie să treacă succesiv prin poziții și funcții diferite în cadrul exercițiului (ex. pivot – fundaș – neutru).
- Feedback și corecție – antrenorul intervine punctual pentru ajustări tehnico-tactice, cu accent pe decizii și sincronizare.

### ***Clasificarea exercițiilor tehnico-tactice***

Pentru o planificare eficientă, exercițiile pot fi clasificate în funcție de obiectivul principal: exerciții de posesie și circulație a mingii; exerciții de tranziție (atac–apărare / apărare–atac); exerciții de finalizare și decizie în fața porții; exerciții de apărare colectivă și individuală; exerciții combinate – joc redus cu sarcină tactică

#### ***1 – Exerciții de posesie și circulație a mingii***

Posesia în futsal nu este doar un indicator estetic sau de control simbolic, ci un instrument tactic esențial. Controlul mingii într-un spațiu redus obligă adversarul să se regrupeze, reduce riscul tranzițiilor negative și creează oportunități de dezechilibrare a liniei defensive. În plus, posesia bine gestionată dezvoltă relații funcționale între jucători și facilitează sincronizarea acțiunilor colective.

În antrenament, exercițiile de posesie reprezintă baza formării gândirii rapide, a controlului tehnic sub presiune și a orientării spațiale. Ele sunt folosite în toate etapele pregătirii – de la încălzire la consolidarea tacticii – fiind extrem de versatile în funcție de constrângerile impuse.

#### ***Obiectivele exercițiilor de posesie***

- Dezvoltarea preciziei paselor și a timingului în execuție
- Îmbunătățirea orientării corporale și a alegerii spațiului de sprijin
- Antrenarea jocului în superioritate sau inferioritate numerică
- Simularea presiunii defensive și a răspunsului rapid

- Activarea coordonării tehnico-tactice în spațiu redus

*Tipuri de exerciții și variații metodice*

A. Rondo-uri dinamice (ex. 4v1, 4v2, 5v2)

Descriere:

Jucătorii în formă de cerc păstrează posesia în fața unuia sau doi apărători activi. Se pot introduce variații precum: minge de sprijin, limitare de atingeri (max 2), schimb de poziții după pas, intrare în centru la greșeală.

Scopuri:

- Automatizarea controlului și pasului rapid
- Conștientizarea unghiurilor de joc
- Pregătirea decizională în timp scurt

Variații:

- Adăugarea unui „pivot mobil” în centrul spațiului
- Rondo-uri cu schimb de roluri după 5 pase
- Folosirea a două mingi simultan

B. Posesie pozițională pe suprafață delimitată (ex. 4v4 + 2 jucători neutri)

Descriere:

Echipele joacă într-un pătrat (10x10m sau 12x12m), cu 1–2 jucători neutri care acționează ca opțiuni de pas pentru echipa în posesie. Obiectivul este menținerea mingii sub presiune cu rotație rapidă a balonului și sprijin permanent.

Scopuri:

- Formarea structurilor colective (sprijin diagonal, mobilitate laterală)
- Învățarea mutării blocului advers prin pas scurt
- Stimularea colaborării în superioritate controlată

Variații:

- Introducerea unei „zone de finalizare” care poate fi atinsă doar după un anumit număr de pase
- Limitare de atingeri (1–2 maxim)
- Joc cu 3 echipe (ex. 4v2v2, unde echipa neutră sprijină cea care deține mingea)

C. Circulație a mingii cu schimb de direcție

Descriere:

Se organizează un joc cu două zone laterale (ex. stânga–dreapta), iar scopul este ca echipa în posesie să mute mingea dintr-o parte în alta fără a pierde posesia. Jucătorii trebuie să se reorienteze constant și să creeze linii de pas.

Scopuri:

- Simularea schimbărilor de direcție în fața unei apărări compacte
- Învățarea alegerii momentului pentru schimbul de flanc
- Mobilitate și orientare corporală în funcție de linia mingii

Variații:

- Constrângeri spațiale (ex. pasul decisiv trebuie să vină dintr-o zonă anume)
- Introducerea unui adversar în zona de pasare (pentru interceptare)
- Joc cu portari la capete, pentru începerea sau finalizarea acțiunii

*Integrarea în microciclu*

Exercițiile de posesie pot fi utilizate:

- În ziua 1, pentru reactivare tehnico-tactică și coordonare
- Ca activare pre-competițională, în formate reduse, cu intensitate medie
- Ca exercițiu central într-o sesiune de dezvoltare a coordonării colective

### *Greșeli frecvente și soluții metodice*

<b>Greșeală observată</b>	<b>Cauză posibilă</b>	<b>Soluție metodică recomandată</b>
Pierderea mingii după 1-2 pase	Poziționare rigidă, lipsă de sprijin	Introdu cere schimbări de poziții după fiecare pas
Blocaj în zona centrală	Lipsă de mobilitate laterală	Reguli de rotație sau zonare laterală
Pasuri previzibile și lente	Fără opoziție sau presiune reală	Introdu apărători activi, constrângeri de timp
Jucători statici în margini	Lipsă de roluri dinamice în exercițiu	Schimb de roluri la fiecare 3–5 pase reușite

Exercițiile de posesie nu sunt doar o formă de încălzire sau activare, ci o bază strategică pentru dezvoltarea coordonării echipei, a deciziei rapide și a exprimării tehnice eficiente sub presiune. Prin variație, intensitate și transfer spre situațiile reale de joc, posesia devine un instrument fundamental pentru performanța colectivă.

#### **2 – Exerciții de tranziție (atac–apărare / apărare–atac)**

Tranzițiile sunt una dintre componentele decisive în futsalul modern. Ritmul accelerat al jocului și spațiul limitat impun jucătorilor capacitatea de a comuta instant între fazele de atac și apărare. Nu există timp „mort”: orice pierdere a mingii generează o potențială acțiune adversă, iar orice recuperare deschide oportunitatea unui contraatac fulgerător.

Exercițiile de tranziție au rolul de a dezvolta viteză decizională, reacție colectivă, mobilitate și sincronizare tactică. Ele sunt printre cele mai complexe tipuri de exerciții, întrucât integrează toate componentele performanței – fizice, tehnice, cognitive și tactice – într-un cadru intens și imprevizibil.

#### *Obiectivele exercițiilor de tranziție*

- Antrenarea reacției imediate după pierderea sau câștigarea mingii
- Îmbunătățirea sincronizării defensive și ofensive în momentele de dezechilibru
- Stimularea deciziilor rapide și a orientării colective
- Crearea de automatisme în repliere și în contraatac
- Adaptarea fiziologică la eforturi intermitente de mare intensitate

#### *Categorii de exerciții de tranziție*

##### A. Tranziție simplă: 2v2 + 1 neutru

Descriere:

Se joacă într-un spațiu de 15x15m, cu două echipe de câte doi jucători și un neutru. Echipa care recuperează mingea atacă imediat cu ajutorul jucătorului neutru. După 10–15 secunde sau o finalizare, se schimbă rolurile.

Obiective:

- Exersarea reacției după pierdere sau câștig
- Crearea superiorității numerice prin colaborare
- Repliere și blocaj al spațiilor după pierdere

Variații:

- Limitarea timpului de finalizare (ex: 6 secunde)
- Pas decisiv obligatoriu prin neutru
- Zonare a spațiului pentru a stimula jocul lateral

##### B. Tranziție cu superioritate/inferioritate: 3v2 sau 4v3

#### Descriere:

Se pleacă dintr-o situație de superioritate (ex: 3v2) în progresie spre poartă. După finalizare sau pierderea mingii, una dintre echipe face tranziție inversă, iar un jucător nou intră pentru a reechilibra raportul.

#### Obiective:

- Dezvoltarea vitezei de execuție în contraatac
- Antrenarea apărării în inferioritate
- Decizii rapide în organizarea ofensivei

#### Variații:

- Începerea acțiunii cu minge aruncată de portar
- Limitare de atingeri în atac
- Apărătorii au dreptul să recupereze doar în jumătatea proprie

#### C. Tranziție continuă cu 3 echipe (ex. galben, roșu, verde)

#### Descriere:

3 echipe a câte 3 jucători. Echipa A atacă echipa B. La finalizare sau pierdere, echipa C intră imediat în apărare, iar B trece în atac. Se creează un flux continuu de tranziții.

#### Obiective:

- Ritm înalt și rotație constantă între roluri
- Oboseală controlată și stimulare anaerobă specifică
- Reacție instantă la schimbarea fazei

#### Variații:

- Se joacă la două porți cu portari activi
- Limitarea timpului de atac la 8–10 secunde
- Acordarea de puncte bonus pentru recuperare rapidă

#### D. Tranziție cu declanșare prin pierdere simulată

#### Descriere:

Exercițiul începe cu o echipă în posesie. După un semnal al antrenorului (fluier sau gest), mingea este pierdută „forțat” iar jucătorii trebuie să revină în apărare. Adversarii primesc o minge nouă și lansează atacul.

#### Obiective:

- Exersarea replierii rapide din faza ofensivă
- Organizarea defensivă după dezorganizare
- Controlul tranziției negative

#### Variații:

- Schimb de poziții în timp ce mingea e „pierdută”
- Folosirea unui spațiu lung (20–25m) pentru sprinturi de revenire
- Simulare cu un pivot fixat care declanșează atacul

#### Integrarea tranziției în planificarea săptămânală

#### Exercițiile de tranziție se integrează ideal:

- În zilele 2–3 ale microciclului (stimuli tactici și fizici combinat)
- Ca exerciții de intensitate medie spre mare, pe durate scurte (blocuri de 2–4 minute)
- În sesiunile tactice, când se abordează pressingul, organizarea defensivă sau contraatacul

#### *Indicatori de performanță în tranziție*

<b>Componentă</b>	<b>Ce evaluăm</b>	<b>Metode de evaluare</b>
Viteza de repliere	Timpul de reorganizare	Cronometrare video / GPS
Decizia ofensivă	Alegerea corectă a soluției	Analiză tactică video

Sincronizarea	Mișcări colective coordonate	Observație + feedback vizual
Efort fizic	Număr de sprinturi/repetări	Analiză cu GPS / lactat test

### *Greșeli frecvente și soluții*

<b>Problemă observată</b>	<b>Cauză metodică</b>	<b>Soluție aplicabilă</b>
Întârziere în tranziție defensivă	Lipsa de conștientizare tactică	Introducere de penalizări pentru repliere lentă
Haos în reorganizare	Exercițiul este prea complex	Simulare de tranziție progresivă, cu roluri clare
Lipsă de sprint după pierdere	Oboseală neregulată	Blocuri scurte, pauze controlate, rotație rapidă

Exercițiile de tranziție sunt cruciale în dezvoltarea unei echipe de futsal moderne, capabile să reacționeze prompt, să mențină intensitatea în momentele critice și să valorifice avantajele de moment. Printr-o construcție metodică progresivă, cu stimuli variați și feedback activ, tranzițiile devin nu doar o reacție, ci o armă tactică programată.

### **3 – Exerciții de finalizare și decizie în fața porții**

În futsal, finalizarea nu este doar gestul tehnic prin care se încheie o acțiune ofensivă, ci o decizie de risc strategic, luată într-un interval extrem de scurt, sub presiune și într-un spațiu limitat. Având în vedere densitatea jucătorilor în jurul porții și dinamica constantă a jocului, finalizarea eficientă presupune viziune tactică, gest tehnic precis și timing perfect.

Mai mult decât în alte sporturi, în futsal finalizarea poate apărea din acțiuni directe (șut din afara careului), combinații rapide (ex. 1–2 sau pas decisiv pe pivot) sau situații de recuperare (ex. pressing înalt cu recuperare la 10m). Astfel, exercițiile trebuie să acopere nu doar gesturile, ci și situațiile tactice reale care generează oportunități de șut.

#### Obiectivele exercițiilor de finalizare

- Dezvoltarea varietății execuțiilor (interior, exterior, vârf, voleu etc.)
- Antrenarea deciziei rapide între pas și șut
- Creșterea capacității de finalizare în mișcare, fără pregătire
- Integrarea șutului în combinații tactice (cu pivot, cu overlap, cu diagonală)
- Antrenarea jucătorului în a recunoaște „fereastra” de finalizare

#### *Tipuri de exerciții și variații metodice*

##### A. Finalizare din combinații scurte (2v1, 3v2)

###### Descriere:

Se organizează atacuri rapide cu 2 sau 3 jucători împotriva unui apărător, având ca obiectiv executarea unui șut după 1–2 pase. Poate fi inclus un pivot sau o deviere.

###### Obiective:

- Citirea poziției portarului și a apărătorului
- Trecerea rapidă de la pas la execuție
- Înțelegerea sincronizării în combinații

###### Variații:

- Jucători în mișcare continuă (fără repornire de la centru)
- Apărător activ sau pasiv
- Timp limitat pentru execuție (5 secunde)

##### B. Finalizare după pas decisiv (assist situations)

###### Descriere:

Se lucrează pe pase finale precise: din lateral, prin zona centrală, sau pe pivot cu deviere.

Jucătorul care primește mingea trebuie să finalizeze rapid, dintr-un singur contact sau cu pregătire minimă.

Obiective:

- Adaptarea unghiului de șut
- Conectarea cu momentul pasului
- Dezvoltarea execuției sub presiune spațială

Variații:

- Schimbare de unghi al pasului (ex. din lateral – din diagonal)
- Finalizare doar cu piciorul mai slab
- Punctaj diferit pentru execuții din prima

C. Finalizare în situații de pressing sau recuperare

Descriere:

Exercițiul pornește dintr-o fază de pressing – 2 jucători presează un adversar, iar la recuperare trebuie să finalizeze rapid. Se simulează o situație reală din meci, în care șutul apare imediat după o greșeală a adversarului.

Obiective:

- Trecerea imediată de la apărare la atac
- Rapiditate în execuție
- Capacitatea de a profita de spațiu înainte ca adversarul să se regroupeze

Variații:

- Mingea este aruncată de antrenor între jucători → se declanșează pressing
- Finalizare doar cu vârf sau șut la colț lung
- Adăugarea unui portar activ în duel

D. Finalizare în superioritate sau din atac pozițional

Descriere:

Se creează o fază de atac pozițional (ex. 4v3 sau 3v2 + pivot), iar obiectivul este finalizarea prin combinație și poziționare. Se pot introduce și rotații, pentru a simula posesia statică urmată de deschidere.

Obiective:

- Luarea deciziei între continuare și finalizare
- Pregătirea zonei de șut
- Controlul unghiului și distanței

Variații:

- Fereastra de șut se deschide doar după 3 pase consecutive
- Interdicție la șut direct → necesitate de pas decisiv
- Introducerea unei reguli de punctaj pentru tipul de finalizare (ex. cu tavan, cu perete)

*Elemente-cheie în dezvoltarea eficienței la finalizare*

<b>Element evaluat</b>	<b>Ce urmărim concret</b>	<b>Modalitate de antrenament</b>
Varietatea execuției	Interior, vârf, exterior, voleu etc.	Serii de 5–10 execuții variate
Timpul decizional	Cât de repede se finalizează acțiunea	Presiune temporală + adversar activ
Calitatea pasului decisiv	Precizie, direcție, sincronizare	Focalizare pe faza de asistență
Poziționarea corporală	Controlul echilibrului la șut	Corectare tehnică + feedback video

*Greșeli frecvente și soluții*

<b>Greșeală observată</b>	<b>Cauză comună</b>	<b>Soluție metodică</b>
Șuturi slabe sau direcționate greșit	Lipsa de poziționare a corpului	Exerciții statice + orientare corectă
Decizii întârziate	Neclaritate în roluri	Limitare de timp sau număr de pase
Execuții forțate în unghi închis	Lipsă de viziune	Simulări cu deschidere progresivă
Pas decisiv ineficient	Lipsă de coordonare în atac	Serii cu rol fix pentru pasator

#### *Integrarea în microcicluri*

Exercițiile de finalizare se recomandă:

- În a doua parte a sesiunilor tactice, după jocuri de posesie
- Ca activare înainte de meciuri, în formate reduse și rapide
- În zilele 2 și 4 ale microciclului, pentru dezvoltare specifică sub sarcină

Finalizarea în futsal este rezultatul unui lanț de decizii, acțiuni și sincronizări. Nu este suficientă perfecțiunea tehnică; este nevoie de claritate tactică, automatism funcțional și o înțelegere profundă a contextului. Prin exerciții construite inteligent, care combină execuția cu presiunea reală și luarea deciziilor rapide, jucătorii pot deveni eficienți în cel mai prețios moment al jocului: momentul golului.

#### **4 – Exerciții de apărare colectivă și individuală**

Într-un sport cu spații reduse și oportunități constante de finalizare, apărarea eficientă devine nu doar o strategie de prevenire, ci o formă de inițiere a atacului. Futsalul modern cere ca jucătorii să fie capabili nu doar să recupereze mingea, ci să o facă într-un mod care să permită tranziția rapidă spre ofensivă. De aceea, apărarea nu mai este percepută ca o fază pasivă, ci ca o parte activă a controlului jocului.

În antrenament, abordarea apărării trebuie să țină cont de două dimensiuni interconectate: cea individuală (marcaj, interceptare, poziționare) și cea colectivă (sincronizare, blocaj de spații, ieșire coordonată). Exercițiile trebuie să reflecte ambele niveluri și să dezvolte jucători capabili să ia decizii în context defensiv, sub presiune, cu eficiență și anticipație.

#### *Obiectivele exercițiilor de apărare*

- Dezvoltarea abilităților de marcaj și de blocaj individual
- Antrenarea poziționării corecte față de minge și adversar
- Îmbunătățirea reacției la mișcarea mingii și la rotația adversă
- Crearea de automatisme în acoperirea spațiilor și schimbarea marcajului
- Antrenarea sincronizării colective în funcție de poziția mingii și a liniei de pressing

#### *Tipuri de exerciții și variații metodice*

##### A. Exerciții de 1v1 și 2v2 în spațiu redus

Descriere:

Jucătorii se confruntă în dueluri directe, cu obiectiv de a bloca accesul spre poartă sau spre un spațiu delimitat (ex. pătrat de finalizare). Accentul cade pe poziționare, reacție și răspuns la dribling.

Obiective:

- Controlul distanței și unghiului de apărare
- Citirea intenției adversarului

- Capacitatea de a forța o greșeală  
Variații:
- Adversar activ vs pasiv
- Timp limitat pentru atac (6–8 secunde)
- Începerea duelului din poziție dezavantajoasă

#### B. Exerciții de apărare zonală și pressing direcționat (ex. 3v3 + portar)

##### Descriere:

Se lucrează apărarea în bloc, în spațiu de 15x15m sau 18x12m, cu accent pe poziționare colectivă. Obiectivul este menținerea formației și blocarea pătrunderilor prin centru sau paselor decisive.

##### Obiective:

- Sincronizare între apărătorii laterali și centrali
- Acoperirea spațiului din spatele liniei
- Controlul presiunii pe minge și închiderii liniilor de pas

##### Variații:

- Limitare a paselor adversarului (max 6 pase)
- Alternanță între marcaj om-la-om și zonal
- Introducerea unui jucător neutru pentru suprasarcină tactică

#### C. Exerciții cu schimbare rapidă de marcaj și rotație defensivă

##### Descriere:

Se lucrează situații dinamice de rotație a adversarilor, în care apărătorii trebuie să preia marcajul în funcție de poziția mingii. Se introduc jucători care „taie” terenul sau vin din spate.

##### Obiective:

- Capacitatea de a reacționa la mișcare diagonală sau laterală
- Comunicare între apărători
- Decizie corectă între a schimba sau a păstra marcajul

##### Variații:

- Introducerea a doi pivot activi în zona centrală
- Roluri schimbate automat după fiecare pas filtrant
- Apărarea trebuie să recupereze în 10 secunde sau mai puțin

#### D. Apărare în tranziție și repliere organizată

##### Descriere:

Exercițiul pleacă dintr-un scenariu de pierdere a mingii, iar echipa aflată în apărare trebuie să se reorganizeze rapid în linie. Se poate introduce un sprint de 8–10 metri înainte de începerea acțiunii pentru a simula o repliere reală.

##### Obiective:

- Viteză de reacție și așezare în linie
- Alinierea la minge și la adversari
- Redirecționarea atacului advers spre zone „moarte”

##### Variații:

- Adversarii au un atac rapid de maxim 8 secunde
- Apărătorii au voie să intervină doar după depășirea liniei centrale
- Introducere de minge de rezervă pentru tranziție inversă

#### *Indicatori de eficiență defensivă*

<b>Element evaluat</b>	<b>Ce urmărim concret</b>	<b>Modalitate de evaluare</b>
Poziționare față de minge	Unghi, distanță, reacție	Analiză video + observație directă

Schimb de marcaj	Timp de reacție și comunicare	Exerciții cu jucători rotativi
Blocarea pasului decisiv	Interceptare sau forțare în lateral	Număr de reușite în simulări
Compactarea liniei defensive	Distanțe între jucători	Exerciții cu pauze pentru corectare

#### *Greșeli frecvente și soluții*

<b>Problemă observată</b>	<b>Cauză comună</b>	<b>Soluție metodică</b>
Presiune individuală inefficientă	Distanță prea mare față de adversar	Exerciții de 1v1 cu limitare spațială
Apărare dezorganizată la rotații	Lipsă de comunicare și rutină	Exerciții cu schimburi automate de marcaj
Lipsa de repliere coordonată	Fără semnale sau repere clare	Introducerea unei linii-tintă de repliere
Pasivitate în duel	Apărător fără obiectiv clar	Răsplată pentru recuperare sau blocaj

#### *Integrarea în microcicluri*

Antrenamentele de apărare sunt ideale:

- În ziua 3 a microciclului, ca sesiune tactică de mijloc de săptămână
- În combinație cu tranzițiile negative, pentru eficiență colectivă
- În jocuri reduse cu obiectiv defensiv, în sesiunile de consolidare

O echipă puternică defensiv nu este formată doar din jucători agresivi sau rapizi, ci din jucători care înțeleg contextul defensiv, comunică, se poziționează corect și acționează sincronizat. Prin exerciții care provoacă decizia, adaptarea și coordonarea, apărarea devine un element activ al controlului meciului – nu doar o reacție, ci o construcție tactică cu impact direct asupra rezultatului.

#### **5 – Exerciții combinate – joc redus cu sarcină tactică**

Jocurile reduse (small-sided games) reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de antrenament în fotbal, întrucât reușesc să îmbine simultan toate dimensiunile performanței: tehnică, tactică, fizică și cognitivă. Faptul că au loc în spații restrânse, cu număr redus de jucători și sub presiune permanentă, le transformă într-un cadru ideal pentru simularea realității competiționale.

Aceste jocuri devin și mai valoroase atunci când sunt orientate spre o sarcină tactică precisă, deoarece permit jucătorilor să exerseze concepte complexe în contexte controlate. Astfel, antrenorul poate ghida comportamentele echipei fără a impune rigiditate, stimulând în același timp autonomia decizională și adaptarea la situații variate.

#### *Obiectivele jocurilor reduse cu sarcină tactică*

- Crearea unui cadru realist de aplicare a principiilor tactice
- Stimularea luării deciziilor sub presiune temporală și spațială
- Integrarea gesturilor tehnice în contexte tactice reale
- Controlul intensității efortului într-un mod funcțional
- Dezvoltarea comunicării și relațiilor între linii

#### *Tipuri de jocuri reduse și variații metodice*

A. Joc redus cu obiectiv ofensiv: creare de superioritate

Format: 3v3 + 2 neutri (jucători de sprijin)

Sarcină tactică: menținerea posesiei și pătrunderea în zona delimitată (ex. zona de finalizare)

Obiective:

- Utilizarea jucătorilor de sprijin pentru a crea un 5v3 dinamic
- Înțelegerea geometriei spațiului și a zonelor favorabile de atac
- Trecerea rapidă de la posesie la finalizare

Variații:

- Timp limitat pentru atac (ex. 10 secunde)
- Schimbarea rolurilor după fiecare finalizare
- Număr fix de pase înainte de a putea finaliza

B. Joc redus cu obiectiv defensiv: blocaj și repliere

Format: 4v4 în spațiu de 20x15m, fără porți

Sarcină tactică: apărarea zonei centrale, blocarea pasului decisiv

Obiective:

- Compactarea blocului defensiv
- Alternanță între presiune individuală și zonală
- Redirecționarea atacului spre zone laterale

Variații:

- Introducere de punctaj pentru interceptări
- Pasul decisiv din zona centrală = 2 puncte pentru adversar
- Apărătorii pot schimba marcajul doar cu semnal

C. Joc redus cu tranziție: atac – apărare – contraatac

Format: 3v3 + 2 jucători în așteptare

Sarcină tactică: echipa care pierde mingea trebuie să revină în apărare, iar echipa nou intrată contraatacă rapid

Obiective:

- Trecerea instantanee de la faza ofensivă la cea defensivă
- Comunicare între jucători în tranziție
- Organizare în superioritate și inferioritate numerică

Variații:

- Punctaj dublu pentru finalizarea din contraatac
- Un jucător al echipei care pierde mingea rămâne „blocat” în teren
- Declanșarea tranziției doar la semnalul antrenorului

D. Joc cu portari și constrângeri tactice

Format: 4v4 + portari, cu zone delimitate (ex. 3 zone longitudinale)

Sarcină tactică: finalizarea se poate face doar după intrarea mingii în zona 3

Obiective:

- Construirea atacului cu răbdare și precizie
- Identificarea momentului potrivit pentru progresie
- Controlul ritmului și al spațiului

Variații:

- Finalizare doar după combinație 2v1 în zona 3
- Mijlocul (zona 2) este limitat la 2 atingeri
- Apărătorii pot interveni liber doar în propria jumătate

*Elemente cheie de monitorizare*

---

<b>Element evaluat</b>	<b>Ce urmărim</b>	<b>Modalitate</b>
------------------------	-------------------	-------------------

---

<b>de monitorizare</b>		
Intensitate și ritm	Variația efortului	Cronometrare / GPS / observație
Decizii tactice	Calitatea opțiunilor alese	Feedback video și discuții de grup
Coerența colectivă	Sincronizarea între jucători	Observație directă + analiză video
Transferul spre joc real	Replicarea comportamentelor în meci	Analiză în competiție

*Greșeli frecvente și corectări metodice*

<b>Problemă observată</b>	<b>Cauză comună</b>	<b>Soluție metodică</b>
Suprasolicitare fizică fără eficiență tactică	Fără obiectiv clar	Scop tactic precis + timp limitat pe fază
Haos sau lipsă de structură	Constrângeri tactice insuficiente	Zonare sau reguli de circulație
Repetiții tehnice fără decizie	Lipsă de adversar activ	Adversar real + sistem de punctaj
Pasivitate defensivă	Fără stimul competitiv	Introducere de recompense/pedeapsă

*Integrarea în planificare*

Jocurile reduse cu sarcină tactică se folosesc:

- Ca instrument de sinteză tactică (ex. în ziua 4)
- În perioade de dezvoltare colectivă (blocuri tematice tactice)
- Ca evaluare indirectă a progresului în luarea deciziilor și aplicarea conceptelor în joc

Exercițiile combinate prin jocuri reduse cu sarcină tactică reprezintă cea mai apropiată formă de antrenament față de realitatea competiției. Ele permit antrenorului să ghideze învățarea fără a o dicta, iar jucătorului să experimenteze decizii reale în medii controlate. Corect concepute, aceste jocuri devin terenul ideal pentru a transforma teoria în acțiune și principiile în automatisme.

### **1.3 Microcicluri și planificare pe termen scurt**

Planificarea pe termen scurt este piatra de temelie a unui sezon de antrenament eficient. În futsal, unde densitatea competițională este mare, iar intervalele de recuperare sunt scurte, microciclul – unitatea săptămânală de pregătire – capătă o importanță strategică majoră. Un microciclu bine construit trebuie să echilibreze dezvoltarea capacităților, refacerea funcțională, învățarea tactică și pregătirea specifică pentru meci.

Futsalul, prin natura sa intensă și intermitentă, necesită o alternanță inteligentă între tipurile de stimul, o planificare fină a volumului și intensității și o adaptare constantă la contextul competițional (frecvența jocurilor, deplasări, accidentări, forma sportivă).

*Tipuri de microcicluri*

În funcție de obiectivul principal și de momentul sezonului, pot fi identificate următoarele tipuri de microcicluri în futsal:

- a) Microciclu competițional
  - Accentul este pus pe menținerea formei, ușoare ajustări tactice și refacere.

- Antrenamentele sunt scurte, precise, cu intensitate crescută și volum redus.
- Se încheie cu meciul oficial (de obicei sâmbăta sau duminica).
  - b) Microciclu de dezvoltare (intercompetițional)
- Focalizare pe îmbunătățirea calităților fizice sau tactice specifice.
- Volum de antrenament mai mare, intensitate progresivă.
- Ideal pentru perioadele fără meciuri oficiale sau între tururi/sezoane.
  - c) Microciclu de recuperare
- Utilizat după perioade cu încărcătură competițională ridicată.
- Obiectiv: restabilirea echilibrului fiziologic și mental.
- Conține antrenamente scurte, exerciții de mobilitate, jocuri recreative, exerciții de coordonare cu impact redus.

*Structura generală a unui microciclu competițional (exemplu pentru meci sâmbătă)*

Ziua	Tipul activității	Obiectiv principal
Luni	Refacere activă + tehnico-tactic	Degajare neuromusculară, activare ușoară
Marți	Dezvoltare tactică + intensitate moderată	Posesie, relații de joc, tranziții
Miercuri	Ședință mixtă (fizic + jocuri reduse)	Efort intermitent + aplicare în viteză
Joi	Tactica specifică meciului	Plan de joc, scheme, faze fixe
Vineri	Activare + finalizare + moral	Scurt, dinamic, cu intensitate ușoară
Sâmbătă	MECI	Aplicare în competiție
Duminică	Refacere pasivă/activă	Odihnă sau activități de reechilibrare

*Principii ale planificării pe termen scurt*

1. Alternanța stimulilor
  - Nu se plasează două zile cu încărcare maximă consecutiv.
  - Se intercalează zile de activare (low impact) între zilele de dezvoltare (high impact).
  - În sesiunile tactice se evită oboseala excesivă pentru a menține claritatea decizională.
2. Coerența tematică
  - Tema săptămânii (ex. pressing, finalizare rapidă, apărare compactă) se regăsește în toate antrenamentele, în forme diferite.
  - Construcția microciclului trebuie să fie modulară și interdependentă.
3. Adaptabilitatea în funcție de context
  - Dacă meciul este miercuri, microciclu se comprimă (luni = tactică, marți = activare).
  - Se pot planifica microcicluri cu 2 meciuri/săptămână, cu adaptare drastică a volumului.

*Exemple de combinații microciclu–tematică*

Tema microciclului	Element-cheie în fiecare zi
Pressing avansat	Zi 1: reactivare + posesie
	Zi 2: presiune coordonată
	Zi 3: jocuri reduse 3v3
	Zi 4: simulare meci

Contraatac rapid	Lucru pe tranziție pozitivă Finalizare după recuperare Rotații în faza de atac
Compactare defensivă	Apărare în zonă Blocaj pas decisiv Tranziție negativă rapidă
Joc pozițional cu pivot	Circulația mingii Posesie cu pivot fix Joc redus cu pivot activ

#### *Greșeli frecvente în construirea microciclurilor*

<b>Greșeală</b>	<b>Efecte negative</b>	<b>Soluție</b>
Suprapunerea antrenamentelor grele consecutive	Oboseală, risc de accidentări	Alternanță: intens – moderat – intens
Lipsa de specificitate	Slab transfer spre meci	Clarificarea obiectivelor pentru fiecare zi
Lipsă de progresie tematică	Haos în învățare	Temă săptămânală + subteme zilnice
Ignorarea recuperării	Scăderea performanței generale	Zile de refacere și sesiuni de activare

#### *Monitorizarea microciclului*

- Subiectiv: jurnale de efort, scala RPE (Rate of Perceived Exertion)
- Obiectiv: GPS, monitorizarea HR, accelerometre, testări periodice
- Tehnic-tactic: analiza video, statistici interne, feedback de grup

Microciclul este mai mult decât o simplă înșiruire de antrenamente – este structura tactică, fizică și cognitivă care ghidează echipa către performanță. Un microciclu coerent, adaptat, cu obiective bine definite, este cheia pentru dezvoltarea durabilă a echipei și pentru obținerea unui joc fluid, eficient și competitiv.

### **1.4 Antrenamentul pozițional și pe roluri**

Futsalul este un sport în care rolurile jucătorilor sunt fluide, dar nu lipsite de specificitate. Deși majoritatea sportivilor sunt formați să se adapteze rapid la multiple funcții, fiecare poziție are cerințe distincte, care trebuie adresate în mod specific în antrenament. De aceea, dezvoltarea unei echipe de performanță presupune și o componentă importantă de antrenament pozițional, în care jucătorii își înțeleg și își optimizează contribuția funcțională în raport cu cerințele proprii rolului pe care îl ocupă în teren.

În mod ideal, antrenamentele poziționale trebuie integrate în microciclul colectiv, dar și oferite în formate dedicate – sesiuni scurte, axate pe detalii tehnico-tactice și situații recurente. Scopul este maximizarea eficienței individuale în cadrul contextului colectiv.

#### ***Principalele roluri în futsal și particularitățile lor***

##### **1. Portarul**

Rol funcțional: ultim apărător, prim constructor

Cerințe dominante: reflexe rapide, tehnică de parare, joc cu piciorul, anticipație, comunicare

Antrenament pozițional specific:

- Reacții în spațiu scurt (exerciții de parare joasă și reflex)
- Relansare precisă cu mâna și piciorul (pentru inițierea tranziției)

- Joc cu piciorul sub presiune (exerciții cu pasatori și presing)
- Situații 1v1 și acoperire unghiuri laterale

Exercițiu exemplu: Portar în situație de 2v1 în apropiere – parare + relansare rapidă spre pivot

## 2. Fundașul (Fix)

Rol funcțional: pivot defensiv și inițiator al construcției

Cerințe dominante: citirea jocului, poziționare defensivă, pas lung precis, controlul spațiului central

Antrenament pozițional specific:

- Marcaj pivot și blocaj pe pasul decisiv
- Construirea de jos sub presiune
- Rotații și coborâri pentru supranumeric în construcție
- Comunicare și sincronizare cu linia mediană

Exercițiu exemplu: 3v2 în construcție cu fundaș care declanșează acțiunea și blochează pivotul advers

## 3. Jucătorii laterali (Alas)

Rol funcțional: conectori între apărare și atac, creatori de spațiu

Cerințe dominante: viteză de reacție, dribling, pas pe diagonală, execuție în viteză, capacitate de pressing

Antrenament pozițional specific:

- Pătrundere din lateral și pas decisiv
- Suprapuneri (overlap) și sprijin la pivot
- Repliere din presiune și ocuparea spațiului lateral
- Schimburi de rol cu fixul sau pivotul în faze rapide

Exercițiu exemplu: Joc 3v3 cu accent pe rotație laterală, pătrundere și finalizare de pe colțul terenului

## 4. Pivotul

Rol funcțional: finalizator principal și punct de sprijin în atac.

Cerințe dominante: forță de sprijin, control în duel, deviere rapidă, șut din întoarcere, poziționare inteligentă

Antrenament pozițional specific:

- Control orientat cu spatele la poartă
- Mișcare de eliberare și protecție a mingii
- Combinare cu pasatori + deviere
- Finalizare la 6–9 metri, în unghi închis

Exercițiu exemplu: Pivot fix într-o zonă delimitată – combinații rapide 2v1 cu finalizare la semicerc

*Integrarea antrenamentului pozițional în program*

Moment în microciclu	Tip intervenție pozițională	Durată recomandată
Ziua 2	Antrenament de profil (pivot + fundaș)	20–30 min / grup
Ziua 3	Jocuri reduse pe roluri specifice	15–25 min
Ziua 4	Simulări tactice colective (cu accent pe roluri)	30–40 min
Ziua 5	Activare individuală în rol	10–15 min / jucător

---

(Pre-meci)

(fără efort mare)

---

*Greșeli frecvente în abordarea pozițională*

<b>Problemă observată</b>	<b>Cauză posibilă</b>	<b>Soluție metodică</b>
Jucători cu roluri neclare	Lipsa de explicare a sarcinilor	Sesiuni de feedback + video
Ineficiență în dueluri la pivot	Lipsă de pregătire specifică	Lucru dedicat pe mișcări și execuții
Confuzie în rotații	Lipsă de repetiții în context real	Jocuri reduse cu rotație forțată
Pasivitate a portarului în ofensivă	Lipsă de exercițiu cu presiune reală	Antrenamente mixte cu relansare rapidă

În futsalul modern, succesul unei echipe depinde în mare măsură de calitatea execuției fiecărui jucător în rolul său funcțional. Prin antrenamente poziționale dedicate, adaptate cerințelor fizice, tehnico-tactice și cognitive ale fiecărui post, se pot construi jucători mai autonomi, mai eficienți și mai valoroși în mecanismul colectiv. Fiecare rol, de la portar până la pivot, contribuie esențial la echilibrul și eficiența echipei – și merită pregătire specializată.

## **Capitolul 2**

### **Dinamica și strategia jocului**

Jocul de futsal se definește printr-o succesiune rapidă de tranziții, decizii și adaptări, în care fiecare acțiune individuală este imediat absorbită într-un context colectiv. Spațiul restrâns, timpul de reacție limitat și densitatea ridicată a interacțiunilor tactice transformă futsalul într-un sport de anticipație, sincronicitate și control permanent al ritmului.

Spre deosebire de fotbalul pe teren mare, unde momentele de respiro pot apărea natural prin distanțe sau faze statice, futsalul oferă o continuitate aproape hiperdinamică. Fiecare pas, fiecare schimb de direcție sau gest tehnic implică o reacție în lanț ce modifică distribuția spațială și orientarea strategică a ambelor echipe. Astfel, strategia devine o construcție fluidă, cu fundamente precise, dar cu expresii mereu adaptate la realitatea în mișcare.

A înțelege dinamica jocului înseamnă a citi fluxul deciziilor, a recunoaște tipare de mișcare și a anticipa comportamente – atât proprii, cât și ale adversarului. Mai mult decât o simplă aplicare a unor sisteme de joc, strategia în futsal presupune o integrare subtilă între intenție, moment și spațiu. De aceea, analiza sa necesită o abordare multidimensională, care să cuprindă simultan toate componentele și care să se reflecte concret în procese precum modelarea tactică, structurile tactice, fazele de joc și relațiile colective.

#### **2.1 Modelarea tactică**

Tactica în futsal se bazează pe un set de principii fundamentale care stabilesc cadrul pentru luarea deciziilor în timpul jocului. Aceste principii nu sunt dogmatice, ci flexibile, adaptabile și interconectate, susținând atât dezvoltarea unei echipe coerente, cât și individualizarea comportamentului jucătorilor. Într-un joc atât de rapid precum futsalul, în care timpul de reacție este minim și spațiile sunt restrânse, gândirea tactică devine o condiție indispensabilă a performanței.

##### *1. Principiul spațierii*

Spațierea reprezintă distribuția rațională a jucătorilor în teren, în funcție de minge, de coechipieri și de adversari. În futsal, unde dimensiunile reduse ale suprafeței de joc pot conduce rapid la aglomerări neproductive, o spațiere eficientă este esențială pentru:

- Crearea de linii de pas clare care să permită progresia mingii;
- Lărgirea defensivei adverse, obligând-o să acopere mai mult teren lateral și vertical;
- Menținerea posesiei sub presiune, oferind mereu opțiuni de ieșire.

O echipă care menține o spațiere adecvată impune ritmul jocului, poate controla fazele ofensive și are capacitatea de a evita pressingul advers. În apărare, o spațiere inteligentă presupune acoperirea zonelor esențiale (ex. centrul semicercului, culoarele de pasă interioare) și evitarea suprapunerii poziționale a jucătorilor.

*Aplicare în antrenament:* exerciții de menținere a formei 3–1 sau 4–0 cu limitări spațiale și obligații de păstrare a distanțelor minime între jucători.

##### *2. Principiul temporizării*

Temporizarea este capacitatea unei echipe sau a unui jucător de a gestiona ritmul acțiunii în mod strategic. În faza ofensivă, temporizarea permite echipei să își construiască un atac pozițional, să realizeze rotații și să aștepte apariția spațiilor favorabile. În apărare, temporizarea înseamnă *reținerea inițiativei adversarului*, întârzierea execuției și crearea timpului necesar replierii colective.

Temporizarea eficientă presupune o înaltă înțelegere tactică. Un jucător experimentat știe când să accelereze verticalizarea sau când să revină în lateral pentru a reorganiza jocul. Totodată, echipele care știu să tempereze pressingul advers reușesc să creeze situații de superioritate prin ritm variabil.

*Aplicare în antrenament:* jocuri de posesie cu intervale de păstrare minimă a mingii (ex. 10 secunde înainte de finalizare), antrenamente de pressing + temporizare 2v2 și 3v3.

### 3. Principiul superiorității (numerice și poziționale)

Fiecare acțiune ofensivă urmărește crearea unei forme de superioritate. Aceasta poate fi:

- Numerică: un 2v1 într-o zonă laterală sau un 3v2 în zona centrală;
- Pozițională: un jucător aflat „între linii”, liber de marcaj, într-o zonă periculoasă;
- Calitativă: un duel favorabil între un jucător tehnic și un apărător vulnerabil.

În futsal, construcția superiorității necesită rotații bine coordonate, pasă rapidă, demarcări inteligente și participarea portarului în jocul de picior. Exploatarea acestei superiorități este esențială pentru finalizare eficientă. În apărare, scopul este evitarea acestor forme de superioritate prin repliere rapidă și marcaj strâns.

*Aplicare în antrenament:* situații de joc 3v2, 4v3, construcție cu portar + 4 contra 3 apărători, scenarii de superioritate temporară (ex. după recuperare).

### 4. Principiul sincronizării

Sincronizarea constă în corelarea în timp și spațiu a acțiunilor colective. Într-un joc atât de rapid, dacă mișcările jucătorilor nu sunt sincronizate, acțiunea își pierde din eficiență. Exemple clasice:

- Pasă verticală către pivot exact când acesta finalizează rotația;
- Blocaj pe linia de fund sincronizat cu pătrunderea universalului;
- Repliere defensivă colectivă imediat după pierderea mingii.

Lipsa sincronizării duce la pierderi de posesie, expunere la contraatac sau lipsă de profunzime în atac. Sincronizarea se antrenează prin repetiție, dar mai ales prin înțelegerea logicii jocului.

*Aplicare în antrenament:* jocuri cu declanșări de rotație semnalizate, exerciții de finalizare în două acțiuni corelate (ex. blocaj + pas filtrant), scenarii cu decizie colectivă.

### 5. Principiul mobilității

Futsalul nu permite rigiditate pozițională. Mobilitatea înseamnă capacitatea jucătorilor de a schimba locurile, de a se demarca continuu și de a crea spații dinamice. Sistemele moderne – în special 4–0 – sunt construite pe baza unei mobilități permanente, care dezorientează apărarea adversă și creează confuzie în marcaj.

Mobilitatea include atât mișcarea cu minge, cât și fără minge, precum și schimbul de roluri între fundași, universali și pivot. Este o caracteristică esențială a echipelor creative, dar necesită un nivel ridicat de coeziune și înțelegere între jucători.

*Aplicare în antrenament:* rotații 4–0 cu schimburi de poziții, jocuri cu interdicția de a pasa înapoi fără o rotație prealabilă, exerciții de pivot mobil + universal lateral.

### 6. Principiul acoperirii și compactării

În apărarea futsalului modern, compactarea spațiului și acoperirea activă a zonelor periculoase sunt esențiale. Având în vedere dimensiunile reduse ale terenului, echipele nu pot acoperi tot spațiul simultan. De aceea, se concentrează pe:

- Reducerea spațiilor dintre jucători și dintre linii;
- Presiune pe minge de către cel mai apropiat jucător;
- Acoperirea imediată a coechipierului care presează („ajutor” sau „dublaj”).

Compactarea se face atât pe verticală (pentru a închide pătrunderea în centru), cât și pe orizontală (pentru a limita circulația laterală). O echipă bine compactată forțează adversarul să greșească, deoarece nu oferă culoare de pasă și reduce timpul de decizie.

*Aplicare în antrenament:* jocuri 4v4 cu limitare de spațiu lateral, exerciții de „mutare a blocului” în funcție de minge, pressing coordonat + acoperire pe diagonală.

### 7. Principiul tranziției rapide

Tranziția este momentul în care echipa trece de la o fază a jocului la alta: atac–apărare sau apărare–atac. În futsal, aceste tranziții sunt foarte frecvente și deseori decisive. O echipă eficientă în tranziție:

- Se repliază instant după pierderea mingii;
- Valorifică imediat recuperarea prin atac vertical;
- Menține 1–2 jucători pregătiți pentru contraatac.

Existența unui plan tactico-tehnic pentru tranziție face diferența între o echipă de top și una vulnerabilă. Este vorba de *automatism, viteză de reacție și decizie clară* într-un timp extrem de scurt (1–3 secunde).

*Aplicare în antrenament:* exerciții cu schimb rapid de fază (ex. 3v2 -> 2v3), jocuri cu minge de rezervă imediat după finalizare, provocări în care echipa trebuie să recupereze în maximum 2 secunde.

### 8. Principiul comunicării

Comunicarea este adesea ignorată în analiza tactică, dar în futsal este un instrument vital. Datorită vitezei jocului, semnalele verbale și non-verbale între jucători sunt cheia coeziunii tactice. Un portar care avertizează marcajul, un universal care anunță pressingul sau un jucător care cere blocaj – toate aceste acte definesc o echipă conectată și organizată.

Comunicarea nu se referă doar la informație, ci și la transmiterea intenției tactice. Este un limbaj propriu fiecărei echipe, construit prin antrenamente și experiență comună.

*Aplicare în antrenament:* exerciții cu „silent mode” vs. „active mode”, jocuri cu scoring bonus pentru comunicare verbală corectă, analiza video cu microfon pe fiecare jucător.

### 9. Principiul adaptării la adversar

Futsalul de performanță presupune adaptabilitate dinamică. Adversarii vin cu planuri diverse: pressing înalt, apărare joasă, pivot mobil sau fix, sistem 2–2 sau 4–0. O echipă inteligentă știe să ajusteze:

- Modul de ieșire de sub presiune;
- Poziționarea pivotului sau a portarului;
- Răspunsul defensiv în fața rotațiilor adversarilor.

Această adaptare nu este doar sarcina antrenorului – jucătorii trebuie să fie autonomi, să sesizeze vulnerabilități și să reacționeze în timp real. Doar astfel pot depăși obstacolele tactice impuse de adversar.

*Aplicare în antrenament:* scenarii variabile cu adversari ce modifică sistemul de joc, antrenamente de inteligență tactică (ex. rotații inverse, marcaj mixt, provocări de adaptare în 10 secunde).

Principiile tactice din futsal nu sunt învățate doar teoretic, ci prin experiență, reflecție și exercițiu deliberat. Ele trebuie introduse gradual, consolidate prin situații de joc, și evaluate în context competițional. O echipă care le integrează în mod constant dezvoltă automatisme funcționale și o identitate colectivă clară.

## 2.2 Structuri și configurații de joc

Sistemele de joc reprezintă arhitectura tactică a unei echipe. Ele oferă un cadru funcțional în care se integrează principiile colective, tiparele de joc și rolurile individuale. Spre deosebire de fotbalul pe teren mare, unde spațiul permite o distribuție amplă și poziționări fixe, futsalul impune sisteme dinamice, fluide și profund interconectate. Evoluția acestor sisteme reflectă nu doar progresul tehnico-tactic al sportului, ci și o adaptare constantă la cerințele fizice, cognitive și strategice ale jocului modern.

#### *Etapele istorice ale sistemelor de joc*

*Epoca formativă (anii '50-'70)* - în perioada de pionierat a futsalului – mai ales în America de Sud, unde sportul a fost dezvoltat intensiv în Brazilia și Uruguay – sistemele de joc erau extrem de rudimentare. Se folosea un model 2-2, care reflecta o împărțire strictă a terenului între două roluri: apărători și atacanți. Jocul era fragmentat, cu puțină mobilitate colectivă, accentul fiind pus pe individualism tehnic.

- Caracteristici: poziționare fixă, rotații minime, lipsă de pressing organizat;
- Avantaje: claritate a sarcinilor, acoperire simplă a terenului;
- Limite: rigiditate tactică, vulnerabilitate în fața rotațiilor și a combinațiilor rapide.

*Apariția sistemelor intermediare (anii '80-'90)* - odată cu creșterea competitivității și a profesionalizării, antrenorii au început să caute soluții mai eficiente pentru acoperirea spațiului și crearea de superiorități. Sistemele 3-1 și 2-1-1 au început să apară, oferind o mai bună legătură între compartimente și permitând implicarea pivotului ca punct de sprijin pentru construcție.

- Introducerea pivotului static sau mobil a fost o inovație tactică majoră;
- Se dezvoltă rotațiile între universali, pentru a destabiliza marcajul advers;
- Se accentuează rolul portarului în inițierea atacului.

Această etapă a pus bazele gândirii tactice moderne și a permis evoluția spre sisteme dinamice.

*Era modernă (2000 – prezent)* - futsalul contemporan este caracterizat de fluiditate pozițională, adaptabilitate sistemică și integrarea intensivă a portarului-jucător. Sistemele de joc nu mai sunt rigide, ci devin modele funcționale adaptate în timp real în funcție de adversar, fază de joc și scop strategic.

- Se generalizează sistemul 4-0 în faza ofensivă, pentru echipele cu tehnicitate ridicată;
- Se dezvoltă modele hibride (ex. 3-1 în construcție, 4-0 în pressing);
- Apare pressingul avansat pe toată suprafața terenului, cu declanșări sincronizate.

#### *Principalele sisteme utilizate în futsal*

Acestea nu sunt doar scheme de așezare, ci expresii ale unei filozofii tactice, care trebuie alese în funcție de profilul jucătorilor, stilul echipei și obiectivele competiționale.

#### *Sistemul 2-2: Structura clasică și rolul său formativ*

Este cel mai simplu și cel mai vechi model tactic din futsal, utilizat frecvent în fazele incipiente de dezvoltare a echipelor, dar și ca schemă de bază în nivelurile de inițiere. Acest sistem presupune dispunerea jucătorilor în două linii paralele: doi fundași în zona defensivă și doi atacanți (sau mijlocași ofensivi) în linia superioară. Este un sistem de tip simetric, cu roluri relativ fixe și schimburi minime de poziție.

Este des întâlnit în școli sportive, în categoria U10-U13, sau în competițiile cu nivel tactic redus. De asemenea, poate apărea uneori în jocurile de amatori sau în fazele inițiale ale unui meci, când o echipă încă nu a declanșat rotațiile sau pressingul pozițional.

#### *Obiective și roluri*

Poziție	Sarcini principale
---------	--------------------

Fundași (2)	Construirea jocului de la portar, marcaj om-la-om, acoperire laterală
Atacanți (2)	Presiune pe fundașii adversi, primirea mingii pe poziții avansate, șut

În varianta statică, sistemul favorizează claritatea pozițională, dar în varianta activă (cu rotații între linii), poate deveni o bună bază pentru învățarea principiilor fundamentale precum spațierea, demarcarea și blocajul.

#### *Avantaje ale sistemului 2-2*

- Sistem didactic: ideal pentru explicarea principiilor de joc la copii și începători;
- Distribuție echilibrată a terenului: fiecare zonă este acoperită simplu și intuitiv;
- Ușor de învățat și aplicat: necesită puțină experiență tactică sau coordonare complexă;
- Bază pentru tranziția către sisteme mai complexe: jucătorii învață progresiv să înțeleagă liniile și responsabilitățile.

Pentru antrenori, acest sistem este adesea punctul de plecare pentru introducerea rotațiilor, schimburilor și al construcției colective.

#### *Limite și vulnerabilități*

- Lipsa mobilității: în varianta rigidă, jucătorii tind să rămână fixați pe poziții, fără rotație;
- Previzibilitate: echipele cu experiență pot anticipa și contracara cu ușurință așezarea;
- Supraîncărcarea centrală: zona centrală poate deveni expusă, mai ales în fazele de tranziție;
- Dificultăți în pressing: sistemul nu susține eficient pressingul avansat colectiv, fiind vulnerabil la ieșirea rapidă din apărare.

Aceste limite fac ca 2-2 să fie rar folosit la nivel profesionist, dar îl mențin valoros ca instrument educativ și de structurare a echipelor în formare.

#### *Variante de adaptare modernă*

Pentru a fi relevant în jocul contemporan, sistemul 2-2 poate fi ajustat astfel:

- 2-2 cu pivot mobil: unul dintre cei doi atacanți coboară temporar pentru construcție, formând un romb temporar (similar cu 3-1);
- 2-2 cu rotații laterale: jucătorii de pe aceeași linie schimbă constant pozițiile pentru a induce incertitudine adversarului;
- 2-2 cu pressing controlat: aplicabil în apărare joasă, când echipa se retrage și așteaptă erori de construcție.

Astfel, 2-2 devine nu doar un punct de pornire tactică, ci și o platformă de tranziție către modele superioare.

#### *Aplicabilitate practică*

Nivel de joc	Utilizare recomandată
Copii și juniori mici	Model didactic pentru antrenamente și competiții
Nivel amator sau școlar	Schema de joc simplificată și accesibilă
Antrenamente tematice	Înțelegerea principiilor de bază: spațiere, pase, acoperire
Jocuri de încălzire	Exerciții tactice fără rotație avansată

*Profiluri ideale pentru sistemul 2–2 (futsal clasic, "pătrat")*

- Fundașii (cei doi din linia de bază)

Atribuții principale:

- Construirea atacului de la portar (joc de pase, ieșire din presing)
- Coborâri rapide în apărare după pierderea mingii
- Susținere a pivotului și rotație laterală
- Interceptarea paselor în zona centrală

*Profil ideal:*

<b>Caracteristică</b>	<b>Descriere</b>
Viziune de joc	Capacitate de a citi presiunea și de a decide pasele inteligente
Forță și stabilitate	Pentru duelurile 1vs1 și blocaje în zona proprie
Viteză de reacție	Pentru tranziții rapide și acoperirea laterală
Joc de pasă verticală	Abilitatea de a accelera faza ofensivă prin pase între linii
Comunicare	Coordonare permanentă cu colegul din linie și cu portarul

- Atacanții (pivot și universal)

*Atribuții principale:*

- Crearea de spații și susținerea atacurilor (pivot clasic sau mobil)
- Finalizarea fazelor de atac prin mișcări rapide sau șuturi plasate
- Presiune avansată în apărare (blocarea fundașilor adversi)
- Rotații pentru dezechilibrarea liniei adverse

*Profil ideal:*

<b>Caracteristică</b>	<b>Descriere</b>
Abilitate tehnică	Control orientat, pase rapide, dribling în spațiu scurt
Finalizare	Șuturi rapide, instinct de gol, execuții variate
Agilitate și viteză	Mișcări rapide fără minge, capacitate de eliberare de marcaj
Tărie psihologică	Capacitate de decizie în spații reduse și sub presiune
Rezistență la contact	Joc de pivot cu spatele la poartă și menținerea posesiei

*Integrarea sistemului 2–2 în antrenamente*

Pentru a antrena sistemul 2–2 în mod eficient, este esențială dezvoltarea unor mecanisme colective, dar și a automatismelor de joc. Următoarele metode sunt ideale pentru formarea și consolidarea acestui sistem:

1. Exerciții de construcție din apărare (2v0 / 2v1 / 2v2)

Obiectiv: antrenarea celor doi fundași în construirea jocului de la portar, gestionarea presiunii și crearea primului pas spre atac.

Exemplu:

- Fundașii pornesc de la 6 metri cu mingea și trebuie să treacă în jumătatea adversă cu minim 3 pase.
- Variante: introducerea unui adversar (2v1) sau doi (2v2) în presing.

2. Exerciții de tranziție 2v2 sau 4v2

Obiectiv:

Coordonare între linia ofensivă și cea defensivă în tranziții rapide.

Exemplu:

- Două echipe de câte 4 jucători, joc în 2–2 vs 2–2, cu accent pe revenirea în linie după pierderea mingii și pe finalizare după recuperare.

3. Atac pozițional 2–2 vs 2–2 cu porți mici

Obiectiv: crearea automatismelor în atac (roată, fente, schimburi de poziție).

Exercițiu:

- Spațiu redus (20x15m), 2–2 vs 2–2, cu condiționări tactice:
  - Minim un schimb de poziții înainte de finalizare
  - Pas obligatoriu în lateral înainte de șut

4. Antrenamente de presing și recuperare rapidă

Obiectiv: coordonarea atacanților în presing avansat și decizia de declanșare.

Exercițiu:

- Două linii de 2 jucători: linia de atac simulează un presing în semicerc, iar apărarea trebuie să iasă din presing prin pase sigure.
- Se lucrează în reprize scurte (45–60 secunde), alternând rolurile.

5. Joc tactic cu rotații prestabilite

Obiectiv: crearea de automatizări în sistemul 2–2 prin rotații laterale și diagonale.

Tip de rotație	Descriere
Laterală	Fundașii schimbă locul pentru destabilizarea marcajului
Diagonală	Pivotul coboară spre fundaș, iar unul dintre fundași urcă în poziție ofensivă
“Roata”	Rotație completă a celor 4 jucători pe pozițiile vecine

Sistemul 2–2 este un model tactic fundamental în futsal. Deși rar întâlnit la nivel profesionist, el oferă o bază solidă de învățare și rămâne un instrument pedagogic valoros pentru antrenori. În forma sa simplă, ajută la înțelegerea principiilor de spațiere, comunicare și structură. În forma sa adaptată, poate fi folosit ca alternativă defensivă temporară sau ca parte dintr-un sistem mixt în fazele de tranziție.

### ***Sistemul 3–1: Pivotul ca element central al construcției moderne***

Este, fără îndoială, cel mai utilizat model tactic în futsalul de performanță. Spre deosebire de sistemul 2–2, acesta aduce o clară diferențiere între compartimente, cu trei jucători retrași în linia de construcție și un jucător (pivotul) plasat avansat, ca punct fix sau mobil de finalizare.

Această formulă permite o distribuție echilibrată între posesie, construcție progresivă și oportunități de verticalizare. Totodată, este ideală pentru echipele care pun accent pe organizare colectivă, rotații funcționale și controlul tranziției ofensive.

### Structura și funcționarea sistemului

Linia	Roluri și responsabilități
Linia de 3	Universal + fundași sau 2 universali + un jucător cu rol defensiv; construcție, acoperire, pressing coordonat
Pivot (1)	Punct de fixare în atac, atragere a marcajului, creare de spații, finalizare și combinații

Pivotul devine elementul central în dinamica acestui sistem. În funcție de profilul său (static, mobil, tehnic, puternic fizic), echipa își poate modela atacul.

#### Avantaje ale sistemului 3-1

Echilibru între ofensivă și defensivă:

- Cei trei jucători din spate pot forma un triunghi stabil pentru circulația mingii;
- Se menține o bună acoperire la pierderea mingii și o capacitate de repliere rapidă.  
Posibilități multiple de rotație:
- Jucătorii pot schimba constant pozițiile în linia de 3 (ex. universal – lateral – fundaș);
- Pivotul poate coborî pentru „priză” (ieșire din marcaj) și crea romburi pentru progresie.  
Utilizare strategică a pivotului:
- Poate juca „cu spatele la poartă” pentru a proteja mingea și a atrage apărătorii;
- Poate fi folosit pentru blocaje, combinații în trei și schimbări de direcție.  
Presing structurat:
- Poziționarea pivotului permite începerea pressingului în zonă, cu declanșare controlată.

#### Vulnerabilități și limite

Dependența de pivot:

- Dacă pivotul este bine anihilat, echipa poate avea dificultăți în verticalizare și finalizare.  
Spații între linii:
- Dacă sincronizarea rotațiilor lipsește, pot apărea breșe între linia de 3 și pivot;
- Apărarea adversă poate anticipa pasele către pivot și recupera în zone periculoase.  
Dificultăți împotriva pressingului înalt:
- Dacă linia de 3 este lentă sau nesigură în pase, sistemul poate fi sufocat rapid.

#### Variante și adaptări ale sistemului 3-1

VARIANTĂ	Caracteristici tactice principale
3-1 cu pivot mobil	Pivotul coboară frecvent pentru combinații sau rotații; creează spații laterale
3-1 cu rotație circulară	Linia de 3 + pivot se rotesc în sens orar/antiorar pentru a dezechilibra marcajul
3-1 cu blocaj și pătrundere	Jucători din linia de 3 folosesc blocaje pentru a pătrunde în zona pivotului

Aceste variante sunt alese în funcție de adversar și de tipologia jucătorilor, permițând o personalizare a sistemului pentru fiecare meci.

#### Profiluri ideale pentru sistemul 3-1

Poziție	Atribute esențiale
Fundaș	Bun pasator, rapid în tranziție defensivă

Universal	Inteligent tactic, rezistent fizic, capabil să joace în mai multe zone
Pivot	Tehnic, capabil să joace cu spatele la poartă, să finalizeze și să blocheze

Sistemul 3–1 este folosit atât în competiții de elită, cât și la nivel semi-profesionist. Echipele din Spania, Portugalia și Brazilia îl utilizează cu succes în fazele de construcție și în pressingul pozițional. Exemple notabile:

- *Inter Movistar (Spania)* – folosește pivotul pentru fixare și schimburi rapide în linia de 3;
- *Sporting CP (Portugalia)* – sistem adaptat în funcție de adversar, pivot mobil + rotații asimetrice.

#### *Integrarea în antrenament*

Tip de exercițiu	Obiectiv principal
Posesie 3+1 cu presiune	Menținerea structurii sub presiune adversă
Situații 3vs2 + pivot	Exploatarea superiorității în zona de finalizare
Rotații controlate în linia de 3	Sincronizare, spațiere, creare de culoare de pasă
Construcție cu blocaj pivot + diagonală	Înțelegerea combinațiilor directe și indirecte cu pivotul

Sistemul 3–1 este o coloană vertebrală a futsalului modern. Versatil, adaptabil și eficient, el oferă echilibru între atac și apărare și permite exploatarea strategică a rolului pivotului. Deși implică un grad mai ridicat de sincronizare și cunoaștere colectivă decât 2–2, beneficiile sale sunt evidente atât în faza de construcție, cât și în tranzițiile rapide și pressingul inteligent. Este sistemul ideal pentru echipe care doresc să combine organizarea cu creativitatea.

#### *Sistemul 4–0: Mobilitate totală și dinamism ofensiv*

Sistemul 4–0 este expresia cea mai avansată a futsalului modern. Caracterizat prin absența pivotului fix și printr-o mobilitate permanentă a celor patru jucători de câmp, 4–0 favorizează o circulație rapidă a mingii, demarcări constante și rotații fluide. Este un sistem cu grad ridicat de complexitate, care necesită jucători inteligenți tactic, tehnici și înalt conectați între ei.

Este preferat de echipele care doresc controlul posesiei, manipularea spațiului și dezorganizarea adversarului prin mișcare constantă, mai ales în condiții de adversari defensivi sau în sistem blocat.

#### *Principii funcționale ale sistemului*

- Toți jucătorii participă la construcție și finalizare, nu există roluri strict poziționale;
- Se utilizează rotații constante în formă de cerc, zig-zag, romb sau pătrat;
- Se caută dezechilibrarea defensivă prin permutări și inversări de poziție;
- Apărarea se face în bloc colectiv, cu pressing inteligent și repliere rapidă.

#### *Avantaje ale sistemului 4–0*

##### Mobilitate ofensivă maximă

- Absența pivotului creează spații în centrul terenului;
- Apărarea adversă este trasă în lateral și forțată să reacționeze constant;

Dificil de anticipat

- Rotațiile creează incertitudine: fiecare jucător poate ataca sau construi;
- Linia de 4 funcționează ca un mecanism colectiv, greu de blocat individual;  
Flexibilitate strategică
- Permite adaptarea în timp real: dacă adversarul apasă, se iese rapid prin rotație; dacă se apără jos, se pătrunde prin diagonală sau „1-2”;
- Ideal pentru echipe fără pivot specializat, dar cu universal tehnici.

*Vulnerabilități și riscuri*

Necesită sincronizare perfectă

- O rotație greșită poate crea spațiu pentru contraatac rapid;
- Erorile individuale în posesie sunt mai costisitoare decât în 3-1;  
Lipsă de fixare în față
- Fără pivot, adversarul poate menține o linie defensivă compactă;
- În fața apărărilor zonale, se poate ajunge la posesie sterilă;  
Solicitare cognitivă ridicată
- Jucătorii trebuie să „citească” spațiile, să decidă în fracțiuni de secundă, să colaboreze non-verbal.

*Tipuri de rotație în sistemul 4-0*

Tip rotație	Descriere	Scop principal
Circulară (rond)	Jucătorii schimbă locul în sensul acelor de ceasornic	Dezechilibrare laterală
Cruciată (zig-zag)	Schimb de poziții între jucători opuși	Eliberarea unui jucător central
Diagonale scurte	Rotații rapide în două poziții pentru pasă filtrantă	Atac spontan pe linie centrală
Pătrat dinamic	Poziționare constantă în formă pătratică, cu mișcare permanentă	Control și menținere posesie

*Profiluri ideale de jucători*

Sistemul 4-0 nu este potrivit oricui. Este eficient doar dacă echipa are:

Poziție	Caracteristici necesare
Universali	Tehnici, rezistenți, cu inteligență tactică ridicată
Fundași ofensivi	Capabili să urce în atac și să paseze vertical sub presiune
Toți jucătorii	Abili în 1v1, capabili să joace pe ambele flancuri, în mișcare

*Aplicabilitate și echipe de referință*

Sistemul 4-0 este folosit de cele mai tehnice echipe din futsalul mondial, mai ales în faza ofensivă:

- Selecționata Braziliei – cu rotații permanente și presiune înaltă;
- ElPozo Murcia (Spania) – alternare 4-0 cu 3-1 în funcție de faza jocului;
- Naționala Iranului – 4-0 combinat cu tranziție rapidă și rotații asimetrice.

*Exerciții de integrare în antrenament*

Exercițiu	Scop principal
4v0 + portar împotriva apărării 3	Consolidarea rotațiilor și pătrunderilor
Posesie cu rotație forțată la 10 secunde	Reacție colectivă și sincronizare
Pasă + schimb de loc + blocaj	Crearea spațiilor prin mișcare activă
Joc 4v4 cu reguli de inversare	Flexibilitate tactică și adaptare rapidă

#### *Variante de adaptare*

- 4–0 cu pivot fals – un universal care pătrunde temporar pe poziție de pivot și iese din nou;
- 4–0 cu inserție laterală – un jucător rămâne pe linie și restul rotește circular;
- 4–0 asimetric – rotație pe o parte și păstrarea jucătorului în diagonală pentru diagonală lungă.

Sistemul 4–0 reprezintă apogeul sofisticării tactice în futsal. Este ideal pentru echipele care au posesie avansată, jucători versatili și o cultură tactică bine dezvoltată. Deși riscant în lipsa unei implementări corecte, beneficiile sale în manipularea adversarului și controlul spațiului îl fac o armă ofensivă deosebit de puternică. Pentru echipele care îl stăpânesc, 4–0 devine nu doar un sistem, ci o filozofie de joc bazată pe inteligență, mișcare și creativitate.

#### *Sistemul 1–2–1: Diamantul dinamic*

Sistemul 1–2–1, adesea denumit „diamantul”, este o variantă tactică intermediară între modelele clasice 2–2 și 3–1, dar cu o dispunere pozițională asimetrică și orientare strategică diferită. Configurația sa formează vizual un romb (sau diamant), cu un jucător central retras, doi laterali în linie intermediară și un pivot avansat.

Este utilizat atât ca sistem de joc de bază în anumite contexte, cât și ca variantă tactică tranzitorie între fazele ofensive și defensive. Deși nu este la fel de popular ca 3–1 sau 4–0, el oferă o alternativă echilibrată și versatilă, în special echipelor care doresc un control mai bun al centrului terenului și o tranziție rapidă între faze.

#### *Structura și sarcinile poziționale:*

Poziție	Roluri principale
Fundaș central	Construcție de jos, acoperire defensivă, declanșare a rotației
Laterali (2)	Susținere pe benzi, intercalare în atac, blocaj și marcaj lateral
Pivot	Fixare a liniei defensive adverse, combinații rapide, finalizare, crearea de culoare

Această distribuție pozițională creează triunghiuri constante, favorabile paselor scurte și progresiei rapide, cu o mai bună acoperire centrală decât în 2–2 și cu o mobilitate mai mare decât în 3–1 rigid.

#### *Avantaje tactice ale sistemului 1–2–1*

Control central al terenului

- Fundașul retras și pivotul centralizează posesia și direcția jocului;
- Permite circulația rapidă între cele două flancuri prin intermediul mijlocului.

### Triunghiuri constante

- Creează spații pentru joc în trei, esențial în depășirea marcajului om-la-om;
- Favorizează jocul combinativ și pătrunderile diagonale.  
Adaptabilitate în ambele faze
- În apărare: se poate comprima rapid într-un 2-2;
- În atac: poate migra spre 3-1 sau 4-0 prin rotații sau inserții temporare.  
Ideal pentru pressing inteligent
- Permite un pressing 1-2-1 în valuri, cu pivotul ca declanșator și lateralii ca interceptori.

### Riscuri și vulnerabilități

#### Expunere laterală în apărare

- Dacă lateralii nu au poziționare bună, echipa poate fi vulnerabilă la diagonale și schimbări de direcție;  
Dificultăți în apărarea joasă
- Sistemul nu oferă o densitate mare în zona de 6 metri; necesită mișcare permanentă pentru acoperire;  
Necesită un pivot tehnic și activ
- Pivotul trebuie să participe în toate fazele, inclusiv la pressing și blocaje; pasivitatea lui poate rupe echilibrul sistemului.

### Profiluri de jucători și cerințe tactice

Poziție	Atribute esențiale
Fundaș central	Inteligent, cu viziune, pasă bună și reacție defensivă rapidă
Laterali	Explozivi, cu bună capacitate aerobică, capabili de rotație și interceptie
Pivot	Tehnic, capabil să joace cu spatele la poartă, agresiv și inteligent în mișcare

### Variante și rotații

VARIANTĂ	Scop principal
Diamant rotativ	Lateralii se rotesc cu pivotul sau fundașul, menținând geometria
Diamant asimetric	Un lateral rămâne sus pentru pressing, celălalt coboară pentru acoperire
Inserție falsă în pivot	Unul dintre laterali intră temporar în rol de pivot pentru variație

### Exemple de utilizare și aplicabilitate

- Echipele din America de Sud folosesc adesea diamantul în atac pozițional;
- În pressingul avansat, sistemul permite „cușcă” 1-2-1 în zonele laterale;
- La nivel de formare, este un sistem excelent pentru învățarea rotației și a jocului în trei.  
Se regăsește și în momente de tranziție din 3-1 sau 2-2, fiind un sistem flexibil, utilizabil în diverse scenarii.

### Integrarea în antrenament

Exercițiu	Obiectiv principal
Posesie 4v0 în diamant	Menținerea formei sub presiune

	și rotația constantă
Joc 4v4 cu rotație forțată pe pivot	Coordonare între linia de 3 și pivot, crearea de culoare
Tranziție 2-2 spre 1-2-1	Trecerea din apărare în atac în formă de diamant
Blocaj + combinație laterală	Tactică ofensivă prin rotații pe benzile laterale

Sistemul 1-2-1, cunoscut ca *diamantul dinamic*, oferă o soluție echilibrată între mobilitate, acoperire și presiune strategică. Deși mai puțin întâlnit decât 3-1 sau 4-0, este un instrument versatil, valoros în scenarii de pressing, în faze intermediare de tranziție sau în construcții progresive. Cu jucători inteligenți tactic, bine pregătiți fizic și dispuși să alterneze roluri, diamantul poate deveni o armă eficientă împotriva adversarilor bine organizați.

### **Sisteme hibride și defensive în futsal**

Futsalul modern, mai ales la nivelul competițiilor internaționale, presupune adaptare tactică permanentă. De aceea, dincolo de sistemele clasice (2-2, 3-1, 4-0 sau 1-2-1), echipele recurg frecvent la sisteme hibride, care îmbină elemente din mai multe structuri sau care sunt specializate pentru apărare joasă, gestionarea avantajului sau contracararea sistemelor ofensive dominante.

Aceste modele nu sunt neapărat utilizate constant pe parcursul unui meci, ci sunt reactive, adesea declanșate de o situație contextuală: superioritate adversă, timp de joc rămas, oboseală sau strategie predefinită.

### **Sisteme hibride**

#### ***Sistemul 2-1-1 (sistem în „săgeată inversă”)***

Este o variantă ultra-defensivă sau de temporizare tactică a sistemului 2-1-2, în care linia ofensivă este modificată prin retragerea unuia dintre cei doi atacanți (de regulă, pivotul ofensiv) sub jucătorul central. Rezultă astfel o formă de tip „V” întors:

#### *2. Principii și identitate tactică*

<b>Caracteristică</b>	<b>Detaliu</b>
Orientare defensivă	Este folosit mai ales în fazele de apărare organizată sau când echipa vrea să tempereze ritmul jocului
Atragere a adversarului	Lăsând aparent spații în față, echipa creează capcane prin dubla închidere laterală
Compactare extremă	Toți cei 5 jucători sunt aproape între ei pe verticală (15-18 m distanță totală)
Tranziții rapide	După recuperare, se exploatează spațiile în spatele liniei adverse avansate

#### *Rolurile jucătorilor în 2-1-1 “V invers”*

<b>Poziție</b>	<b>Funcție principală</b>	<b>Detalii</b>
Fundași (F1, F2)	Apărare directă, interceptii, pase lungi	Trebuie să aibă o bună capacitate de ieșire cu mingea
Mijlocași laterali (M1, M2)	Dublă funcție: susținere și pressing lateral	Fac presiune în lateral și blochează diagonalele
Pivot retras (A)	Filtru central, conducător defensiv	Joacă între adversarii și propriii fundași, protejând centrul

## Fazele jocului în sistem 2-1-1 săgeată inversă

### Faza defensivă

Aspect	Descriere
Bloc central închis	Pivotul retras (A) blochează zona 10 (playmaker-ul advers)
Triunghi de presiune	Orice pătrundere adversă spre centru este întâmpinată de un dublu ecran: A + M
Lipsă de profunzime pentru adversar	Fortarea paselor laterale și izolarea jucătorilor în benzi
Repliere rapidă	Sistemul e ideal pentru așezări rapide după pierderea mingii

### Tranziția negativă

- A (pivotul retras) încetinește atacul advers
- M1 și M2 închid pasul lateral
- F1 și F2 stau aproape, gata de dublaj
- Se generează o formă romboidală inversă care permite câștigul de timp

### Tranziția pozitivă

- Recuperarea se face în centru → urmează o pasă directă lungă în adâncime către unul dintre M1/M2 care pornesc în cursă
- Pivotul retras (A) poate deveni playmaker și să distribuie lung
- În câteva secunde, sistemul devine 1-2-2 în atac

### Atac pozițional

- Se folosește rar pentru atac pozițional, dar când se face:
- Pivotul retras urcă și se retransformă în 2-1-2
- Sau intră în rotație cu unul dintre mijlocași (pentru a crea confuzie)
- Se prioritizează temporizarea și mutarea mingii lateral

### Avantaje

Avantaj	Explicație
Control maxim al centrului	Pivotul retras blochează culoarele către poartă
Capcană defensivă	Adversarii sunt invitați să avanseze, iar apoi sunt presați lateral
Eficiență în tranziții	Se recuperează rapid și se pornește exploziv
Compactare ultra-defensivă	Perfect pentru a proteja un avantaj sau pentru a rezista presiunii

### Riscuri

Risc	Contramăsură
Lipsă de prezență ofensivă	Pivotul trebuie să urce rapid în tranziții
Supraîncărcare laterală adversă	M1 și M2 trebuie să aibă viteză

	și anticipare
Necesită sincronizare	Greșelile de poziționare duc la spații în centru

### *Exerciții specifice de antrenament pentru sistemul 2-1-1 (V invers)*

Romb defensiv 3v2 + 1

- F1, F2 + A + portar vs. 3 atacanți
- Obiectiv: închiderea spațiului central cu intervenție dublă

Recuperare și contraatac

- A recuperează mingea → pas instant spre M1 sau M2 → finalizare 2v1
- Se lucrează pe reacție și sincronizare

Pase + rotire pozițională

- Încep în 2-1-1, apoi A urcă, iar M1 sau M2 coboară pentru a forma un 2-1-2 sau chiar 3-1
- Scop: adaptabilitate, rotație, confuzie pentru adversar

În concluzie sistemul 2-1-1 săgeată inversă este o armă tactică de nișă, ideală pentru:

- Apărarea unui scor
- Blocaj central în fața unui adversar superior
- Echipe disciplinate, cu un pivot retras inteligent
- Este un sistem care cere antrenamente specifice de plasament, comunicare și compactare, dar dacă este implementat corect, poate neutraliza multe atacuri adverse și crea oportunități surprinzătoare de contraatac.

### *Sistemul 2-1-2 (extensie a diamantului)*

Sistemul 2-1-2 în futsal este un sistem hibrid, relativ rar întâlnit în forma sa pură, dar foarte interesant din punct de vedere tactic. Este o combinație între structura defensivă 2-2 și distribuția ofensivă tipică sistemului 3-1. Hai să-l descompunem și să vedem rolul fiecărui jucător, inclusiv al „celui de-al 5-lea jucător”:

#### *Structura de bază a sistemului 2-1-2*

- 2 fundași (linia de fund)
- 1 jucător central (pivot defensiv sau „playmaker” retras)
- 2 atacanți avansați (poziționați mai larg sau în diagonală)

Această structură formează o diagonală în mișcare, care permite o tranziție rapidă între apărare și atac și oferă flexibilitate în marcaj și presiune.

#### *Cine e al 5-lea jucător*

1. Portarul e mereu în sistem, dar în termeni tactici, când vorbim de „cei 5 din teren”, ne referim la jucătorii de câmp.
2. În 2-1-2:
  - Jucătorul central este „al cincilea om” în sensul de jucător-pivot din zona mediană – el leagă defensiva cu atacul.
  - Acesta poate fi:
    - Un playmaker retras (regizor)
    - Sau un fals pivot care coboară din linia ofensivă pentru a crea supranumerice și opțiuni de pasă

#### *Roluri specifice în sistemul 2-1-2*

Poziție	Rol principal	Exemple tactice
---------	---------------	-----------------

Fundaș stânga (1)	Apărare, construirea jocului în lateral	Marcaj om la om sau zonal
Fundaș dreapta (2)	Apărare, interceptie, pressing pe lateral	Suport la faza de tranziție negativă
Mijlocaș central (3)	Regizor, pivot retras	Distribuie pase, redirecționează presiunea
Atacant stânga (4)	Lățire, diagonală ofensivă	Intrări în spatele apărării
Atacant dreapta (5)	Finalizare, pressing sus	Fază fixă, dribling

#### *Avantaje și particularități*

- Creează triunghiuri dinamice ușor de adaptat în faza ofensivă.
- Asigură echilibru între blocul defensiv și opțiunile de atac.
- Este ideal pentru echipe care joacă un futsal de posesie cu rotații rapide.
- Al cincilea jucător (centralul) este cheia organizării și redirecționării fluxului de joc.

#### *Diferențe față de alte sisteme:*

- Față de 2–2: adaugă o conexiune centrală între liniile de fund și atac.
- Față de 3–1: permite o mai bună compactare defensivă, dar cu riscul de pierdere a profunzimii verticale dacă centralul nu urcă la timp.

#### *Sistemul 1–3 (pressing avansat asimetric)*

- Pivotul rămâne în linia de construcție, iar ceilalți 3 formează un bloc ofensiv.
- Folosit pentru pressing avansat pe construcția adversă, mai ales când echipa are o pierdere recentă.

#### *Avantaje:*

- Forțează erori în apărarea adversă;
- Suportă declanșarea de contraatacuri rapide în zona de 10–15 metri.

#### *Riscuri:*

- Lasă spații în zona mediană și necesită o repliere foarte rapidă.

#### *Principii tactice ale sistemului 1–3*

<b>Principiu</b>	<b>Descriere</b>
Presiune avansată	F presează activ pasatorul sau primul fundaș
Direcționare spre capcană	F împinge jocul spre un lateral, unde M1 sau M3 declanșează pressingul secundar
Rotație rapidă în funcție de minge	Linia de 3 se re poziționează mereu pentru a menține acoperirea
Blocare pas scurt între fundași + portar	Se forțează adversarul spre pas lung sau eroare în construcție

#### *Roluri individuale*

<b>Poziție</b>	<b>Roluri principale</b>
F (vârf)	Pressing agresiv, tăiere linii de pasă, declanșator pressing

M1 (stânga)	Suport pe lateral, închidere diagonală, pressing în benzi
M2 (central)	Blocare pivot advers, citire joc, comunicare
M3 (dreapta)	Simetric cu M1, susține pressingul pe partea dreaptă

*Când se folosește sistemul 1–3*

Faza de pressing avansat

- Când mingea ajunge la portar sau la fundaș lateral
- Obiectiv: recuperare în 5–7 secunde sau forțarea pasului lung

După pierderea mingii (presing de reacție)

- Se intră automat în 1–3 pentru a recupera imediat
- Pivotul (F) presează ultimul pasator, restul taie liniile de sprijin

În deschidere de meci sau după gol

- Pentru a domina psihologic adversarul și a-l forța la greșeli

*Riscuri și cerințe ale sistemului 1–3*

Avantaj	Explicație
Presiune intensă	Pune adversarul în dificultate în faza de construcție
Direcționare controlată	Se ghidează jocul spre benzi unde se declanșează capcana
Potrivit pentru echipe cu intensitate și reacție rapidă	Jucători cu sprint și capacitate de efort ridicată
Risc	Soluție
Spațiu liber în spatele liniei de 3	Necesită pressing compact și portar activ
Dificultate în revenire dacă pressingul eșuează	Trecere rapidă la un sistem 2–2 sau 1–2–1 în repliere
Dacă F e depășit, apare breșă centrală	M2 trebuie să fie permanent pregătit de coborâre

*Exerciții pentru antrenarea sistemului 1–3*

1. 3v3 + 1 pressing cu pas inițial

- Echipa cu 1–3 presează o construcție 3v3 + portar
- Scop: dirijarea mingii și recuperarea în lateral

2. Scenarii de pressing din aut lateral

- Mingea e repusă de adversar → F declanșează pressingul → M1 sau M3 urcă imediat
- Se lucrează sincronizarea și acoperirea

3. Pressing + tranziție pozitivă

- După recuperare → pas imediat spre un jucător sprinten pentru finalizare
- Se urmărește eficiența pressingului → finalizare în 5 secunde

Sistemul 1–3 în futsal este un sistem de presing avansat, asimetric și agresiv, menit să:

- rupă ritmul adversarului,
- forțeze erori,

- și creeze tranziții rapide spre finalizare.

Dar pentru a funcționa, cere:

- sincronizare perfectă,
- jucători explozivi și inteligenți tactic,
- portar activ, capabil să iasă pe interceptții sau să ajute cu pase precise dacă mingea este pierdută.

### ***Sisteme defensive – conservare și apărare pozițională***

#### ***Apărare în 2–2 joasă („bloc jos”)***

Structura și identitatea sistemului defensiv 2–2 (linie dublă)

Sistemul 2–2 este organizat în două linii paralele de câte doi jucători, care formează un pătrat sau un dreptunghi compact, capabil să:

- închidă liniile centrale de pasă,
- controleze spațiile laterale prin deplasare sincronă,
- genereze capcane de pressing pe benzi sau în diagonală.

#### ***Principii cheie ale apărării în 2–2***

<b>Principiu</b>	<b>Descriere</b>
Compactare centrală	Liniile se mișcă simultan pentru a menține distanțe scurte (8–10 m între linii)
Marcaj în zonă + responsabilitate individuală	Nu se face om la om, dar fiecare jucător are zonă clară de control
Deplasare sincronă pe lateral	Dacă mingea e la stânga, tot blocul se mută spre acea parte
Declanșare pressing	Se face doar când mingea e „prelucrată slab” sau adversarul e orientat cu spatele
Capcană laterală	Împingerea mingii în benzi → închidere rapidă A + M pe aceeași parte

#### ***Rolurile jucătorilor în sistemul 2–2 defensiv***

<b>Jucător</b>	<b>Poziție</b>	<b>Roluri</b>
A1	Avansat stânga	Dirijare pressing, control diagonală, impuls declanșare
A2	Avansat dreapta	Idem, sincronizat cu A1
M1	Mijlocaș defensiv stânga	Suport defensiv, închide spațiul în spatele lui A1
M2	Mijlocaș defensiv dreapta	Idem, în zona dreaptă
Portar	Spate de siguranță	Joacă activ, comunică, poate ieși pe interceptie

#### ***Situații tactice tipice în apărarea 2–2***

Vs. adversar în 3–1

- Fundașii A1 și A2 presează pasatorii laterali
- M1 și M2 blochează pivotul central + diagonală
- Formează un „romb inversat” natural

Vs. adversar în 4–0

- Nu urmează adversarii în lateral
- Blochează zona centrală
- Împinge mingea în lateral pentru a declanșa pressingul

La faze fixe adverse (cornere)

- M1 și M2 stau pe zona scurtă + mijloc
- A1 și A2 pe marcaj mobil sau în afara careului, pentru contratac

În inferioritate (4v5)

- Se poate transforma în 2–1–1 (pivot retras între linii) sau 1–2–1

*Exerciții de antrenament specifice pentru 2–2*

1. Joc pozițional 4v4 în pătrat delimitat

- Bloc defensiv 2–2 vs. atacatori în 3–1 sau 4–0
- Obiectiv: închiderea liniilor de pasă și menținerea formei

2. Pressing lateral cu capcană

- Se simulează mutarea mingii în lateral → A1 presează → M1 sprijină
- Exercițiul dezvoltă sincronizarea celor două linii

3. Tranziție din apărare 2–2 în atac 3–1

- Se recuperează mingea → M1 sau M2 urcă rapid → transformare în 3–1 sau 2–1–1
- Se dezvoltă reacția la recuperare și ieșirea din bloc

*Avantaje și limitări ale apărării în 2–2*

<b>Avantaj</b>	<b>Explicație</b>
Control al zonei centrale	Foarte eficient în a bloca pătrunderile
Capcane ușor de creat	Se pot declanșa pressinguri inteligente pe lateral
Ușor de învățat și repetabil	Jucătorii pot învăța repede structura 2–2
Se integrează bine cu sisteme de atac 3–1, 2–1–2, 1–2–1	Fără nevoia de rotație completă la schimb de fază

<b>Limitare</b>	<b>Soluție</b>
Dificultate la apărarea în rotație adversă rapidă	Necesită antrenament pe schimbări de poziții în defensivă
Jucători statici → spații în lateral	Muncă pe mobilitate și deplasare sincronă
Risc de breșe între linii dacă nu sunt compacte	Exerciții de corectare a distanțelor linie-linie

*Integrarea în strategie și meci*

<b>Moment</b>	<b>Decizie tactică</b>
Start de meci	Sistem de bază defensiv, pentru echilibru

Avantaj pe tabelă	Rămâne solid și nu riscă în pressing înalt
Fază de temporizare	Ideal pentru a „îngheța” jocul, prin atragerea adversarului și blocaj
Permite adaptare ușoară	Se poate transforma ușor în 1–2–1 sau 3–1 pentru tranziții

Apărarea în sistem 2–2 este una dintre cele mai fiabile, echilibrate și adaptabile structuri din futsal. Este ușor de implementat, dar devine extrem de eficientă doar dacă:

- liniile se mișcă sincron,
- distanțele sunt respectate,
- și capcanele de pressing sunt învățate strategic.

#### *Apărare în 1–2–1 joasă (diamant defensiv)*

- Pivotul coboară în zona mediană, fundașul urcă spre acoperire în linie;
- Acoperire bună pe diagonală și în centru.

Utilizare:

- În finaluri de meci, pentru a închide culoarele centrale;
- Împotriva echipelor care folosesc pivotul mobil sau joc pe diagonală.

#### *Principii tactice ale diamantului defensiv*

Principiu	Descriere
Fortărea adversarului în lateral	Se refuză zona centrală complet
Dublu ecran	A + M1/M2 controlează prima linie, F acoperă vertical
Bloc în mișcare sincronă	Jucătorii se deplasează ca un tot, menținând forma de diamant
Temporizare	Se câștigă timp, se rupe ritmul, se forțează greșeala adversarului

#### *Rolurile jucătorilor*

Poziție	Funcție	Cerințe
A (pivot defensiv)	Blochează pasul în centru, dirijează pressingul	Anticipație, citire a jocului
M1 și M2 (intermediari)	Închid diagonalele, sprijină pressing lateral	Mobilitate, dublaj
F (fundaș central)	Protejează poarta, închide spațiile decisive	Forță, calm, plasament
Portarul	Sprijină linia, poate juca „libero” dacă e nevoie	Comunicare, intervenție

#### *Aplicații tactice ale sistemului 1–2–1 joasă*

Faza de apărare statică

- Ideal când echipa cedează deliberat posesia și protejează poarta
- Se folosește pentru așteptarea erorii sau pentru a recupera și contraataca rapid

Apărare în inferioritate

- În 4v5 (fără portar jucător), se joacă diamant pur

- F închide ultimul pas, A presează în semicerc, M1 și M2 dublează în lateral  
Final de meci sau protejarea unui avantaj
- Se folosește pentru a sufoca spațiile și a întârzia construcția adversă

#### *Avantaje și limitări*

<b>Avantaj</b>	<b>Explicație</b>
Ultra-compact	Nu lasă spații utile în zona centrală
Forțează joc lateral advers	Se limitează opțiunile de pas vertical
Ideal pentru echipe inteligente și disciplinate	Nu necesită intensitate maximă, ci organizare și sincronizare
Permite tranziție explozivă	După recuperare → pas în diagonală → atac direct

  

<b>Risc</b>	<b>Soluție</b>
Dificultate la schimbări rapide de direcție	Exerciții de pivotare laterală și repliere rapidă
Spațiu în lateral dacă M1 sau M2 sunt scoși din poziție	Comunicare și înlocuire pozițională rapidă
Necesită calm și control	Greșeala unui jucător rupe întreaga structură

#### *Exerciții pentru implementarea sistemului 1-2-1 joasă*

1. 4v4 în zonă limitată (diamant fix)
  - Zona de 10x12m, cu jucători obligați să rămână în formație
  - Se exersează sincronizare, poziționare și dublaj
2. Apărare vs. atac în superioritate (4v5)
  - Se antrenează diamantul în inferioritate numerică
  - F + M1/M2 + A – se lucrează pe închideri, interceptii și temporizare
3. Tranziție rapidă
  - Recuperare la M2 → pas spre A → sprint pe contră
  - Se lucrează reflexul de ieșire rapidă din blocul defensiv

#### *Integrare în strategia generală*

<b>Moment de joc</b>	<b>Rol al sistemului 1-2-1 joasă</b>
Final de meci	Protejarea scorului
Apărare în inferioritate	Formă optimă 4v5
Apărare pozițională vs. adversar superior	Refuzare spații, temporizare
Apărare reactivă după presing eșuat	Repliere în diamant, câștig de timp

Apărarea în 1-2-1 joasă este una dintre cele mai strategice forme defensive din futsal, ideală pentru:

- echipe organizate,
- jucători inteligenți și disciplinați,
- momente de presiune mare sau de avantaj fragil.

Deși pasivă în aparență, este letală prin:

- capacitatea de blocare a centrului,
- ușurința în declanșarea tranzițiilor,
- și stabilitatea structurală în fața rotațiilor adverse.

#### *Principii comune ale sistemelor hibride/defensive*

<b>Principiu tactic</b>	<b>Aplicare în sisteme hibride/defensive</b>
Compactarea spațiului	Echipa își reduce distanțele inter-linii pentru a închide culoarele
Rotații limitate	Mișcare mai conservatoare, pentru reducerea riscului
Anticiparea pivotului	Accent pe marcajul pivotului sau pe închiderea diagonalelor
Adaptare contextuală	Schimbări de sistem dictate de scor, adversar, timp, stare fizică

#### *Exemple de aplicare strategică*

- În meciuri echilibrate: apărare 2–2 cu ieșire în 3–1 sau 4–0 la recuperare;
- În final de meci: 1–2–1 defensiv, pentru acoperirea centrului și blocaj la pivot;
- În avantaj numeric advers: 1–3 pentru pressing situativ;
- La time-out sau început de repriză: 2–1–2 pentru surpriză strategică.

Sistemele hibride și defensive din futsal nu sunt forme tactice permanente, ci instrumente strategice de control al spațiului, al ritmului și al adversarului. Ele permit antrenorilor să răspundă contextual, să contracareze schemele oponente și să maximizeze resursele disponibile în funcție de scor, momentul jocului sau caracteristicile adversarului.

În futsalul modern, flexibilitatea și capacitatea de alternare între sisteme devin mai importante decât fidelitatea față de un singur model. Echipele de elită stăpânesc nu doar sistemele clasice, ci și aceste variante reactive, ce pot decide un meci în momentele-cheie.

## **2.3 Ofensivă, defensivă și momente intermediare**

### *Tranziția ofensivă*

Tranziția ofensivă reprezintă momentul de trecere de la apărare la atac, imediat după recuperarea mingii. Este o fază extrem de rapidă, intensă și strategică, în care echipa trebuie să:

- valorifice dezorganizarea temporară a adversarului,
- creeze un atac direct, adesea în superioritate numerică sau spațială,
- finalizeze rapid sau să stabilească o posesie controlată în jumătatea adversă.

În futsal, datorită dimensiunilor reduse ale terenului și ritmului ridicat, tranziția ofensivă poate decide soarta unei partide în câteva secunde.

#### *Principii tactice ale tranziției ofensive*

<b>Principiu</b>	<b>Explicație</b>
Viteză de reacție	Primele 3–4 secunde sunt esențiale. Decizia trebuie să fie instantanee: verticalizare sau posesie.

Lărgirea terenului	După recuperare, echipa trebuie să deschidă jocul în lateral pentru a crea spații între linii.
Mișcare fără minge	Jucătorii fără minge trebuie să ofere opțiuni de pasă prin sprinturi în diagonală sau în adâncime.
Finalizare sau progresie rapidă	Dacă se poate, se finalizează direct. Dacă nu, se caută păstrarea avantajului pozițional.
Comunicare și sincronizare	Recuperarea trebuie urmată de comenzi clare ("întoarce", "în adâncime", "păstrează").

#### *Tipuri de tranziție ofensivă*

Tip	Situație	Scop
Tranziție directă	Recuperare + pas vertical imediat	Contraatac rapid, finalizare în 3-5 secunde
Tranziție controlată	Recuperare + posesie în zona medie	Consolidarea jocului, eliminarea presiunii
Tranziție cu rotație	Recuperare + rearanjare pozițională	Reorganizare tactică cu menținerea mingii

#### *Exemple de scenarii tactice*

##### Scenariul 1: Recuperare în zona de 9 metri

- Mijlocașul M1 interceptează un pas lateral
- Pas instant spre pivot (A), care se demarcă diagonal
- Fundașul F urcă în sprijin pentru superioritate 3v2
- Finalizare în 5 secunde

##### Scenariul 2: Recuperare pe flanc

- M2 recuperează în zona laterală după pressing
- Pasează spre M1 care schimbă direcția jocului
- Pivotul A pornește în diagonală
- Se creează un 2v1 pe partea opusă

#### *Exerciții specifice pentru tranziția ofensivă*

##### 1. Exercițiu 3v2 pe teren redus (start din recuperare)

- Se simulează o recuperare în zona de 10m
- Echipa care recuperează atacă 3v2
- Obiectiv: finalizare în 5 secunde

##### 2. Exercițiu 2v1 în tranziție laterală

- Jucătorul de pe flanc recuperează → pas în centru → supranumeric lateral
- Se lucrează decizia: pas sau șut

##### 3. Joc 5v5 cu punct bonus la finalizare după recuperare

- Orice echipă care recuperează și finalizează în 6 secunde primește 2 puncte în loc de 1
- Încurajează reacția rapidă și organizarea tranziției

#### *Roluri și responsabilități în tranziție*

Post	Responsabilitate în tranziție ofensivă
Fundaș	Sprint în susținere sau pas vertical decisiv

Mijlocăș	Redirecționează jocul, controlează ritmul
Pivot (A)	Se demarcă, ține de minge, finalizează sau redirecționează

### *Greșeli frecvente în tranziția ofensivă*

Greșeală	Consecință	Soluție
Răspuns lent după recuperare	Se pierde avantajul pozițional	Exerciții cu numărătoare inversă la atac
Pas riscant în prima fază	Pierdere imediată + contraatac advers	Exerciții de „decizie sigură” după recuperare
Lipsa lărgirii terenului	Aglomerare centrală, pierdere spațiu	Automatizări de deschidere pe lateral

Tranziția ofensivă este una dintre cele mai eficiente și decisive arme ale futsalului modern. O echipă capabilă să recupereze și să atace într-un timp scurt va crea constant pericol, chiar și în meciuri echilibrate. Nu este vorba doar de viteză, ci și de coordonare, anticipație și sincronizare între linii.

### *Tranziția defensivă în futsal*

Tranziția defensivă este momentul imediat după pierderea posesiei, în care echipa trebuie să:

- încetinească atacul advers,
- se regrupeze într-o structură defensivă compactă,
- și, dacă e posibil, să recupereze din nou mingea rapid.

În futsal, acest proces se petrece într-un interval extrem de scurt – 2 până la 4 secunde –, iar succesul în această fază depinde direct de capacitatea de reacție colectivă.

### *Principii tactice ale tranziției defensive*

Principiu	Descriere
Încetinirea adversarului	Primul obiectiv este dezorganizarea atacului prin întârziere sau forțarea unei pase greșite
Replierea rapidă în bloc	Jucătorii trebuie să revină în formația defensivă (1–2–1 sau 2–2) în cel mai scurt timp
Tăierea pasului decisiv	Jucătorii blochează liniile de pasă în adâncime către pivotul advers
Comunicare	Fiecare jucător trebuie să știe ce zonă apără în funcție de traiectoria mingii
Capcane în diagonală	Dacă adversarul avansează haotic, se pot iniția pressinguri izolate în lateral

### *Forme de reacție la tranziție negativă*

Tip	Descriere	Ex: pierdere în...
Repliere totală	Toti jucătorii revin rapid în spatele mingii	Zona mediană
Presing imediat (counterpress)	Jucătorii presează imediat pasatorul	Zona de finalizare sau posesie avansată

Întârziere + repliere	Un jucător întârzie atacul, ceilalți revin	Flancuri sau zonă laterală
-----------------------	---	----------------------------

### *Exemple tactice*

Scenariul 1: Pierdere după finalizare

- A șutează, mingea este respinsă → adversarul începe contraatacul
- Fundașul F avansează ușor să blocheze pasul vertical
- M1 și M2 revin în diagonală, formând 2-2 sau 1-2-1

Scenariul 2: Pierdere în construcție laterală

- M2 pierde mingea pe banda stângă
- M1 închide centrul, F urcă lateral, A cade în diagonală pentru a face presing
- Repliere asimetrică, cu formă adaptată 1-3 temporar

### *Exerciții de antrenament pentru tranziția defensivă*

1. Exercițiu 4v4 cu schimb rapid de fază
  - Fiecare pierdere → adversarii contraatacă imediat
  - Se punctează eficiența replierii în 3 secunde
2. Presing la pierderea mingii în 2v2
  - După o pasă pierdută, se declanșează presiune imediată pe pasator și pe receptor
  - Se lucrează poziționarea corpului și direcționarea paselor
3. Răspuns la contraatac 3v2
  - Echipă care pierde mingea se repliază în inferioritate
  - Se antrenează blocarea pasului decisiv și a șutului

### *Greșeli frecvente în tranziția defensivă*

Greșală	Efect negativ	Soluție
Reacție întârziată	Creează superioritate adversă	Exerciții cu declanșare vocală/sonoră
Spații mari între jucători	Breșe în defensivă	Exerciții de repliere cu limită de spațiu
Lipsă de comunicare	Confuzii în marcaj	Exerciții cu roluri clar atribuite (voce + gest)

### *Roluri tactice în tranziția defensivă*

Post	Ațiuni recomandate
Fundaș (F)	Blochează spațiile centrale, nu se grăbește la duel
Mijlocași (M1/M2)	Încadrează adversarii în lateral, reduc viteza atacului
Pivot (A)	Primul presor sau primul recuperator, în funcție de locul pierderii

Tranziția defensivă este un moment de criză, dar și o oportunitate de reorganizare. În futsal, echipele care excelează în repliere și închid spațiile în primele 3 secunde după pierderea mingii sunt cele care:

- primesc mai puține goluri,
- forțează erori adversarilor,
- și transformă rapid apărarea în atac.

### *Finalizarea ca element-cheie al tranziției*

- În faza de tranziție ofensivă, adversarul este cel mai vulnerabil – poziționat prost, nestructurat, lipsit de acoperire.
  - Dacă tranziția se încheie cu o finalizare rapidă și clară, se valorifică avantajul spațial și psihologic.
  - În schimb, ezitarea sau decizia greșită pot transforma o oportunitate într-un contraatac periculos pentru propria echipă.
- Finalizarea eficientă în tranziție înseamnă: viteză + precizie + decizie corectă.

### *Principii tactice ale finalizării în tranziție*

<b>Principiu</b>	<b>Explicație</b>
Decizie rapidă	Se evaluează în 1-2 secunde: șut direct, pas lateral, temporizare
Unghiuri optime	Se prioritizează finalizarea din unghiuri centrale sau laterale deschise
Atac în valuri	Primul jucător finalizează, al doilea vine pe respingere
Simplitate	Se evită driblingurile inutile, se preferă șutul clar sau pasa decisivă

### *Tipuri de finalizare frecvente în tranziții*

<b>Tip de finalizare</b>	<b>Situație tipică</b>	<b>Avantaj</b>
Șut direct din pas	Pivot sau mijlocăș primește și trage	Rapid, destabilizează adversarul
Finalizare 2v1	Pas în lateral, apoi finalizare în fața porții	Cresc șansele de gol
Finalizare cu dribling scurt	În duel 1v1 cu portar	Necesită tehnică, dar poate decide meciul
Finalizare întârziată	Sprint, temporizare, finalizare după regroupare	Folosită dacă presiunea adversă e mică

### *Scenarii tactice:*

#### Scenariul 1: 2v1 clasic

- M1 recuperează → pasează lui A → A trage portarul → pas în lateral → gol

#### Scenariul 2: Șut direct în tranziție 3v3

- După interceptie, M2 pasează către M1 care șutează din afara semicercului

#### Scenariul 3: Pivot declanșează tranziția

- A recuperează adânc → pasează lung → M1 și M2 intră în viteză → șut din unghi sau pas lateral pentru gol

### *Exerciții de antrenament pentru finalizare în tranziție*

#### 1. 2v1 cu decizie: șut sau pas

- Se pornește din recuperare → jucătorul trebuie să decidă dacă finalizează singur sau pasează

#### 2. Finalizare 3v2 din fază de tranziție

- Recuperare → sprint simultan → se crează 3v2 → finalizare cu rotație și sincronizare

#### 3. Finalizare cu timp limitat

- După recuperare, jucătorii au 5 secunde să finalizeze
  - Se lucrează presiunea și decizia rapidă
4. Exercițiu combinat cu portar activ
- Portarul advers poate ieși pentru a forța decizia
  - Jucătorii învață să citească mișcarea portarului

*Greșeli frecvente în finalizarea post-tranziție*

<b>Greșală</b>	<b>Efect</b>	<b>Soluție</b>
Ezitare în decizie	Contraatac advers	Exerciții cu cronometru sau limită de decizie
Finalizare fără pregătire	Mingea e blocată sau șut slab	Încurajarea calmului controlat
Ignorarea coechipierului liber	Pierdere oportunitate clară	Jocuri cu punctaj dublu la pas decisiv

*Conexiune cu tranzițiile: ce urmează după finalizare?*

- Dacă echipa ratează, jucătorii trebuie să reacționeze rapid: tranziție defensivă
- Dacă marchează, formația trebuie resetată pentru pressing sau repliere
- Dacă mingea este respinsă, F sau M1/M2 trebuie să recupereze rapid pentru al doilea val de atac

Finalizarea eficientă este obiectivul final al oricărei tranziții ofensive. Este momentul de maximă oportunitate și presiune, unde:

- tehnica individuală,
- comunicarea,
- și capacitatea decizională devin decisive.

Tranziția fără finalizare este, în esență, o oportunitate ratată. De aceea, echipele de top antrenează specific și intensiv acest moment, pentru a transforma fiecare recuperare în șansă reală de gol.

*Rolurile jucătorilor în tranzițiile ofensive și defensive*

#### 1. Fundașul (F)

*În tranziție ofensivă:*

<b>Rol</b>	<b>Acțiuni cheie</b>
Inițiator	Primul pas vertical după recuperare
Sprijin în avansare	Sprint în linie dreaptă sau diagonală pentru a crea superioritate
Pas filtrant	Dacă are spațiu, poate juca pas lung spre pivot sau pe lateral

*Exerciții utile:*

- Pas vertical după recuperare din zona de 9 m
- Sprint de sprijin în 3v2 pentru finalizare

*În tranziție defensivă:*

<b>Rol</b>	<b>Acțiuni cheie</b>
Stabilizator	Rămâne în spate

	pentru a opri atacul advers
Cititor de joc	Blochează pasa în adâncime sau spre pivot
Pozitionare calmă	Nu presează inutil, ci temporizează

Exerciții utile:

- 1v1 cu pas lung advers → repliere și blocare diagonală
- Exercițiu de citire a pasului vertical + interceptie

## 2. Mijlocașii (M1 & M2)

*În tranziție ofensivă:*

Rol	Acțiuni cheie
Transportor de joc	Preia mingea, se demarcă lateral și o duce în zonă periculoasă
Magnet de presiune	Atrag adversarii pentru a elibera spațiu pentru pivot
Interconectare între liniile de joc	Caută pasul decisiv sau combinația cu A

Exerciții utile:

- Sprint diagonal în 2v1 cu decizie (pas/șut)
- Posesie cu ieșire rapidă în tranziție după recuperare

*În tranziție defensivă:*

Rol	Acțiuni cheie
Închiderea laterală	Blochează pătrunderea adversarului pe flanc
Întârziere tactică	Oferă timp pentru replierea fundașului și pivotului
Reconfigurare pozițională	Revine în 2-2 sau în 1-2-1 defensiv, după nevoie

Exerciții utile:

- Repliere laterală din poziție avansată
- Dublaj în presing lateral + blocare pas în centru

## 3. Pivotul (A)

*În tranziție ofensivă:*

Rol	Acțiuni cheie
Declanșator de atac	Se demarcă imediat după recuperare pentru pas vertical
Finalizator principal	Primește mingea și decide între șut sau pas lateral
Distribuitor alternativ	Joacă cu spatele la poartă și redirecționează mingea spre coechipierii urcați

Exerciții utile:

- Finalizare rapidă 1v1

- 2v1 cu pas lateral după demarcare în adâncime

*În tranziție defensivă:*

<b>Rol</b>	<b>Acțiuni cheie</b>
Presor primar (counterpress)	Încetinește primul pas advers imediat după pierderea mingii
Cădere în centru	Se re poziționează în spatele mingii pentru a forma 2-2 sau diamant
Limitator de spațiu	Blochează zona de construcție adversă prin corp și plasament

*Exerciții utile:*

- Presing imediat după pierdere (cu minge vie)
- Recuperare + cădere în zona centrală în inferioritate 3v4

#### 4. Portarul (P)

*În tranziție ofensivă:*

<b>Rol</b>	<b>Acțiuni cheie</b>
Degajator rapid	Joacă lung sau vertical imediat după recuperare
Creator de superioritate	Poate urca pentru 5v4 în posesie prelungită
Anticipator	Trimite pasul decisiv în adâncime dacă adversarul este nestructurat

*Exerciții utile:*

- Degajare rapidă pe pivot după recuperare
- Pas filtrant după interceptare

*În tranziție defensivă:*

<b>Rol</b>	<b>Acțiuni cheie</b>
Apărător de spațiu	Iese din poartă pentru a bloca pasul decisiv
Dirijor defensiv	Comunică replierea și avertizează asupra riscurilor
Ultimul filtru	Intervine decisiv în 1v1 sau șut din apropiere

*Exerciții utile:*

- Simulări de 2v1 cu portar în ieșire controlată
- Antrenamente cu comunicare verbală activă

Fiecare jucător are un rol esențial și specific în tranziție, iar succesul echipei depinde de:

- coordonarea acestor acțiuni,
- antrenarea reacțiilor automate post-pierdere sau post-recuperare,
- și adaptabilitatea la situații de joc în viteză.

Futsalul modern cere ca jucătorii să fie capabili să joace atât ofensiv, cât și defensiv în câteva secunde, iar claritatea rolurilor este cheia performanței colective.

*Greșeli frecvente în tranzițiile ofensive și defensive. Metode de corectare:*

A. Greșeli în tranziția ofensivă

<b>Greșeală</b>	<b>Consecință</b>	<b>Soluție practică</b>
Reacție lentă după recuperare	Adversarul are timp să se regrupeze, tranziția eșuează	Jocuri cu limită de timp (ex: finalizare în 5 secunde după recuperare)
Decizii forțate (șut sau pas în zonă aglomerată)	Se pierde mingea imediat → contraatac advers	Exerciții de decizie cu 2 opțiuni și cronometru
Lipsă de lărgire a jocului	Jucătorii se adună în centru, nu se creează spații	Antrenamente cu poziționare fixă laterală după recuperare
Lipsă de comunicare	Jucătorii se suprapun sau nu oferă soluții	Jocuri cu obligație de comunicare verbală înainte de pas/șut

B. Greșeli în tranziția defensivă

<b>Greșeală</b>	<b>Consecință</b>	<b>Soluție practică</b>
Întârziere în repliere	Se creează superioritate adversă (3v2 sau 2v1)	Sprinturi reactive după pierderea mingii (exercițiu 4v4 cu repliere)
Presiune inutilă asupra adversarului cu mingea	Se deschide spațiu în spate dacă presingul eșuează	Exerciții de temporizare (nu pressing!) în primii 3 metri după pierdere
Spații mari între linii	Adversarul pătrunde prin centru cu pas filtrant	Jocuri în spațiu limitat + exerciții de compactare 4v4
Fără plan de reacție colectiv	Haos, lipsă de aliniere între jucători	Antrenamente cu coduri clare: „cadere”, „pressing”, „lateral”

C. Greșeli comune în ambele tipuri de tranziție

<b>Greșeală mixtă</b>	<b>Impact asupra jocului</b>	<b>Metodă de corecție</b>
Lipsă de comunicare	Confuzie, întârzieri, dublaje greșite	Drill-uri cu comandă vocală obligatorie („spate”, „liber”, „mie”)
Lipsa rolului clar post-recuperare sau post-pierdere	Nimeni nu ia inițiativa sau nu reia formația	Exerciții cu rol fix (F trebuie să inițieze, A să se demarce, M1 să întârzie etc.)
Jucători statici în reacție	Pierdere a avantajului de viteză	Exerciții de reacție la semnal: fluier → sprint, schimb de fază

*Metode avansate de corectare în antrenament*

- Jocuri cu tranziție automată la pierderea mingii
  - Ex: 4v2 în care, dacă mingea este pierdută, echipa în atac trebuie să se replieze instant într-o zonă delimitată
- Antrenament cu "minge vie" și arbitru-tactic
  - Antrenorul oprește jocul după fiecare tranziție nereușită și corectează: poziție, distanță, decizie
- Scenarii cronometrate
  - După fiecare recuperare → 5 secunde pentru finalizare
  - După pierdere → 3 secunde pentru repliere
- Video-feedback cu încetinire

- Se analizează tranzițiile din meciurile oficiale sau din antrenament
- Se identifică tipare de greșeli recurente

Tranzițiile nu sunt doar faze de „trecere”, ci momente critice în care se câștigă sau se pierd meciuri. Cele mai frecvente erori apar nu din lipsa de calitate, ci din:

- reacții întârziate,
- lipsă de organizare,
- și decizii greșite sub presiune.

Antrenamentul acestor momente trebuie să fie structurat, rapid, realist și repetitiv, pentru a transforma reflexele individuale în automatisme colective.

## 2.4 Relații de joc, structuri colective și interacțiuni

Tactica de grup în futsal se referă la interacțiunea coordonată dintre doi sau trei jucători, cu scopul de a:

- crea avantaje numerice sau spațiale,
- îmbunătăți fluiditatea jocului,
- susține structura colectivă a echipei în faze ofensive sau defensive.

Spre deosebire de tacticile individuale (duel 1v1, demarcare simplă, șut etc.) și tacticile colective (sistem 3–1, 4–0, 2–2), tacticile de grup reprezintă unitatea intermediară de gândire și execuție – "micro-jocurile" din interiorul unui sistem mai mare.

### *Principii cheie ale tacticii de grup*

Principiu	Descriere
Sincronizare	Mișcările jucătorilor trebuie să fie coordonate în timp și spațiu
Scop tactic clar	Grupul urmărește să obțină ceva precis: pas filtrant, spațiu creat, superioritate
Disponere optimă	Triunghiuri, unghiuri de pasă, suprapuneri și intersecții controlate
Adaptabilitate	Grupul trebuie să poată schimba planul în funcție de reacția adversarului
Automatizare + improvizație	Se combină patternuri exersate cu decizii spontane inteligente

### *Tipuri de grupuri funcționale în futsal*

Grup tactico-funcțional	Exemplar în joc	Explicație
Duo lateral (jucător lateral + pivot)	Posibilitate de 2v1 sau pătrundere combinativă	Dezvoltă triangulații și intersecții
Duo de fund (fundaș + mijlocaș retras)	Construire + protecție + rotație	Mențin posesia sub presiune
Trio ofensiv	Pivot + doi jucători laterali care se rotesc	Creează spații și permută marcajele
Trio defensiv (diamant invers)	A + M1 + M2 în repliere + F	Bloc compact în apărare joasă

### *Forme geometrice în tactica de grup*

Formă	Aplicație practică
Triunghi	Cea mai stabilă structură

	pentru pas + sprijin
Linie dreaptă	Folosită pentru pressing sau păstrarea echilibrului
Romb	Comun în faza de construcție + repliere în 1-2-1
Intersecție în cruce	Mișcare ofensivă pentru a deruta marcajul

### *Dimensiunea dinamică a tacticii de grup*

Tactica de grup nu este statică. Ea implică:

- Mișcări sincronizate (unul se demarcă, altul vine în sprijin)
- Rotiri și schimburi de poziții
- Citirea reacției adversarului pentru a decide continuarea acțiunii

Exemplu:

Fundașul pasează pivotului → lateralul se suprapune în viteză → pivotul joacă „la perete” → finalizare sau pas lateral.

### *Importanța tacticii de grup*

Aspect	Impact în joc
Spargerea liniilor adverse	Se creează breșe prin combinații rapide
Fluidizarea jocului	Menține posesia sub presiune
Creșterea eficienței defensive	Apărare în doi pe lateral, dublaj, închidere de culoare
Îmbunătățirea deciziilor	Jucătorii învață să joace „cu capul sus”, citind constant coechipierii

### *Obiective de antrenament în dezvoltarea tacticii de grup*

1. Crearea automatismelor (pase + mișcări în unghi)
2. Învățarea semnalelor de sincronizare (ex: pas în lateral declanșează suprapunere)
3. Reacție la presiune (exerciții cu adversar activ)
4. Adaptabilitate în funcție de zonă și adversar (libertate de schimbare de rol)

Tactica de grup este fundația micro-tactică a futsalului modern. Este ceea ce face diferența între o posesie riscantă și o acțiune coerentă, între o recuperare și un pressing eficient. Prin antrenarea relațiilor între 2-3 jucători, echipele dobândesc:

- flexibilitate,
- automatism,
- și inteligență colectivă aplicată în timp real.

### *Relații ofensive de grup în futsal*

Relațiile ofensive de grup urmăresc să:

- spargă blocurile adverse compacte,
- creeze supranumerice locale (2v1 sau 3v2),
- și genereze situații clare de finalizare prin combinații rapide.

Aceste relații devin cu atât mai importante cu cât spațiul este redus, iar decizia trebuie luată rapid, în presiune constantă.

### *Principii cheie în relațiile ofensive*

Principiu	Aplicare practică
Formarea triunghiurilor	Oferă opțiuni de pasă + mișcare în unghi
Păstrarea lărgimii și profunzimii	Se evită aglomerarea, se creează spații laterale și între linii
Mișcare după pas	Orice pas este urmat de o acțiune tactică (suprapunere, demarcare inversă etc.)
Rotația între jucători	Se schimbă pozițiile pentru a deruta marcajul
Viteză de execuție	Combinățiile trebuie realizate rapid pentru a exploata breșa creată

#### *Tipuri de relații ofensive de grup*

1. Jocul la perete (1–2)
  - Pas pivotului → sprint al pasatorului → pas retur pentru finalizare
  - Eficient în zonele laterale sau în spațiu redus
2. Suprapunerea laterală
  - Un jucător pasează în lateral și se deplasează în diagonală în spatele coechipierului
  - Creează confuzie în marcaj și spațiu pentru șut sau pas în interior
3. Demarcarea în cruce
  - Doi jucători pornesc spre zone opuse, apoi își intersectează traiectoriile
  - Se folosește pentru a rupe marcajul om la om
4. Triunghi mobil
- Trei jucători formează un triunghi rotativ, în care fiecare devine pe rând:
  - pasator,
  - receptor,
  - jucător de sprijin
5. Blocaj și eliberare (screening)
  - Un jucător blochează marcatorul coechipierului, permițându-i acestuia să primească liber
  - Inspirat din baschet, foarte eficient în futsal datorită spațiului mic

#### *Exemple aplicate (scenarii de joc)*

- Ex. 1 – Pivot + lateral = 2v1
- Pivotul (A) primește cu spatele
  - Lateralul (M1) face suprapunere interioară
  - A joacă „la perete” → M1 finalizează
- Ex. 2 – Construcție 3v2 în zona mediană
- Fundaș (F) + M1 + M2 formează un triunghi
  - Se realizează rotație rapidă + pas filtrant către pivot
- Ex. 3 – Blocaj lateral + eliberare pe diagonală
- M1 blochează marcajul lui A
  - A se demarcă spre centru → primește și finalizează

#### *Exerciții de antrenament pentru relații ofensive*

1. Jocuri în triunghi mobil
  - 3 jucători → pase rapide → fiecare urcă/roteste → finalizare
2. 2v1 continuu cu pivot fix
- Pivotul joacă „la perete” pentru fiecare pasator

- Se lucrează timing, pas și demarcare
- 3. Blocaj și mișcare în cruce
- Doi jucători execută mișcări intersectate cu un obstacol/marcaj artificial
- 4. 3v2 în spațiu redus
- Se cere rotație + pas + finalizare în max. 7 secunde

#### *Greșeli frecvente*

<b>Greșeală</b>	<b>Efect negativ</b>	<b>Soluție</b>
Lipsa sincronizării	Pierdere de timp sau dublaj	Exerciții de automatizare în perechi
Execuții lente	Apare marcaj dublu	Se exersează viteza de reacție + pas pe 1 atingere
Mișcare fără scop	Derută între jucători	Clarificare roluri + plan de acțiune per combinație

Relațiile ofensive de grup sunt esența futsalului creativ și eficient. Permit echipei să:

- depășească apărarea organizată,
- creeze superiorități locale,
- și finalizeze rapid, prin combinații inteligente și bine exersate.

Cheia stă în: repetiție, sincronizare, viteză și adaptabilitate.

#### *Relațiile defensive de grup în futsal*

Relațiile defensive de grup vizează colaborarea între jucători pentru a închide spații, bloca pătrunderi și recupera mingea în mod organizat. Acestea se aplică în toate zonele terenului și au ca scop:

- prevenirea șuturilor sau paselor decisive,
- sprijin reciproc în cazul în care un jucător este depășit,
- redirecționarea atacului advers în zone mai puțin periculoase.

#### *Principii cheie în relațiile defensive*

<b>Principiu</b>	<b>Explicație</b>
Distanțe optime	Jucătorii trebuie să fie suficient de aproape pentru a face dublaj, dar nu aglomerati
Dublaj și sprijin	Dacă un jucător este depășit, al doilea intervine pentru susținere
Închiderea unghiurilor	Se formează unghiuri care blochează pasul sau șutul advers
Citirea jocului	Se anticipează mișcările adversarilor pentru a intercepta sau reorienta presiunea
Coordonare liniară	Mișcarea simultană a liniei în lateral sau diagonal pentru a menține blocul compact

#### *Tipuri de relații defensive de grup*

1. Dubla închidere laterală
  - Jucătorul 1 presează direct
  - Jucătorul 2 blochează opțiunea de pas înapoi sau spre centru
  - Foarte eficient în benzi, ca parte a pressingului inteligent
2. Schimb de marcaj
  - Jucătorii își cedează responsabilitatea asupra adversarului în funcție de mișcare

- Esențial în apărarea zonală sau în 2–2  
3. Triunghi defensiv / romb invers
- Trei jucători blochează centrul terenului în formă de romb
- Apare des în replierea defensivă joasă  
4. Coborâre și dublaj pe pivot advers
- Fundașul sau mijlocașul vine în sprijin atunci când pivotul advers primește cu spatele la poartă

*Exemple aplicate*

Ex. 1 – Apărare în lateral 2v2

- A1 presează jucătorul cu mingea
- M1 blochează pasul în centru și închide spațiul de pătrundere
- Dacă mingea scapă, M1 intervine direct

Ex. 2 – Repliere rapidă în bloc 3v3

- Trei jucători formează un triunghi inversat (romb)
- Coboară sincron pentru a închide zona 9 m
- Forțează adversarul să paseze lateral, apoi interceptează

*Exerciții de antrenament pentru relații defensive*

1. Exercițiu 2v2 cu închidere laterală
- Jucătorii defensivi lucrează pe dublaj și blocarea unghiurilor
- Se urmărește poziționarea corpului și coordonarea pas–presing
2. 3v2 în apărare joasă
- Trei jucători apără semicercul împotriva a doi atacanți în mișcare
- Se exersează plasamentul și intervenția coordonată
3. Exercițiu de schimb de marcaj
- Adversarii se rotesc și se intersectează → apărătorii trebuie să-și ajusteze marcajul și să comunice

*Greșeli frecvente în relațiile defensive de grup*

<b>Greșeală</b>	<b>Consecință</b>	<b>Soluție</b>
Presing izolat fără sprijin	Se creează spațiu pentru adversar	Exerciții 2v2 cu penalizare la lipsa dublajului
Lipsă de comunicare în marcaj	Confuzie, adversar liber	Se impun comenzi clare în antrenament („eu”, „schimbă”, „ajut”)
Poziționare greșită în dublaj	Fereastră liberă pentru pas sau șut	Corectarea unghiurilor în exerciții cu jaloane și adversar

Relațiile defensive de grup sunt temelia unui sistem defensiv solid în futsal. Nu este suficient ca fiecare jucător să-și îndeplinească rolul individual – succesul vine din:

- coordonare la nivel de linie,
- sprijin reciproc,
- lectură comună a jocului.

Apărarea în echipă începe cu 2–3 jucători care știu să colaboreze perfect în fiecare secundă.

***Exemple aplicate: combinații, supranumerice și rotații***

Exemplele tactice aplicate ajută antrenorii și jucătorii să înțeleagă:

- cum se concretizează relațiile de grup în timpul meciului,
- cum să creeze sau să exploateze avantajele locale,

- și cum să transforme structura echipei în acțiune, fără a pierde echilibrul.

#### A. Combinații ofensive clasice (2v1 și 3v2)

Ex. 1: 1–2 clasic între pivot și lateral

Situație: Atac pe partea stângă, M1 are mingea, A e pivot.

1. M1 pasează pivotului (A), apoi pornește în sprint interior.
2. A joacă mingea „la perete” înapoi către M1.
3. M1 finalizează sau pasează spre colțul opus.

Tactică: viteză + sincronizare → dezechilibrare adversar 2v1

Ex. 2: Suprapunere laterală cu pas diagonal

Situație: M2 cu mingea în centru, F urcă pe flanc.

1. F se suprapune în lateral, M2 pasează în unghi.
2. F primește și trimite în centru către pivot.
3. A preia sau finalizează.

Tactică: atragere laterală → pas înapoi → pas vertical → finalizare

#### B. Supranumerice dinamice create prin mișcare

Ex. 3: Crearea superiorității 3v2 prin rotație laterală

Situație: echipa se află în sistem 3–1, dar face rotație în triunghi.

1. M1 pasează la M2 → A coboară între linii.
2. Se formează temporar o structură de 3 jucători aproape, care creează 3v2 contra fundașilor.

Tactică: coborârea pivotului + rotație = dezechilibru în marcaj

Ex. 4: Atracție și eliberare pe partea opusă

Situație: echipa construiește în partea dreaptă (F + M2 + A).

1. Atragează marcajul advers.
2. Pas lung spre M1 (lăsat liber pe stânga).
3. M1 pătrunde spre poartă sau finalizează.

Tactică: atracție laterală + inversare rapidă → spațiu pentru pătrundere

#### C. Rotații tactice aplicate

Ex. 5: Rotație în triunghi în faza de construcție

Situație: F + M1 + M2 în jumătatea proprie

1. F pasează la M1, apoi urcă în lateral.
2. M2 coboară spre centru.
3. Se creează un nou triunghi care continuă rotația.

Obiectiv: depășirea presingului advers + stabilitate pozițională

Ex. 6: Rotație ofensivă pivot – lateral – mijlocas

Situație: M1 are mingea, pivotul (A) se retrage, M2 urcă

1. M1 pasează către A → A întoarce către M2
2. M1 intră în zona pivotului
3. Toți schimbă pozițiile, dar mențin structura

Tactică: derutarea marcajului advers prin schimburi rapide

#### D. Relații de grup în apărare – blocuri funcționale

Ex. 7: Presing lateral în 2v1

- A1 presează direct
- M1 blochează pasul spre centru
- Se forțează pas lung sau pierderea mingii

Ex. 8: Romb defensiv invers în repliere

- F rămâne central
  - M1 și M2 coboară diagonal
  - A se poziționează între linii
- Rezultă: formație 1–2–1, extrem de eficientă în fazele joase

*Integrare în antrenament*

Situație	Exercițiul propus
2v1 lateral	Exercițiul cu pas + perete + finalizare
rotație 3v3	Joc în triunghi cu schimburi de poziții la fiecare pas
Repliere romboidală	Exercițiul 3v3 cu schimb de roluri în tranziție
Atragere și schimb de direcție	Exercițiul cu pas lateral + inversare spre finalizare

Exemplele aplicate arată modul în care tacticile de grup se traduc în acțiuni eficiente, prin:

- combinații rapide,
- rotații coordonate,
- crearea de superioritate,
- și adaptare la contextul de joc.

Un futsal eficient înseamnă jucători care înțeleg spațiul, sincronul și scopul fiecărei acțiuni.

### ***Exerciții specifice pentru dezvoltarea tacticii de grup***

Exercițiile urmăresc:

- crearea relațiilor funcționale între 2–3 jucători,
- îmbunătățirea sincronizării mișcărilor,
- automatizarea deciziilor colective în faze de atac, apărare și tranziție.

#### A. Exerciții pentru relații ofensive

##### 1. Triunghi mobil cu finalizare

Structură: 3 jucători (F, M, A) în triunghi → pas continuu → rotație după pas → finalizare

- Obiectiv: rotație, sincronizare, pas + deplasare
- Durată: 2–3 minute/serie, pe ambele părți
- Variante: adaugă portar activ + adversar pasiv

##### 2. 1–2 cu pivot și lateral

Structură: lateral cu mingea, pivot fixat în centru

- Pas la pivot → sprint + pas înapoi → șut
- Se exersează timingul pasului + mișcarea la perete
- Variante: adversar activ / dublaj pasiv

##### 3. Exercițiul 2v1 lateral

Structură: jucător cu mingea + sprijin (suprapunere) vs apărător lateral

- Obiectiv: folosirea spațiului exterior și decizia între pas/șut
- Variante: cu pas filtrant, cu blocaj

#### B. Exerciții pentru relații defensive

- 4. Presing lateral în dublaj 2v2
  - Jucători defensivi învață:
    - închiderea unghiului de pas,
    - poziționare în "V",
    - colaborare în pressing
  - Variante: adversar cu pas liber / limitare de timp
- 5. Romb defensiv în repliere
  - 4 jucători formează un 1–2–1 defensiv
  - Se simulează tranziția negativă + apărare semicerc
  - Obiectiv: închidere diagonală, repliere rapidă, comunicare
- 6. Schimb de marcaj + comunicație
  - 3v3 → jucătorii ofensivi se rotesc
  - Apărătorii trebuie să comunice și să preia marcajul în funcție de poziție
  - Se dezvoltă lectura și decizia tactică în apărare
- C. Exerciții de rotație și supranumeric
  - 7. Rotație 3v0 cu finalizare
    - 3 jucători în triunghi → pase + rotație continuă → finalizare din mișcare
    - Variante:
      - cu cronometru (șut în 7 secunde)
      - cu pivot activ
  - 8. Exercițiu 3v2 cu rotație și pas deciziv
    - 3 atacanți, 2 apărători
    - Se exersează superioritatea dinamică + pas filtrant spre pivot
    - Accent pe recunoașterea spațiului liber

*Tabel – Sinteză tematică*

<b>Tema tactică</b>	<b>Exercițiul recomandat</b>	<b>Variante</b>
Triunghi ofensiv	Triunghi mobil + șut	Cu portar activ
1–2 și perete	Pivot + lateral	Cu adversar în pressing
Dublaj defensiv	Presing lateral 2v2	Blocare pas central
Rotație ofensivă	3v0 + rotație	Cronometru de finalizare
Repliere organizată	1–2–1 repliat	Pe semnal vizual
Schimb de marcaj	3v3 cu mișcare liberă	Verbalizare obligatorie

Exercițiile de grup sunt podul dintre teorie și acțiune reală. Ele oferă context, presiune progresivă și reflex automat în momente critice. Fiecare exercițiu trebuie:

- adaptat la nivelul echipei,
- construit cu obiectiv clar,
- și integrat în planul de joc săptămânal.

*Greșeli frecvente și ajustări tactice în jocul de grup*

A. Greșeli în relațiile ofensive de grup

<b>Greșeală</b>	<b>Impact în joc</b>	<b>Soluție corectivă</b>
Lipsă de sincronizare la pas + mișcare	Mișcare eșuată, pas interceptat	Exerciții de pas + demarcare pe semnal vizual sau sonor
Triunghiuri dezechilibrate	Unghiuri greșite de pasă → pierdere de posesie	Corectare geometrică cu jaloane și rotație controlată

Mișcare simultană greșită	Suprapuneri fără sens → spații închise	Exerciții secvențiale: 1 mișcă → ceilalți reacționează
Lipsa deciziei în momentul de finalizare	Ezitare → pierdere de viteză și spațiu	Exerciții cu limită de timp pentru șut (5–7 secunde)

#### B. Greșeli în relațiile defensive de grup

Greșeală	Impact în joc	Soluție corectivă
Dublaj necoordonat	Se deschide spațiu în lateral sau în centru	Drill-uri de presing lateral cu jucător pasiv care declanșează pressingul
Neînțelegeri în schimbul de marcaj	Adversarul scapă liber	Jocuri cu rotație continuă 3v3 și comandă verbală obligatorie
Repliere întârziată în 1–2–1	Fereastră mare în zona 10	Exerciții de repliere cu semnal + punctaj la reconfigurare în maxim 3'
Apărare în linie dreaptă	Se permite pătrunderea verticală cu ușurință	Formare romb + antrenament pe pivot defensiv + lateral

#### C. Greșeli mixte (ofensiv-defensiv)

Greșeală mixtă	Efect negativ	Metodă de corectare
Lipsa comunicării	Confuzie, întârzieri, decizii opute	Jocuri cu „penalizare vocală” – punct pierdut dacă nu se comunică la fiecare pas
Suprapuneri repetate fără scop	Predictibilitate, pierdere de viteză	Exerciții cu obiectiv tactic precis la fiecare rotație
Reacții întârziate la schimbare de fază	Tranziții ratate, contraatac primit	Jocuri cu schimb automat de fază la fluier, cronometru de repliere sau reluare ofensivă
Spațiere defectuoasă	Aglomerare, pasă imposibilă	Antrenamente în teren fragmentat (zone delimitate pentru fiecare jucător din grup)

#### D. Indicatori de diagnostic în timpul jocului

Semnal de alarmă	Posibilă problemă în grup
Jucători adunați pe aceeași bandă	Lipsă de lărgime / rotație defectuoasă
Pasuri laterale fără progresie	Ezitare / lipsă de plan ofensiv
Gol primit după pas scurt pierdut	Presing necoordonat sau repliere lentă
Jucători care se privesc după pierderea mingii	Lipsă de automatism în tranziția negativă

#### Ajustări tactice recomandate

- Introducerea de reguli în antrenamente:
  - „1 pas, 1 mișcare” – pasatorul nu are voie să stea după pas
  - „3 secunde pentru repliere” – altfel acțiunea se oprește
- Utilizarea video-feedback-ului:
  - Se analizează momentele de ezitare și lipsa rotației
  - Se identifică jucătorii pasivi în tactica de grup
- Construcția de scenarii inverse:

- În loc să pornească din atac, exercițiul începe cu pierdere de minge → apărare → reluare atac (ciclu complet)
- 4. Consolidarea comunicării între perechi și trident:
  - Se stabilesc perechi defensive și tridente ofensive care lucrează constant împreună în antrenamente

Greșelile în jocul de grup nu sunt doar tehnice, ci în special tactice și mentale. Ele apar din:

- lipsa clarității rolurilor,
- absența reacțiilor automate,
- și exercitarea insuficientă în contexturi realiste.

Ajustările tactice și antrenamentele bine calibrate permit corectarea acestor erori și transformarea echipei într-un organism sincronizat, capabil să reacționeze coerent în orice fază a jocului.

### ***Jocul cu portarul volante (jucător de câmp în poartă)***

Portarul volante este o tactică în care un jucător de câmp preia temporar funcția de portar, cu scopul de a crea superioritate numerică în construcție (5v4), mai ales:

- când echipa este în posesie prelungită,
- în final de meci când se află în dezavantaj,
- sau pentru a deschide blocuri defensive compacte.

Este una dintre cele mai riscante, dar și eficiente arme tactice dacă este executată corect.

#### *Principii cheie în jocul cu portarul volante*

<b>Principiu</b>	<b>Detaliu</b>
Circulație rapidă a mingii	Se creează un 5v4, dar trebuie profitat imediat de spațiu
Poziționare clară în romb/diamant	1 jucători jos, 2 sus, unul central (volante)
Lărgirea terenului	Portarul-volante trebuie să atragă presiunea spre lateral
Risc de gol în poarta goală	Orice pierdere se poate transforma într-un contraatac fatal
Decizie colectivă	Tactica funcționează doar cu antrenament, semnale și disciplină

#### *Variante tactice de utilizare*

<b>VARIANTĂ</b>	<b>Aplicație</b>	<b>Beneficiu</b>
Volante lateral	Jucător-volante în bandă	Atrage adversarul, spațiu în centru
Volante central	Se așază în centru în locul portarului	Distribuție verticală rapidă
Intrare în rotație	Volante participă ca jucător de linie	Creează rotație 5v4 cu pas filtrant
Inversare rapidă	Se schimbă flancul în 1–2 pase	Rupe blocul advers

#### *Situații aplicabile*

Atac pozițional în final de meci (0–1, min. 38)

- Se introduce tactica pentru a egala
- Risc asumat calculat → important: nu se forțează primul șut

Împotriva echipelor care apără foarte jos (1–2–1)

- Blochează pătrunderile → se folosește 5v4 pentru a crea pas filtrant spre pivot

În perioade de posesie cu avantaj

- Se folosește pentru conservare și uzură tactică: atrage presiune, obosește adversarul

#### *Exerciții de antrenament cu portar-volante*

1. 5v4 pozițional cu presing progresiv

- Echipa atacă 5v4 cu rotație completă → adversarii apără în romb
- Se exersează pasul lateral + schimbul de direcție

2. Finalizare rapidă după rotație

- După 6 pase, jucătorul central trebuie să finalizeze → se caută breșa

3. Simulare de pierdere și reacție

- După pas greșit → adversarii lansează contraatac 2v0 → se antrenează replierea colectivă sau fault tactic controlat

4. Joc liber cu semnal de „volante”

- La semnalul antrenorului, jucătorul desemnat intră ca portar → echipa se reorganizează instant

#### *Greșeli frecvente și riscuri*

<b>Greșeală</b>	<b>Consecință</b>	<b>Soluție</b>
Volante ezită să urce	Blocaj în construcție, lipsă superioritate	Exerciții de încredere + decizie rapidă
Rotații lente sau neclare	Se pierd spații, adversarul anticipează	Antrenamente cronometrate cu rotație în 3–4 pași
Lipsa pregătirii jucătorului-volante	Greșeli tehnice, nesiguranță la pasă	Jucători tehnici (fundaș sau mijlocaș) ca opțiune
Lipsa de acoperire în caz de pierdere	Goluri directe în poarta goală	Exerciții de repliere + „fault tactic” controlat

Jocul cu portarul volante este un simbol al futsalului modern, sofisticat și strategic. Nu este un simplu artificiu, ci:

- o armă tactică completă,
- care cere inteligență colectivă, repetiție și sânge rece.

Folosită corect, ea poate:

- egala un meci în ultimele secunde,
- sau decongestiona apărarea unui adversar blocat în semicerc.

Dar este, totodată, cea mai riscantă dintre tacticile de grup – și trebuie tratată ca atare.

## Capitolul 3

### Competențe tehnice esențiale

Tehnica reprezintă esența expresiei individuale în futsal, transpunerea directă a intenției tactice în acțiune. Într-un joc în care decizia trebuie luată în fracțiuni de secundă, execuția corectă devine nu doar un avantaj, ci o condiție fundamentală a performanței. Spre deosebire de alte sporturi, futsalul comprimă timpul și spațiul, obligând sportivul să combine precizia cu spontaneitatea, iar controlul tehnic cu anticiparea adversarului.

Competențele tehnice esențiale se dezvoltă nu doar în izolare, ci în context – în dinamica reală a jocului, sub presiune și în permanentă interacțiune cu coechipierii și adversarii. Gestionarea mingii devine o artă a echilibrului între control, orientare și continuitate a acțiunii. Driblingul, pasa și fenta nu mai sunt simple mișcări tehnice, ci instrumente creative pentru a genera superioritate în momente-cheie.

Finalizarea, ca act de încheiere a unei faze, cere o fuziune între viziune, tehnică și oportunitate – toate într-un interval extrem de scurt. În paralel, rolul portarului s-a transformat din simplu apărător în prim constructor al fazei ofensive, ceea ce reclamă o tehnică specifică, versatilă și adaptabilă. A stăpâni tehnica în futsal nu înseamnă doar a executa, ci a decide cum, când și de ce să o faci. Acest set de competențe tehnice esențiale reprezintă temelia performanței în futsalul modern – acolo unde fiecare atingere poate schimba ritmul, direcția și sensul jocului.

#### 3.1 Gestionarea balonului în dinamica jocului

În futsal, unde jocul se desfășoară pe o suprafață de 800 m<sup>2</sup>, orice acțiune tehnică este filtrată prin densitatea spațiului și presiunea timpului. În acest context, controlul balonului nu este doar un gest tehnic de primire sau reținere, ci o platformă funcțională de luare a deciziei, de rezolvare tactică și de exprimare creativă. Mai mult decât în orice alt sport cu minge, în futsal controlul se manifestă într-un echilibru fragil între eficiență, adaptabilitate și inițiativă.

Spre deosebire de fotbalul tradițional, unde jucătorul poate regla contactul cu mingea pe parcursul alergării, în futsal totul se petrece în jumătate de secundă, într-un spațiu de 1–2 metri, sub o presiune care rareori permite o a doua șansă. Așadar, controlul devine în primul rând o decizie tactică, apoi o execuție motrică și, abia în final, o manifestare a îndemânării.

##### *Caracteristicile biomecanice și posturale ale controlului în futsal*

Controlul eficient în futsal presupune o **poziție biomecanică specifică**, adaptată solicitărilor accelerate ale jocului indoor:

- Poziția joasă a centrului de greutate, cu genunchii ușor flexați, permite mobilitate în toate direcțiile;
- Sprijin activ pe ambele picioare, pentru a asigura stabilitate în fața contactului fizic;
- Bazinul orientat spre joc, nu doar spre minge, asigurând conectarea vizuală cu contextul tactic;
- Brațele ușor depărtate, pentru echilibru și delimitarea spațiului personal (protecție);
- Capul sus și ochii activi, pentru scanarea câmpului vizual.

Din punct de vedere biomecanic, controlul este rezultatul unei succesiuni de micro-ajustări posturale, declanșate de contactul cu mingea și sincronizate cu poziția adversarului. Nu este o acțiune reflexă, ci una anticipativă – jucătorul trebuie să se poziționeze înainte ca mingea să ajungă și să aleagă suprafața de contact adecvată: talpă, interior, exterior, uneori călcâi.

Un aspect important este și coordonarea intersegmentară – armonizarea mișcărilor piciorului de control cu mișcarea trunchiului și echilibrul general. În fotbal, orice dezechilibru mic duce la pierderea mingii și, implicit, la o tranziție adversă periculoasă.

### ***Scenarii tactice tipice în care controlul este decisiv***

Pentru a înțelege complexitatea reală a controlului, trebuie analizate scenariile tactice în care acesta devine decisiv:

1. Recepția mingii sub presiune laterală într-un spațiu de 1 m<sup>2</sup> – folosită pentru a atrage adversarul și a deschide o linie de pas;
2. Controlul orientat cu spatele la poartă (pivot) – jucătorul trebuie să amortizeze mingea în contact direct, să o protejeze și să decidă între întoarcere sau distribuție;
3. Primire pe traiectorie diagonală, în viteză – presupune sincronizare între viteză, atingere și pregătirea pasului următor;
4. Recuperare și control după o minge deviată – o situație de haos, în care primul contact trebuie să transforme o minge liberă într-o acțiune controlată;
5. Control de regrupare în fază de apărare – jucătorul interceptează, controlează mingea și decide dacă joacă în siguranță sau lansează contraatac.

Fiecare dintre aceste scenarii cere un tip diferit de control, dar toate impun:

- viteză de reacție;
- calibrare precisă a atingerii;
- decizie tactică în timp limitat.

### ***Dinamica cognitivă a controlului – scanare, reacție, adaptare***

La nivel cognitiv, controlul balonului în fotbal este rezultatul unui proces complex de percepție → analiză → decizie → execuție. Jucătorul trebuie să îndeplinească simultan următoarele sarcini:

- Scanarea prealabilă (înainte de primirea pasei): identificarea poziției adversarilor și colegilor;
- Ajustarea planului în funcție de traiectorie: dacă mingea vine ușor deviată, jucătorul trebuie să decidă în zecimi de secundă dacă să o controleze cu talpa, cu exteriorul sau prin redirecționare rapidă;
- Citirea presiunii: estimarea timpului disponibil până la impactul adversarului;
- Alegerea suprafeței de contact: care parte a piciorului asigură unghiul dorit și menține protecția;
- Executarea controlului în raport cu următoarea acțiune: pas, rotație, păstrarea posesiei sau tranziție.

Această succesiune este, în cazul jucătorilor de elită, automatizată și inconștientă, ca urmare a expunerii continue la medii de antrenament bogate în variabilitate și presiune. De aceea, în educația tinerilor jucători, controlul trebuie antrenat nu izolat, ci în situații cu context tactico-decizional (de exemplu: 2 vs. 2 în spațiu limitat, pas + control sub constrângere, ștafete de posesie cu presiune progresivă).

### ***Controlul în funcție de rolul și poziționarea în sistem***

În fotbal, fiecare rol are cerințe distincte privind tipul, frecvența și scopul controlului balonului. Această diferențiere tactică este esențială pentru eficiența sistemelor de joc precum 3-1, 4-0 sau 2-2.

#### ***a) Fixul (fundașul central)***

- Are rolul de restart și pivot de circulație;
- Controlează mingea de obicei în spații mai „libere”, dar sub presiune indirectă (pressing de linie);

- Necesită un control stabilizator, care permite schimbarea direcției jocului;
- Utilizează mai des talpa și interiorul în combinație cu fake-passes pentru a atrage pressingul și a deschide culoare.

*b) Ala (jucător lateral)*

- Se află cel mai des în distanță apropiată de marginea terenului și de adversari;
- Execută controluri orientate spre centru sau spre linie, sub amenințare laterală;
- Dezvoltă cel mai des control cu exteriorul piciorului de sprijin, ideal pentru demarajul în lateral.

*c) Pivotal*

- Controlează în poziție statică sau semi-statică, cu spatele la adversar;
- Execută cele mai complexe tipuri de control sub presiune directă;
- Este specialistul în control de rotație, menținere și eliberare a mingii sub marcaj dur.

*d) Portarul*

- Are un rol vital în construcția controlată;
- Execută control de siguranță cu talpa, urmat de pas lateral sau diagonal;
- Este responsabil de stabilizarea ritmului jocului prin control în regim de timp-limită.

***Controlul în regim de intensitate maximă și tranziții rapide***

Faza de tranziție este un mediu haotic, în care viteza, contactul și decizia converg într-o fereastră de 1–2 secunde. Aici, controlul trebuie să fie:

- Amortizat, pentru evitarea ricoșeului în adversar;
- Orientat tactico-spațial – spre zona liberă, în funcție de direcția adversarului;
- Legat direct de decizie: păstrare, pas pe prima atingere, preluare în unghi de rotație sau execuție imediată.

Jucătorii trebuie antrenați să controleze mingea:

- După un duel câștigat;
- După o interceptare în viteză;
- După o respingere dezordonată;
- În momentele în care spațiul liber se închide în mai puțin de o secundă.

Aceasta presupune viteză de reacție vizuală, explozie neuromusculară și control fin în mișcare laterală, în special cu exteriorul sau talpa.

***Antrenamente aplicative avansate pentru controlul balonului***

Pentru dezvoltarea controlului eficient în futsal, se recomandă o progresie metodică în trei etape:

*Etapa 1: Automatizare tehnică (fără opoziție)*

- Exerciții individuale cu mingea (control cu talpa, amortizare, deplasare laterală);
- Jocuri de tip circuit în spațiu limitat;
- Exerciții de „control și pas” cu număr maxim de 2 atingeri.

*Etapa 2: Control sub presiune variabilă*

- Posession games 3v2 / 4v3 cu spațiu redus;
- Dueluri 1v1 pe zone delimitate (1m x 1m);
- Rondo cu modificări rapide de rol (de la pasator → receptor sub presiune);
- Constrângeri temporale (mingea trebuie controlată și pasată în 2 secunde).

*Etapa 3: Control integrat în faze tactice*

- Simularea rotațiilor de tip 4–0 cu pressing activ;
- Control și pas după tranziție negativă;
- Finalizare după control pe pivot cu contact fizic real;
- Schematizări 2v2 cu control în „zona roșie” (apropiere de poartă adversă).

☐ Ideal este ca în etapele 2 și 3 să se integreze cronometrajul acțiunii, feedback video și evaluare individuală a deciziei – nu doar a tehnicii de atingere.

### ***Greșeli frecvente și corecții metodologice***

În procesul de învățare, antrenorii trebuie să observe și să corecteze următoarele erori recurente:

<b>Greșală frecventă</b>	<b>Cauză</b>	<b>Soluție metodologică</b>
Atingeri prea lungi	Lipsă de echilibru sau anticipare greșită	Exerciții de stabilizare posturală și reacție
Control rigid (lovire, nu preluare)	Lipsă de contact progresiv cu mingea	Antrenamente de amortizare cu stimuli vizuali
Lipsa scanării prealabile	Concentrare doar pe mingea care vine	Jocuri cu 2 pase + 1 întrebare (verbalizare vizuală)
Dezorientare după primire	Primire mecanică, fără decizie	Poseession games cu obligație de pas în 3 sec.

### ***Studii de caz – maeștri ai controlului în futsal***

**Falcão (Brazilia)** - legenda futsalului mondial, Falcão este arhetipul jucătorului care a dus controlul balonului la rang de artă, combinând rafinamentul tehnic cu spontaneitatea absolută. În ciuda faptului că nu avea o constituție fizică masivă, compensa prin:

- Coordonare extraordinară între membre și trunchi;
- Control perfect cu talpa și exteriorul în orice poziție;
- Capacitatea de a transforma fiecare atingere într-un act de creație.

Controlul balonului la Falcão era:

- Funcțional, dar și imprevizibil;
- Executat cu flexibilitate corporală extremă – a introdus mișcări inedite precum „elastic invers” cu talpa;
- Combinat cu fente, mișcări de tip freestyle și dublu contact în regim de viteză.

În perioada sa de glorie:

- Avea un procentaj de peste 90% de controluri reușite sub presiune;
- Executa peste 20 de acțiuni tehnice individuale pe meci, multe dintre ele în spații de sub 2 metri pătrați;
- A inspirat o întreagă generație de jucători prin exprimarea liberă a controlului.

Falcão nu controla mingea doar pentru a o stăpâni, ci pentru a crea o ruptură estetică în ritmul previzibil al jocului. De aceea, controlul balonului în viziunea sa era un act cultural, nu doar sportiv – o expresie identitară a futsalului brazilian.

**Ricardinho (Portugalia)** - cunoscut drept „O Mágico”, Ricardinho este exemplul perfect de jucător care a transformat controlul balonului într-o artă. În ciuda staturii sale reduse, posedă un echilibru de excepție și un control talpă–interior extrem de rafinat. Studiile video arată că în timpul unui meci standard:

- Atacă mingea în 90% din cazuri cu talpa;
- Reușește în medie 85% din preluări orientate sub presiune;
- Scanează spațiul de până la 4 ori înainte de fiecare control în zona adversă.

**Ferrao (Brazilia)** - pivot de forță, Ferrao combină perfect masa musculară cu rafinamentul tehnic. Controlul său cu spatele la poartă este model de manual:

- Utilizează talpa dreaptă pentru fixare și piciorul stâng pentru rotație;
- Își poziționează corpul între adversar și minge cu precizie biomecanică;

- Are control de contact „înclinat”, care favorizează rotația instantanee și finalizarea.

Controlul balonului în futsal nu poate fi redus la un simplu gest tehnic. El este o strategie de adaptare, o formă de exprimare tactică și cognitivă, o barieră de protecție împotriva haosului creat de intensitatea jocului. În mediul accelerat și dens al futsalului modern, jucătorul nu este un executant, ci un arhitect al controlului. Prin antrenament structurat, expunere repetată și feedback inteligent, această abilitate poate deveni arma fundamentală a fiecărui performer autentic.

### 3.2 Creativitate și tehnică în acțiuni rapide

În futsal, execuția unei pase, a unui dribling sau a unei fente nu poate fi separată de contextul tactic, spațial și temporal în care aceasta apare. Presiunea – constantă și imediată – modifică radical condițiile în care aceste acțiuni sunt realizate: spațiul este îngust, timpul de reacție redus, iar contactul cu adversarul aproape inevitabil. Astfel, aceste trei gesturi devin instrumente de supraviețuire, progres și dezechilibrare, mai mult decât expresii artistice sau manifestări tehnice izolate.

În acest sens, pasa, driblingul și fenta funcționează în sinergie, nu separat: o pasă poate fi precedată de o fentă, un dribling poate include o pasă mascată, iar o fentă poate fi urmată de păstrarea balonului. Capacitatea jucătorului de a combina aceste acțiuni în micro-secvențe rapide și eficiente este ceea ce diferențiază un performer de elită de unul de nivel mediu.

#### *Pasa în futsal – mecanică, intenție și ritmicitate*

Pasa în futsal este o extensie a percepției tactice – un act de comunicare între jucători. Nu este doar o mișcare de transmitere a mingii, ci un semnal decizional, un vector de ritm și un instrument de dezorganizare a apărării.

#### *Caracteristici esențiale ale pasei eficiente în futsal:*

1. Viteză adaptată – pasa trebuie să fie suficient de rapidă pentru a nu permite interceptarea, dar și suficient de controlabilă pentru a putea fi recepționată cu precizie;
2. Direcție tactică – nu orice pasă este un progres. Pasarea în lateral sau înapoi poate avea scop de regroupare, atragere a presiunii sau schimbare de sens;
3. Suprafață de contact variabilă – interiorul este dominant, dar talpa, exteriorul și chiar călcâiul sunt folosite în funcție de unghi și poziție;
4. Atingere conștientă – pasele în futsal au adesea efect (spin) sau sunt executate fără preluare (one-touch), ceea ce impune o precizie biomecanică superioară.

#### *Clasificarea funcțională a paselor:*

- Pase de construcție: între fix și ală sau între linia de 3 și pivot, de regulă scurte, la sol;
- Pase de progresie: în fereastra între apărători, pe diagonală, sau "pas filtrant" spre pivot;
- Pase de finalizare: pase în zona de finalizare, adesea rapide și verticale, în regim de presiune;
- Pase de siguranță: spre portar sau fix pentru resetare sub pressing;
- Pase mascate / „no-look”: utile pentru a înșela anticipația adversarului.

#### *Principii tactice ale pasei:*

- "Pasă pentru mișcare", nu pentru stagnare – fiecare pasă ar trebui să creeze un nou vector de joc;
- Triunghiuri permanente – jocul de futsal creează și destramă triunghiuri în fiecare secundă;
- Pasa ca declanșator de rotație – majoritatea sistemelor 4–0 și 3–1 folosesc pasa pentru a roti pozițiile;
- Variație între pasă și păstrare – a „sparge” ritmul este adesea mai eficient decât a-l accelera constant.

#### *Erori frecvente:*

- Transmiteme lentă a mingii (pasa „moale”);
- Lipsa unghiului de pas (pasa în linie moartă);
- Pasă fără pregătirea corporală corectă (dezechilibru postural);
- Lipsă de comunicare vizuală sau auditivă.

#### ***Driblingul în futsal***

Driblingul în futsal nu are scop estetic, ci funcțional: crearea unei superiorități numerice, spargerea unui pressing, evadarea dintr-o situație de blocaj sau tragerea unui adversar pentru a elibera un coleg.

#### *Tipologii de dribling adaptate futsalului:*

1. Dribling de protecție (cu talpa) – control lateral, mișcare circulară, utilizat pentru păstrarea mingii;
2. Dribling de destabilizare – schimbare de ritm, control apropiat, accelerare explozivă pe 1–2 metri;
3. Dribling vertical cu pas rapid – folosit de ala pentru penetrarea liniei adverse;
4. Dribling „cu rotație” – pivotul controlează, rotește și se eliberează de adversar într-o singură mișcare (ex. „pivot turn”);
5. Dribling în colț – utilizat pentru a scăpa de pressing în zona de margine, prin schimbări rapide de direcție.

#### *Aspecte biomecanice-cheie:*

- Centru de greutate coborât pentru echilibru în schimbări de direcție;
- Flexia trunchiului controlată pentru protecția mingii și pentru declanșarea fentei;
- Atingeri dese și scurte pentru control fin;
- Scanarea adversarului în timpul driblingului – pentru alegerea momentului de accelerare.

#### *Greșeli des întâlnite:*

- Dribling în zone aglomerate fără obiectiv clar;
- Mișcare predictibilă (fără schimbare de ritm);
- Păstrarea mingii prea departe de corp;
- Lipsa pregătirii deciziei de pas după dribling.

#### ***Fenta***

Fenta este acțiunea prin care jucătorul mimează o intenție, pentru a genera o reacție din partea adversarului. În futsal, unde timpul de reacție este limitat la câteva zecimi de secundă, o fentă eficientă poate însemna:

- Un pas câștigat;
- O reacție prematură a apărătorului;
- Un spațiu creat pentru pas sau șut.

#### *Tipuri de fente folosite în futsal:*

- Fenta de corp – rotirea trunchiului într-o direcție cu schimbare bruscă;
- Fenta de pas – mimarea unei pase sau a unei direcții de deplasare;
- Fenta „înghețată” – oprirea bruscă, urmată de accelerare (utilă în 1v1 lateral);
- Fenta combinată cu dribling – ex: talpă înainte + exterior în sens invers.

#### *Principii de eficiență:*

- Fenta trebuie să fie scurtă și convingătoare, nu exagerată;
- Trebuie să fie corelată cu poziția adversarului (ex. dacă apărătorul e poziționat jos, fenta verticală e ineficientă);
- Sincronizarea cu mingea și cu mișcarea corpului este esențială;
- Citirea reacției apărătorului este cheia: un apărător dezechilibrat e vulnerabil.

### ***Integrarea pasa–dribling–fentă în secvențe tactice reale***

În futsal, succesul tehnic nu este definit de execuția izolată a unui gest, ci de capacitatea de integrare a acestuia într-un flux colectiv, în cadrul unui moment de joc precis: construcție, tranziție, atac pozițional sau apărare reactivă. Acțiunile tehnico-tactice precum pasa, driblingul și fenta sunt instrumente care, aplicate sincronizat cu mișcările colegilor și în raport cu structura adversă, pot transforma un duel individual într-o breșă colectivă.

#### ***Situații de joc 3v3: rotație și dezechilibru***

Situațiile 3v3 sunt frecvente în futsal, mai ales în zona mediană și laterală a terenului, iar gesturile tehnice trebuie adaptate la o logică de rotație permanentă.

Exemplu:

- Jucător 1 (fix) pasează lateral către ala (Jucător 2);
- Jucător 2 mimează o pasă înapoi, dar fentează corpul și driblează în diagonală spre centru;
- Această mișcare atrage adversarul și creează spațiu în lateral, unde Jucător 3 (pivot) intră pe diagonală;
- Urmează o pasă ascunsă, executată cu exteriorul, în spațiul eliberat.

În acest caz:

- fenta a generat dezechilibrul;
- driblingul a atras adversarul;
- pasa a exploatat spațiul creat.

#### ***Aplicații în pressing și ieșire din pressing***

Sub presiune în propria jumătate, combinația pasa-dribling-fentă este vitală pentru a ieși curat și a evita pierderea periculoasă a posesiei.

Secvență tactică:

- Jucătorul X este presat la margine. Nu are spațiu în față, dar face o fentă de pasă în lateral;
- Driblează scurt cu talpa spre interior (2 metri), iar în același timp, coechipierul său face o demarcare spre linia laterală;
- Jucătorul X pasează în timp ce este în mișcare, iar pressingul este rupt printr-o acțiune colectivă de sincronizare.

Această secvență:

- Înlocuiește un simplu clearance cu o ieșire controlată;
- Integrează gesturile tehnice în timing și geometrie de joc;
- Necesită inteligență situațională, nu doar abilitate motrică.

#### ***Finalizarea după combinații scurte în zona 10 metri***

În zona de finalizare, pasa, driblingul și fenta devin decisive în spargerea apărării bloc, mai ales împotriva formațiilor bine organizate.

Exemple de secvențe:

- Pasă scurtă către pivot, care face dribling cu rotație și pasează înapoi în unghi;
- Ala fentează șutul și pasează scurt, urmând o intrare în spațiu și o finalizare cu vârf;
- Serii de două pase + o fentă statică + finalizare pe contrasens.

Aceste combinații sunt posibile doar dacă jucătorii posedă:

- Execuție tehnică fluidă sub presiune;
- Capacitatea de a citi reacțiile apărării;
- Claritate în alegerea momentului pentru pas, dribling sau fentă.

#### ***Dezvoltarea pasei, driblingului și fentei la antrenament***

Pentru ca pasa, driblingul și fenta să fie eficiente în regim de presiune, ele trebuie să fie antrenate nu doar tehnic, ci și contextual, decizional și tactic. În fotbal, calitatea execuției depinde de capacitatea de adaptare la dinamica jocului, ceea ce înseamnă că antrenamentele trebuie să îmbine:

- Repetiția gestului tehnic cu variabilitatea situațională;
- Automatismul cu decizia spontană;
- Precizia motrică cu anticiparea cognitivă.

### 1. Principii metodice de dezvoltare

#### a) Repetiție în variabilitate

- Evită repetiția mecanică în condiții ideale;
- Gesturile se exersează în situații diferite de spațiu, presiune și unghi;
- Exemplu: pasa în mișcare, în poziție laterală, cu adversar apropiat.

#### b) Complexitate progresivă

- Se pornește de la exerciții izolate (ex: pasă în perechi sub presiune);
- Se avansează spre exerciții semi-joc (ex: 2v2 cu constrângere de timp);
- Se finalizează cu integrare în jocuri reale (ex: 3v3 cu temă: finalizare după fenta).

#### c) Transfer și feedback

- Fiecare exercițiu trebuie să aibă o aplicație tactică clară;
- Se folosește feedback vizual (video), auditiv și kinestezic;
- Corectările se fac în timpul jocului, nu după.

### 2. Exemple de exerciții eficiente

#### a) Pasă + fenta + progresie (2v1 în spațiu limitat)

- Jucător A pasează lui B;
  - B fentează revenirea spre A și pasează pe diagonală către C;
  - C finalizează în poartă mică după 1v1 cu apărător pasiv.
- Obiectiv: decizie rapidă + pasă în direcția opusă fentei.

#### b) Dribling de evadare + pasă în viteză

- Jucătorul pleacă din colț, primește presiune din lateral;
  - Execută un dribling cu talpa și accelerează;
  - Pasează către jucătorul liber în zona centrală.
- Obiectiv: ieșire din pressing cu gesturi clare și tempo ridicat.

#### c) Joc 3v3 cu constrângere: pasă doar după fentă

- Într-un spațiu de 20x15m, două echipe joacă 3v3;
  - Regula: mingea poate fi pasată doar dacă jucătorul a efectuat o fentă înainte.
- Obiectiv: învățarea folosirii fentei pentru a manipula adversarul și a crea spațiu.

### 3. Rolul feedbackului și al adaptării

Antrenorul trebuie să identifice nu doar greșelile tehnice, ci și deciziile eronate:

- De ce s-a pasat prea devreme?
- De ce nu s-a driblat în momentul oportun?
- De ce fenta nu a avut efect?

Se folosesc:

- Corecturi video (exerciții înregistrate cu slow motion);
- Oglinzi sau pereți de reflexie pentru ajustarea posturii;
- Întrebări deschise pentru autocorectare: „Ce alte opțiuni aveai?” / „De ce ai ales driblingul aici?”

**Studii de caz: Ricardinho, Ortiz, Douglas Jr.**

Studiul gesturilor tehnice în contextul presiunii capătă o valoare aplicativă reală atunci când este raportat la jucători de elită, care și-au construit cariera pe eficiența execuției în spațiu limitat și în condiții de intensitate ridicată. Ricardinho, Ortiz și Douglas Jr. oferă modele distincte de utilizare a pasei, driblingului și fentei, fiecare într-un cadru tactic și psihomotor diferit.

### **1. Ricardinho**

Ricardinho, supranumit „O Mágico”, este probabil cel mai emblematic jucător de futsal al ultimelor două decenii. Cunoscut pentru driblingul său inspirat, fentele înșelătoare și pasele nonconformiste, portughezul a redefinit gesturile tehnico-tactice în zonele laterale.

Caracteristici distinctive:

- Dribling în 1v1 în spațiu lateral, cu accelerări bruște și schimbări de direcție;
- Utilizarea frecventă a fentei de corp înaintea pasei, pentru a manipula marcajul;
- Pase cu exteriorul, mascate, executate în diagonală sau în „blind side”;
- Executarea gesturilor la viteză maximă, sub presiune psihologică și fizică.

Exemplu:

În meciul contra Spaniei, Campionatul European 2018 – Ricardinho a realizat o secvență de dribling scurt + fentă de șut + pasă cu exteriorul în pivot, acțiune care a dus la golul decisiv. Execuția a fost rezultatul unei percepții spațiale superioare, combinate cu gesturi intuitive, perfect temporizate.

### **2. Ortiz**

Ortiz, jucător defensiv de clasă mondială în naționala Spaniei, este un maestru al pasei sub presiune. Deși nu este un dribleur spectaculos, execuțiile sale sunt clare, rapide și întotdeauna ancorate în logică tactică.

Caracteristici distinctive:

- Pasă diagonală din apărare pentru lansarea contraatacului;
- Fente scurte cu trunchiul înaintea pasei, pentru a atrage adversarul;
- Capacitate remarcabilă de citire a pressingului și de selecție a unghiului optim de ieșire;
- Zero erori în pasele scurte – rata de precizie extrem de ridicată.

Exemplu:

În partida Spania vs Rusia (2016), Ortiz a ieșit dintr-un pressing 3v1 printr-o fentă laterală + pasă mascată în diagonală, gest care a generat o superioritate numerică ce s-a transformat în gol în 4 secunde. Fără dribling, dar cu o execuție cerebrală.

### **3. Douglas Jr.**

Douglas Jr., internațional kazah naturalizat din brazilian, reprezintă un model de jucător complet, cu o versatilitate impresionantă. El utilizează toate cele trei gesturi – pasă, dribling, fentă – în forme variate și imprevizibile, adaptate constant situației.

Caracteristici distinctive:

- Fente duble combinate cu driblingul în viteză;
- Finalizări cu vârful după mișcări de atragere a apărătorului;
- Pase decisive în viteză, cu talpa sau exteriorul, în regim de tranziție;
- Încredere în gesturi riscante în zone de presiune (ex: contra Italiei – pasă cu călcâiul în pivot).

Exemplu:

În meciul Kairat vs Barcelona (UEFA Futsal Cup), Douglas a eliminat două linii de pressing printr-o fentă dublă + accelerare verticală + pasă diagonală cu exteriorul, transformând o fază defensivă într-un contraatac letal în 6 secunde.

Studiile de caz prezentate ilustrează faptul că execuțiile tehnice nu au valoare în sine, ci doar atunci când sunt integrate inteligent în joc. Fie că vorbim despre fente creative (Ricardinho), pase lucide sub presiune (Ortiz) sau combinații explozive (Douglas Jr.), esența constă în lectura situațională, gestionarea presiunii și calitatea execuției în timp real.

### 3.3 Soluții și metode de finalizare

Finalizarea este actul decisiv în futsal, momentul în care toate gesturile anterioare – construcția, mișcările fără minge, pasele, rotațiile și deposedările – converg într-o acțiune singulară: lovirea balonului spre poartă cu scopul de a marca. Într-un sport cu scoruri mari, dar margini mici de eroare, eficiența la finalizare poate face diferența dintre o victorie și o înfrângere la cel mai înalt nivel. Spre deosebire de fotbalul pe teren mare, unde se pot crea ocazii prin centrări sau acțiuni pe flancuri mai elaborate, în futsal fiecare ocazie de finalizare este prețioasă și rar replicabilă.

De asemenea, datorită ritmului intens și a rotației permanente, jucătorii din futsal trebuie să fie capabili să finalizeze în orice moment, din orice unghi, cu orice picior sau suprafață. Finalizarea nu este un gest exclusiv al pivotului sau al atacantului, ci o competență esențială a fiecărui jucător de câmp. În multe situații, apărarea blocului compact limitează spațiul de execuție la câțiva metri sau zecimi de secundă – ceea ce face ca viteza deciziei și claritatea execuției să fie mai importante decât forța șutului.

În plus, futsalul modern pune accent pe finalizările rapide, neașteptate, neconvenționale, executate din întoarceri, după pase scurte sau în mișcare continuă. Nu este neobișnuit ca un jucător să finalizeze cu vârful, cu călcâiul sau cu exteriorul în poziții aparent inofensive. Astfel, în antrenamentul modern, finalizarea trebuie dezvoltată nu doar ca act tehnic, ci ca reacție integrată în sistemul cognitiv-tactic al jocului.

Finalizarea este, așadar, nu doar expresia preciziei tehnice, ci și a personalității, a încrederii și a capacității de a acționa decisiv în haosul organizat al futsalului. În continuare, vom explora toate tipologiile de finalizare, metodele lor de execuție și condițiile tactice în care apar.

#### *Tipuri de finalizare în futsal*

Finalizarea cunoaște o diversitate aparte, generată de specificul jocului: spații reduse, timp limitat, unghiuri închise și adversari apropiați. Această combinație de constrângeri determină apariția unor forme distincte de finalizare, cu caracteristici tehnice și tactice precise. Clasificarea tipurilor de finalizare poate fi făcută după mai multe criterii:

##### *1. După contextul de joc*

###### *a) Finalizare în atac pozițional*

- Apare în secvențe de joc prelungit, când echipa atacantă circulă mingea pentru a găsi un spațiu favorabil.
- Se bazează pe pase scurte, fente și rotații pentru a dezechilibra blocul defensiv.
- Exemple: șut din pivot, finalizare din colț după pas lateral, șut după schemă la 4-0.

###### *b) Finalizare pe contraatac*

- Se produce în urma unei tranziții rapide, cu număr redus de adversari în față.
- Necesită viteză de execuție și capacitate de decizie în superioritate numerică.
- Exemple: 2v1 cu pas final spre bara opusă, șut imediat după recuperare în jumătatea adversă.

###### *c) Finalizare după fază fixă*

- Poate fi șut direct (lovitură liberă, penalty) sau acțiune colectivă din corner.
- Este adesea pregătită tactic în antrenament.
- Exemple: finalizare din scheme cu pivot în colț sau după blocaj pe linia de 6 metri.

## 2. După suprafața de lovire

- a) Cu interiorul piciorului
  - Permite control și plasament.
  - Util în finalizări din colț sau la bara a doua.
- b) Cu vârful (puntera)
  - Exploziv, surprinzător, ideal în spații înguste.
  - Frecvent utilizat de brazilieni și jucători de 1v1.
- c) Cu talpa
  - Rar, dar posibil în lovituri de apropiere sau mingi deviate.
  - Foarte utilă în jocul pivotului pentru redirecționare rapidă.
- d) Cu călcâiul (heel-flick)
  - Folosită pentru finalizări spectaculoase în zona apropiată.
  - Requiere anticipație și execuție instinctivă.
- e) Cu exteriorul
  - Ideal pentru a trimite mingea cu efect sau în unghi închis.
  - Permite direcționarea balonului în timp ce corpul se mișcă în altă direcție.

## 3. După postură și mișcare corporală

- a) Finalizare din întoarcere (pivot turn)
  - Pivotul primește cu spatele la poartă, se rotește și finalizează.
  - Necesită forță în trunchi și orientare bună.
- b) Finalizare în cursa (din alergare)
  - Apare în tranziții rapide sau după pasă diagonală.
  - Exigentă biomecanic, cere coordonare între pas, șut și orientarea trunchiului.
- c) Finalizare statică
  - Jucătorul primește mingea fără să fie în deplasare.
  - E necesară reacție rapidă și o lovitură curată, fără elan.
- d) Finalizare din voleu sau semi-voleu
  - Rare, dar spectaculoase: șut din aer după ricoșeu sau centrare.
  - Necesită timing perfect și postură echilibrată.

## 4. După zona de teren

Zonă de execuție	Caracteristici	Exemple frecvente
Zona centrală (6–9 m)	spațiu aglomerat, șut rapid	cu vârful, pivot turn
Zona laterală	unghi închis, șut plasat	cu interiorul, exteriorul
Bara a doua	finalizare simplă, dar decisivă	redirecționare din pas
Marginea careului	spațiu pentru șut puternic	cu efect sau viteză

## 5. După decizie și timing

- a) Finalizare din prima (one-touch)
  - Reduce timpul de reacție al portarului.
  - Impune coordonare perfectă între pasator și finalizator.
- b) Finalizare după preluare
  - Oferă timp pentru pregătirea șutului, dar și adversarului să intervină.
  - Necesită o preluare orientată impecabil.
- c) Finalizare întârziată (delay & shoot)
  - Folosită pentru a păcăli portarul sau a aștepta deschiderea colțului lung.
  - Necesită sânge rece și bun control al trunchiului.

### ***Tehnici de execuție în finalizare: biomecanică, suprafețe de lovire, poziționare corporală***

Finalizarea eficientă în futsal nu este rezultatul hazardului, ci al unei biomecanici precise, antrenate și adaptate contextului. Succesul în lovirea mingii depinde de mai mulți factori tehnico-motori: poziția piciorului de sprijin, orientarea trunchiului, contactul cu mingea, unghiul de execuție și coordonarea întregului lanț kinetic. Într-un sport atât de rapid precum futsalul, unde timpul disponibil este adesea mai mic de o secundă, automatizarea mișcării devine esențială.

#### ***1. Poziționarea corpului și piciorului de sprijin***

- Piciorul de sprijin trebuie plasat la 10–20 cm lateral față de balon, în funcție de suprafața cu care se lovește.
  - Pentru lovitura cu interiorul, piciorul de sprijin este mai aproape, orientat spre colțul dorit.
  - Pentru lovitura cu vârful, piciorul de sprijin este mai în spate, iar trunchiul vine în față.
- Trunchiul controlează înălțimea și direcția:
  - Aplecarea spre balon → șut jos.
  - Trunchi vertical → șut mediu.
  - Trunchi în spate → risc de șut peste poartă (de evitat).
- Bazele de sprijin trebuie să fie ferme, mai ales pe suprafețe alunecoase (parchet sau PVC).

#### ***2. Suprafața de lovire: specificitate și aplicații***

- a) Interiorul piciorului (medial)
  - Ideal pentru finalizări plasate, în colț.
  - Contact se face pe centru, cu mișcare de arcuire.
  - Potrivit în poziții statice sau în apropiere de poartă.
- b) Vârful piciorului (puntera)
  - Specific futsalului, rar folosit în fotbalul pe teren mare.
  - Contact se face rapid, cu vârful, ideal pentru spații reduse.
  - Creează efect de surpriză; portarul are dificultăți de reacție.
- c) Exteriorul (dorsal lateral)
  - Pentru șuturi cu efect, mai ales din lateral sau în mișcare oblică.
  - Necesită o poziție deschisă a șoldului și închidere rapidă a trunchiului.
- d) Călcâiul
  - Finalizare spectaculoasă și neașteptată.
  - Contact se face din spate, cu balans de trunchi.
  - Risc mare de imprecizie – necesită timing perfect.
- e) Talpa
  - Nu este lovitură propriu-zisă, ci o direcționare/redirecționare a mingii.
  - Utilizată de pivot pentru reorientări sau în situații de respingere în spații închise.

#### ***3. Elemente biomecanice ale șutului în futsal***

<b>Element</b>	<b>Descriere</b>	<b>Importanță</b>
Lanțul kinetic	Mișcare sincronizată: gleznă – genunchi – șold – trunchi – umăr	Asigură forță și control
Amplitudinea mișcării	Spațiul de armare este redus → forța vine din viteză, nu din balans	Adaptare la spațiu limitat

Coordonarea oculară	Vizualizarea colțului liber, a portarului, a mingii	Permite alegerea direcției
Stabilitatea axială	Centrarea greutății în sprijin	Menține echilibrul și precizia

#### 4. Postură și încheierea mișcării (follow-through)

- Finalizarea corectă include o mișcare de urmărire a piciorului lovit:
  - În cazul interiorului → mișcare de pendul larg.
  - În cazul vârfului → mișcare scurtă, rapidă, explozivă.
- Lipsa follow-through-ului poate indica:
  - Ezitare;
  - Lipsă de încredere;
  - Tehnică incorectă sau dezechilibru în momentul șutului.

#### 5. Particularități ale finalizării în spațiu redus

- În futsal, nu se finalizează cu elan, ci cu mișcări rapide și compacte;
- Lovitura trebuie pregătită mental înainte de execuție, deoarece timpul de reacție este extrem de mic;
- Jucătorii experimentați învață să își poziționeze corpul pentru șut încă din momentul recepției pasei.

#### **Finalizarea sub presiune: decizie rapidă și spațiu limitat**

În futsal, majoritatea finalizărilor nu se produc în condiții ideale. Dimpotrivă, sunt rezultatul unui cumul de factori limitativi: marcaj strâns, unghiuri închise, intervenții imediate ale portarului și presiune psihologică intensă. Acest mediu impune jucătorilor nu doar o bună tehnică, ci și o capacitate superioară de decizie în timp real și o adaptabilitate tactică ieșită din comun.

#### 1. Natura presiunii în faza de finalizare

Presiunea poate fi de mai multe tipuri, fiecare cu implicații distincte asupra alegerii gestului tehnic:

- Presiune fizică: contact direct sau apropiere agresivă a adversarului.
- Presiune spațială: lipsa opțiunilor de deplasare sau închiderea unghiului de șut.
- Presiune temporală: timpul de reacție este de sub 1 secundă în multe cazuri.
- Presiune decizională: existența a 2–3 opțiuni simultane (șut, pas, fenta), din care trebuie aleasă rapid una.

Exemplu: Un jucător primește mingea în marginea careului cu un adversar în spate și portarul avansat – trebuie să decidă dacă driblează, finalizează cu vârful sau pasează la bara a doua. Toate aceste opțiuni au fereastră de aplicare de sub 2 secunde.

#### 2. Strategii pentru a gestiona presiunea în finalizare

##### a) Anticiparea și predecizia

- Jucătorii de elită își formează intenția de finalizare înainte de a primi mingea.
- Aceștia identifică portarul, poziția apărătorilor și deschiderea posibilă dintr-o privire rapidă.

##### b) Reducerea complexității

- În locul unui șut elaborat, se optează pentru gesturi rapide și eficiente:
  - Șut cu vârful;
  - Fenta statică + pasă în bara a doua;
  - Finalizare cu exteriorul din deplasare.

##### c) Încrederea și repetiția sub presiune

- Presiunea scade odată cu automatizarea răspunsului prin antrenament.
- Jucătorul învață să finalizeze în presiune dacă a experimentat acel tip de context frecvent în antrenament (ex: „jocuri comprimate” 3v3/2v2 în zona de finalizare).

### 3. Tehnici adaptate finalizării sub presiune

Tehnică	Avantaje	Aplicații frecvente
Șut cu vârful	Rapid, mascat, greu de anticipat	Sub marcaj, în zona centrală
Fenta + pasă decisivă	Manipulează portarul	În situații cu bara a doua liberă
Finalizare fără preluare	Timp minim de reacție	După pasă laterală sau respingere
Redirecționare cu talpa	Surprinzătoare, spațiu minim	În pivot sau după centrări joase
Șut din cădere	Creativ, imprevizibil	În dueluri fizice sau după tackling

### 4. Rolul portarului în amplificarea presiunii

Portarul este un actor activ, nu pasiv, în faza de finalizare. În futsal, acesta:

- Iese din poartă și reduce unghiurile;
- Creează presiune vizuală și spațială asupra executantului;
- Provoacă deseori decizii pripite.

Prin urmare, finalizatorii trebuie să învețe să folosească portarul împotriva lui, fie prin:

- Finalizare pe contrasens;
- Pas lateral în bara a doua când portarul se mișcă;
- Ridicare a mingii peste piciorul portarului în 1v1.

### 5. Antrenarea finalizării sub presiune

Antrenorii trebuie să includă în microciclurile tehnico-tactice:

- Exerciții cu timp limitat de execuție (ex: 3 secunde din pasă până la finalizare);
- Exerciții în spațiu restrâns cu 1–2 adversari în pressing activ;
- Simulări de 2vs1, 3vs2, 1v1 cu portarul;
- Exerciții de finalizare după recuperare sau eroare adversă, unde decizia este imediată.

Finalizarea sub presiune este esența futsalului modern. Jucătorul trebuie să fie un executant decisiv, dar și un gânditor rapid – capabil să aleagă în fracțiuni de secundă între un șut simplu și o soluție creativă.

### **Finalizarea din mișcare, pe contraatac și după fază fixă**

Finalizarea în futsal nu se produce întotdeauna din poziții statice sau izolate, ci adesea în contexte dinamice, în care mingea și jucătorii se mișcă simultan la viteză mare. Astfel, capacitatea de a finaliza din mișcare devine o competență esențială, corelată cu timingul, percepția spațială și controlul corporal în tranziție. La fel de importante sunt și finalizările în contextul contraatacului, unde viteza decizională și precizia paselor influențează șansele de reușită, și cele din faze fixe, unde execuția este planificată dar intens presurizată.

#### 1. Finalizarea din mișcare

Caracteristici:

- Mingea este recepționată sau deviată în deplasare, iar jucătorul finalizează fără oprire.
- Necesită o coordonare excelentă între pași și lovirea balonului.

- Trunchiul trebuie să fie echilibrat în timpul alergării.  
Exemple:
- Pasă în diagonală din lateral urmată de șut din alergare în colțul lung.
- Mingă ricoșată din pivot redirecționată imediat în poartă.
- Șut din semi-voleu după deviere sau pas printre linii.  
Provocări:
- Pierderea echilibrului în momentul loviturii;
- Contact imperfect cu mingea în mișcare;
- Alegerea prea târzie a colțului de finalizare.  
Antrenament:
- Serii 2vs1 în alergare + finalizare la viteză;
- Pasă diagonală în cursă + șut în 2 secunde;
- Exerciții cu mingea mișcată de antrenor din lateral.

### 2. Finalizarea pe contraatac

Caracteristici:

- Se produce în tranziții rapide, în superioritate sau egalitate numerică.
- Esențial este momentul pasului decisiv, nu doar șutul.
- Presiunea este în general redusă, dar greșelile sunt decisive.

Exemple:

- 2vs1: pas lateral și finalizare la bara a doua;
- 1v1 cu portarul: fenta de corp + finalizare cu vârful;
- 3vs2: pas în adâncime și finalizare fără preluare.

Provocări:

- Decizie prea întârziată (adversarii recuperează poziția);
- Greșeli de coordonare între pasator și finalizator;
- Șuturi precipitate în loc de pas simplu spre bara liberă.

Antrenament:

- Exerciții cu pornire rapidă din recuperare (simulare pressing);
- Jocuri de tranziție comprimate 3vs2 și 2vs1;
- Construcție + finalizare cu număr limitat de atingeri.

### 3. Finalizarea după fază fixă

Tipuri de faze:

- Lovituri libere indirecte (frecvente în futsal);
- Lovituri libere directe (la faulturi repetate);
- Out lateral și corneruri.

Obiectiv:

- Crearea unei deschideri instantanee în blocul advers, prin mișcări și sincronizări antrenate.
- Necesită o precizie maximă în pas și șut.

Exemple de scheme:

- Corner scurt + pas diagonal în pivot + finalizare din întoarcere;
- Lovitură liberă în colț + pas înapoi pentru șut direct;
- Out lateral cu pas pe linia de 6 metri + redirecționare în unghi închis.

Provocări:

- Execuții lente → apărătorii recuperează;
- Coordonare deficitară → pierdere de posesie;
- Pas imprecis → șut ratat sau blocat.

Antrenament:

- Repetarea schemelor de fază fixă cu viteză și sincronizare precisă;
- Integrarea portarului advers ca element activ în apărare;
- Finalizare imediată după semnal prestabilit (vizual sau vocal).

Finalizarea din mișcare, pe contraatac sau după fază fixă implică capacitatea jucătorului de a executa precis în dinamica jocului real. Spre deosebire de un exercițiu static, aceste tipuri de finalizare pun accent pe timing, pe control postural în alergare și pe lectura contextului advers. Performanța în aceste situații este rezultatul îmbinării tehnicii cu viziunea de joc.

### ***Greșeli comune în finalizare și metode de corectare***

Chiar și cei mai tehnici și experimentați jucători de futsal comit erori în faza de finalizare. Aceste greșeli nu sunt întotdeauna cauzate de lipsa abilității, ci mai degrabă de presiunea contextuală, de deficiențele biomecanice, de timingul slab sau de o lectură tactică eronată. Identificarea și corectarea acestor greșeli este esențială pentru creșterea eficienței la poartă.

#### ***1. Greșeli tehnice***

##### **a) Lovirea incorectă a balonului**

- Contact prea jos → mingea zboară peste poartă;
- Contact pe lateral → șut deviat sau slab;
- Contact pe vârf → pierdere de control, risc de accidentare.

*Corectare:* antrenamente cu focalizare pe suprafața de contact, folosirea conurilor de direcție pentru plasament.

##### **b) Poziția incorectă a piciorului de sprijin**

- Picior prea aproape de minge → dezechilibru;
- Picior în spate → limitare a forței.

*Corectare:* exerciții statice cu marcaje de poziționare, video-feedback, corecții individuale.

##### **c) Lipsa follow-through-ului**

- Execuția se oprește brusc;
- Scade forța și precizia șutului.

*Corectare:* exerciții de „sweep motion” cu accent pe finalizarea completă a gestului.

#### ***2. Greșeli cognitive și tactice***

##### **a) Decizii întârziate**

- Jucătorul nu alege suficient de repede între șut, pas sau fenta;
- Adversarul blochează oportunitatea.

*Corectare:* exerciții de reacție decizională cu semnale audio/vizuale; antrenamente în regim de pressing.

##### **b) Alegerea colțului greșit**

- Șuturi în zona unde portarul e deja poziționat;
- Lipsă de analiză a deschiderii reale.

*Corectare:* exerciții cu portari activi, sarcini de identificare a colțului liber în pre-finalizare.

##### **c) Lipsă de încredere în execuție**

- Ezitare;
- Șut slab, pasiv sau prea întârziat.

*Corectare:* simulări cu încurajare pozitivă, repetare a execuțiilor reușite, crearea de scenarii de succes.

#### ***3. Greșeli generate de presiune***

Tip de presiune	Efect frecvent	Soluție metodică
Apărare apropiată	blocarea șutului	ex. 1v1 în spațiu mic + finalizare rapidă
Portar avansat	finalizare precipitată	exerciții de fente + pas sau ridicare
Ritm de joc ridicat	pierdere de control	exerciții de șut sub cronometru, în secvențe 2vs2/3vs3

#### 4. Greșeli de timing în execuție

- Șuturi premature → portarul are timp să se așeze;
- Întârziere → adversarul intervine sau blochează unghiul.

*Corectare:* exerciții cu simulare de adversari în mișcare, lovire dintr-un număr limitat de atingeri, feedback în timp real.

#### 5. Antrenamentul specific al greșelilor

- Folosirea jocurilor comprimate, unde spațiul forțează adaptarea rapidă;
- Analiza video individuală: detectarea patternurilor greșite;
- Antrenamente tematice axate pe tipul dominant de eroare (tehnică, tactică, psihologică).

Prin abordarea sistematică a acestor erori, antrenorii pot crește rata de conversie a șuturilor în gol, pot dezvolta jucători mai siguri pe sine și pot transforma finalizarea dintr-un punct vulnerabil într-o armă letală.

#### *Exerciții metodice pentru dezvoltarea finalizării*

Pentru a transforma finalizarea într-o componentă fiabilă a jocului individual și colectiv, este esențial ca antrenamentele să includă exerciții specifice, variate și contextualizate. Antrenamentele eficiente pentru finalizare trebuie să integreze tehnica, presiunea decizională, variațiile de pas și unghi, dar și prezența portarului ca factor activ. În cele ce urmează, prezentăm o serie de exerciții esențiale, clasificate pe obiectiv și nivel de dificultate.

##### 1. Exerciții de bază (tehnică pură)

###### a) Finalizare din pas lateral (interiorul)

- Descriere: jucătorul primește pasă de la antrenor sau coleg și finalizează cu interiorul.
- Obiectiv: precizia colțului lung.
- Variabilitate: pasă cu viteză diferită, poziționare variabilă a mingii.

###### b) Șut cu vârful din poziție statică

- Descriere: execuție rapidă din marginea careului.
- Obiectiv: dezvoltarea explozivității și a contactului scurt.
- Metodică: accent pe echilibrul trunchiului.

##### 2. Exerciții de finalizare din mișcare

###### a) Pas diagonal + șut în alergare

- Set-up: pasator în lateral, finalizator vine pe diagonală din spate.
- Obiectiv: controlul mingii în deplasare, șut dintr-o atingere.
- Variabilitate: pas cu efect, pas din unghi diferit.

###### b) Dribling + șut rapid

- Descriere: 3-4 jaloane + finalizare imediată cu vârful.
- Obiectiv: transferul de la conducerea mingii la șut.

##### 3. Exerciții sub presiune decizională

- a) 2v1 + finalizare
- Set-up: doi jucători în ofensivă, un apărător și portar activ.
- Obiectiv: alegerea corectă între pas și șut.
- Puncte cheie: citirea mișcării portarului, sincronizare.
- b) Finalizare în 3 secunde
- Descriere: jucătorul primește mingea și trebuie să finalizeze în maxim 3 secunde.
- Obiectiv: rapiditate decizională și execuție clară.

#### 4. Exerciții cu portar activ

- a) Finalizare 1vs1 cu portar mobil
- Set-up: jucător pornește singur de la 10 metri, portarul are libertate de ieșire.
- Obiectiv: manipularea portarului, alegerea momentului ideal.
- b) Două mingi, două finalizări
- Descriere: jucătorul primește două mingi consecutive, trebuie să finalizeze rapid în colțuri diferite.
- Obiectiv: adaptabilitate, schimbare de direcție.

#### 5. Exerciții colective – integrare în joc

- a) Joc 3vs3 în zona de finalizare
- Obiectiv: creare de spațiu pentru șut;
- Accent: fente, rotații, pas în bara a doua.
- b) Schematizare faze fixe + finalizare
- Descriere: executarea unor scheme de corner sau out lateral cu finalizare integrată.
- Obiectiv: sincronizare în execuție.

#### 6. Exemple de microcicluri săptămânale

Zi	Obiectiv principal	Tipuri de exerciții incluse
Luni	Tehnica individuală	Șut cu vârful, interiorul, exteriorul
Marti	Finalizare din mișcare	Pas diagonal, dribling + șut
Joi	Presiune decizională	2v1, finalizare în timp limitat
Vineri	Integrare în joc	3v3 cu finalizare, faze fixe

Finalizarea este o abilitate care poate fi învățată, repetată și perfecționată, dar doar prin expunerea frecventă la situații realiste, sub presiune. Antrenamentele eficiente trebuie să combine varietatea execuției cu constanța gestului, pentru ca fiecare jucător să ajungă să acționeze instinctiv și decisiv.

#### **Studii de caz: Ferrão, Taynan, Pany Varela – maeștri ai finalizării**

În futsalul contemporan, anumiți jucători au redefinit modul în care se înțelege și se practică finalizarea. Prin tehnică, inteligență tactică și adaptabilitate, acești sportivi au devenit repere internaționale pentru eficiența lor în fața porții. Analiza cazurilor Ferrão, Taynan și Pany Varela oferă perspective diferite asupra diversității stilurilor de finalizare și a tipologiilor de execuție în funcție de profilul jucătorului.

#### **1. Ferrão (Brazilia / FC Barcelona)**

Profil:

- Peste 300 de goluri în competiții internaționale de top;
  - Pivôt clasic, dar cu mobilitate și capacitate de finalizare din orice poziție.  
Caracteristici:
  - Finalizare explozivă cu vârful, din întoarcere;
  - Forță de trunchi excepțională → protejează mingea, se întoarce și șutează în aceeași mișcare;
  - Are unghiuri de șut neconvenționale, dar precise;
  - Finalizează atât cu talpa, cât și din săritură – adesea cu portarul pe el.
- Lecții metodice:
- Repetarea gesturilor în spațiu restrâns;
  - Dezvoltarea loviturilor rapide și mascate;
  - Consolidarea puterii de pivot: echilibru + rotație explozivă.

### 2. *Taynan da Silva (Kazahstan / Kairat Almaty)*

Profil:

- Jucător versatil, cu profil ofensiv și viziune tactică superioară;
- Cunoscut pentru finalizările din afara careului și eficiența pe contraatac.

Caracteristici:

- Șuturi puternice și plasate, cu exteriorul și vârful;
- Finalizare din viteză → execuție în alergare;
- Reușește să combine decizia rapidă cu execuția estetică;
- Profită de orice fereastră minimă: șuturi între picioare, pe contrasensul portarului.

Lecții metodice:

- Exerciții de șut din mișcare cu antrenor pasator;
- Jocuri de tranziție rapidă 3vs2, 2vs1;
- Dezvoltarea acuității vizuale și a timingului deciziei.

### 3. *Pany Varela (Portugalia / Sporting CP)*

Profil:

- MVP în finala Campionatului Mondial de futsal 2021;
- Extremă rapidă, recunoscută pentru plasamentul inteligent și finalizările în bara a doua.

Caracteristici:

- Citește perfect mișcarea portarului;
- Închide acțiunile colective cu șuturi simple, eficiente;
- Excelent în sincronizarea cu colegii, plasare ideală pentru finalizare;
- Folosește frecvent interiorul pentru șuturi plasate, fără forță excesivă.

Lecții metodice:

- Exerciții de plasament + finalizare la bara a doua;
- Dezvoltarea relațiilor colective în ofensivă (automatism 4–0);
- Creșterea capacității de anticipație a traseelor.

*Concluzie generală a studiilor de caz*

Jucător	Tipar dominant de finalizare	Lecție pentru antrenori
Ferrão	Finalizare în forță, cu trunchiul, în pivot	Pregătirea în spații restrânse, rotații rapide
Taynan	Execuție în viteză, la distanță, exteriorul	Șuturi dinamice, antrenament în tranziție
Pany Varela	Finalizare simplă, plasată, în cooperare	Sincronizare ofensivă, închidere la bara a doua

Acești sportivi demonstrează că finalizarea nu are un unic model de succes – ci mai degrabă stiluri adaptate profilului, rolului și viziunii tactice. Antrenorii pot învăța din aceste exemple cum să diversifice antrenamentele și cum să cultive punctele forte ale fiecărui jucător.

### 3.4 Dimensiunea funcțională a portarului

În futsal, portarul nu este doar un apărător al porții – este un veritabil regizor defensiv, un punct de pornire în construcția ofensivă și adesea un jucător decisiv în momentele cheie ale meciului. Dincolo de abilitățile sale clasice de a para, el este implicat constant în jocul colectiv, fiind poate cel mai tehnic și cerebral dintre toți jucătorii în raport cu complexitatea sarcinilor sale.

#### 1. Diferențele fundamentale față de portarul din fotbalul clasic

Aspect	Portar în fotbal	Portar în futsal
Dimensiunea porții	Mare (7.32 m x 2.44 m)	Mică (3 m x 2 m)
Distanță până la adversar	10–20 m sau mai mult	3–5 m în medie
Timp de reacție	Relativ generos	Extrem de scurt (sub 0.4 secunde)
Număr de intervenții pe meci	5–10 intervenții majore	15–30 acțiuni decisive
Implicare în construcție	Ocazională	Frecventă, uneori pivot ofensiv

Portarul de futsal trebuie să fie în același timp:

- rapid ca un sprinter,
- puternic ca un luptător,
- flexibil ca un gimnast,
- și inteligent ca un coordonator de joc.

#### 2. Caracteristici esențiale ale portarului de futsal

- Viteză de reacție
  - Este absolut crucială. Timpul de reacție pentru un șut de la 6 metri este în medie de 300–400 milisecunde.
  - De multe ori, anticipația bate reacția.
- Stăpânirea poziționării
  - O greșeală de 30 cm în lateral poate fi suficientă pentru ca un șut plasat să devină imparabil.
- Capacitatea de citire a jocului
  - Portarul trebuie să analizeze unghiurile de pas, mișcarea adversarului, poziția coechipierilor – totul în timp real.
- Controlul emoțional
  - Este adesea izolat, supus presiunii. Trebuie să mențină calmul și claritatea deciziei în momente critice.

#### 3. Evoluția rolului portarului în futsal modern

Rolul portarului a evoluat considerabil în ultimele două decenii. Dacă în trecut era predominant reactiv, acum este un jucător activ în toate fazele:

- Defensiv: comandă apărarea, iese pe șuturi, blochează unghiuri.
- Ofensiv: pasează lung, se implică în superiorități numerice (5 vs. 4), chiar finalizează.

- Strategic: folosit în tactica "portar-jucător" (5-0), în fazele finale de meci.  
Exemple notabile:
  - Higuaita (Kazahstan) – portarul care înscrie și construiește jocul;
  - Guitta (Brazilia) – celebru pentru pasele decisive din poartă;
  - Sarmiento (Argentina) – maestru al anticipării și poziționării.

#### 4. Specificul pozițional și biomecanic

Portarul are o poziție unică:

- Stă mereu semi-flexat: genunchii ușor îndoiți, greutatea pe vârfuri.
- Mâinile sus și în față, nu pe lateral – pregătit pentru intervenții rapide.
- Capul sus, ochii la adversar, nu la minge.

Biomecanica intervenției:

- Explozie pe verticală pentru șuturi înalte;
- Disociere rapidă trunchi-bazin în schimbările de direcție;
- Sprijin controlat pe genunchi pentru intervenții joase (fără blocaj total de vedere).

În concluzie portarul de futsal este un atlet complet și un decident constant. El nu mai este „ultimul om”, ci primul playmaker defensiv.

#### *Poziționare și deplasare în spații reduse*

Pentru portarul de futsal, poziționarea și mobilitatea în spațiul redus al terenului reprezintă fundamentul intervențiilor eficiente. Fiecare milimetru de poziționare poate însemna diferența dintre un gol primit și o paradă salvatoare. Într-un sport unde jucătorii finalizează din unghiuri strânse, cu viteză mare și în succesiuni rapide, plasamentul și deplasarea controlată sunt esențiale.

##### 1. Principiile de bază ale poziționării

a) Alinierea pe minge

- Portarul trebuie să fie constant aliniat pe linia mingii și centrul porții, nu neapărat pe jucător.
- Corecțiile trebuie să se facă în funcție de traiectoria balonului, nu de ochii sau corpul adversarului.

b) Poziționarea pe adâncime

- Distanța față de linia porții se ajustează în funcție de:
  - Distanța până la minge;
  - Unghiul de finalizare;
  - Numărul de adversari în zonă.

Exemplu:

- La 6–7 metri de poartă → portar avansat, cu unghi redus.
  - La 2–3 metri → portar retras, poziționat central.
- c) Menținerea echilibrului
- Genunchii ușor îndoiți, trunchiul în față, sprijin pe vârfuri.
  - Mâinile în față și sus, în zona pieptului – nu lipite de coapse.

##### 2. Tehnici de deplasare laterală și diagonală

Deplasarea în futsal trebuie să fie explozivă, scurtă și precisă. Există mai multe tipuri de deplasări:

Tip de deplasare	Scop	Executare
Shuffle lateral	Ajustare rapidă	Pași mici,

	pe linia mingii	fără ridicarea călcâielor
Pași încrucișați	Recuperare rapidă a centrului porții	Un picior peste altul, fără rotație de trunchi
Salt lateral scurt	Reacție la șut de aproape	Sprijin pe un picior, deplasare rapidă pe celălalt
Pivotare diagonală	Corecție de unghi în fața finalizatorului	Piciorul interior servește ca pivot, exteriorul avansează

### 3. Reacție și poziționare în funcție de situație

- a) Șut frontal de la distanță (6–10 m)
  - Poziție ușor avansată (1–1.5 m de linia porții);
  - Echilibru total, pregătit pentru săritură pe lateral.
- b) Șut din lateral sau unghi închis
  - Poziție aproape de bara laterală;
  - Trupul ușor închis spre colțul scurt;
  - Mâna interioară jos, pregătită pentru blocaj.
- c) Situație de 1vs1
  - Poziție joasă, apropiat de adversar;
  - Corpul înainte, genunchii flexați;
  - Brațele deschise → acoperire a unghiurilor de pas și șut.

### 4. Greșeli frecvente în poziționare

Greșală	Efect negativ	Corectare
Poziționare prea adâncă	Reduce unghiul de intervenție	Exerciții de avansare progresivă
Corpul drept, vertical	Reacție lentă, vizibilitate scăzută	Postură semi-flexată, echilibru
Mâinile jos, lipite	Întârziere în blocaj	Poziție „activă”, mâini în față
Pași mari, greoi	Întârziere în lateral	Drills de micșorare a amplitudinii pasului

### 5. Exerciții aplicate pentru poziționare și deplasare

- a) Deplasare laterală cu mingea în joc
  - Pasatorul mută mingea lateral;
  - Portarul se deplasează sincronizat, menținând poziția activă.
- b) Șuturi în succesiune din unghiuri diferite
  - Mingea este lovită din 3 puncte succesive (centru, stânga, dreapta);
  - Portarul trebuie să se re-poziționeze între șuturi.
- c) Semnal auditiv + corecție de poziție
  - La un semnal vocal (ex: „stânga!”), portarul se mută imediat pe direcția indicată;
  - Dezvoltă reacția și mobilitatea laterală spontană.

Poziționarea nu este doar o chestiune de intuiție, ci un proces complex de citire, anticipare și coordonare biomecanică, rafinat prin repetiție și feedback. Portarii eficienți sunt cei care se află mereu în locul potrivit înainte ca mingea să ajungă acolo – iar acest lucru se învață printr-un control perfect al spațiului și al corpului.

### Tehnici de parare și blocaj (low, high, reflex)

În futsal, tehnicile de parare și blocaj sunt mult mai variate și dinamice decât în fotbalul pe teren mare, din cauza spațiului restrâns, a unghiurilor înguste și a vitezei de joc. Portarul nu are timp pentru intervenții elaborate – el trebuie să fie exploziv, anticipativ și

biomecanic eficient, folosind o paletă largă de gesturi adaptate fiecărui tip de șut sau fază de joc.

### 1. Parări joase (low saves)

#### a) Blocaj în genunchi (blocaj în barcă / „long barrier”)

- Execuție: portarul coboară rapid pe unul sau ambii genunchi, întinzând piciorul lateral, cu trunchiul în față și mâinile jos.
- Utilizare: în șuturi plasate pe jos, din apropiere.
- Avantaje: acoperă unghiul scurt și centrul porții simultan.
- Riscuri: necesită echilibru perfect și sincronizare a coborârii.

*Antrenament:* exerciții cu mingi plasate la colțurile de jos, alternanță rapidă stânga-dreapta.

#### b) Parare în alunecare laterală

- Portarul execută o alunecare pe coapsă și sold pentru a respinge o minge joasă aflată în deplasare.
- Frecvent folosită în 1v1, când portarul reduce distanța și forțează execuția prematură.

### 2. Parări înalte (high saves)

#### a) Săritură laterală (plonjon vertical)

- Execută din poziție semi-flexată, cu împingere explozivă dintr-un singur picior.
- Cheia este să se mențină controlul asupra traiectoriei și aterizării → evitarea accidentărilor.

*Antrenament:* exerciții cu mingi aruncate peste cap, în colțuri înalte, cu repetiții de pe loc și din deplasare.

#### b) Blocaj cu o mână / parare pe reacție

- Utilizat când portarul e prea aproape de minge pentru săritură completă.
- Mâna se extinde pe diagonală, în coordonare cu trunchiul → se combină cu fente de corp.

### 3. Reflexe și intervenții spontane

Futsalul este celebru pentru frecvența intervențiilor reflexe, în special din șuturi din apropiere (sub 5 metri), devieri sau ricoșee. În astfel de cazuri, portarul nu poate anticipa direcția – trebuie să răspundă instinctiv, biomecanic și exploziv.

#### a) Reflex de braț extins

- Portarul reacționează la șutul de aproape prin extensia rapidă a brațului (sau ambelor) în direcția mingii.

*Antrenament:* șuturi de la 3–5 metri, fără avertizare, din multiple unghiuri → dezvoltarea reflexului pur.

#### b) Blocaj tip „scoop” cu antebratul

- Folosit la mingi aflate la sol sau în apropierea genunchiului;
- Blocarea se face cu antebratul și cotul, menținând palma deschisă.

#### c) Blocaj cu pieptul sau coapsa

- Situații în care portarul nu are timp să coboare mâinile → se interpune fizic în traiectoria mingii.

### 4. Tehnici speciale de blocaj 1vs1

#### a) Blocaj în unghi scurt („knee-down spread”)

- Portarul coboară pe un genunchi, întinde celălalt picior lateral și se înclină înainte.
- Ideal pentru situații de 1v1 din lateral → reduce drastic spațiul de finalizare.

#### b) „Star block” (blocaj în stea)

- Executat prin deschiderea totală a corpului: brațe și picioare întinse în toate direcțiile.

- Folosit împotriva șuturilor în forță din apropiere (ex. Ferrão);
- Necesită mobilitate și curaj.

*Antrenament:* situații simulate 1vs1 în spațiu mic, portarul forțat să aleagă blocaj lateral, frontal sau mixt.

#### 5. Greșeli frecvente și corectări

Greșeală	Efect	Corecție
Coborâre lentă pe genunchi	Mingea trece pe sub portar	Exerciții de coborâre explozivă cu cronometru
Săritura verticală în loc de diagonală	Se deschide unghiul liber	Drill-uri cu sărituri direcționate pe semnal
Blocaj întârziat în 1vs1	Gol facil	Jocuri de decizie rapidă cu simulare de adversar

#### 6. Exerciții metodice pentru dezvoltarea parărilor

- Circuit 3 mingi: mingea 1 joasă, mingea 2 înaltă, mingea 3 din lateral.
- 1v1 cu alegeri de blocaj: adversarul simulează șut sau pas, portarul reacționează.
- Reflex wall: minge ricoșată din perete sau bară → reacție instantanee.

Tehnicile de parare și blocaj în futsal trebuie automatizate, variate și adaptate situației. Portarul nu are luxul de a alege între tehnică și reflex – trebuie să le combine. Prin antrenament specific și expunere la contexte realiste, aceste gesturi devin parte integrantă din arsenalul defensiv al unui portar performant.

#### Jocul cu piciorul și integrarea în faza ofensivă

Unul dintre cele mai distinctive trăsături ale futsalului modern este implicarea activă a portarului în construcția și chiar în finalizarea acțiunilor ofensive. Rolul său s-a transformat fundamental: de la simplu apărător, la jucător de câmp suplimentar, capabil să creeze superioritate numerică, să inițieze atacuri și să destabilizeze apărarea adversă.

##### 1. Evoluția jocului cu piciorul la portar

Dacă în trecut portarul avea atribuții strict defensive, azi, portarii de top sunt antrenați să joace eficient cu ambele picioare, să execute pase verticale și să participe tactic la schemele de atac. Exponenți ai acestei evoluții sunt:

- Leo Higuita (Kazahstan) – excelează în pase diagonale și finalizări de la distanță;
- Guitta (Brazilia) – coordonează fazele de construcție ca un mijlocaș defensiv;
- Juanjo (Spania) – maestru al paselor scurte în 5–0.

##### 2. Tipuri de implicare în faza ofensivă

###### a) Inițierea atacului

- Pase precise la jucători liberi în faza de tranziție;
- Lansează mingea direct spre pivot sau flancuri (reper pentru pressing advers).

*Abilități necesare:* viziune, timing, pas lung precis.

###### b) Construirea în 5–0 (portar-jucător)

- Portarul iese din semicerc și se alătură celor 4 jucători de câmp;
- Se creează o superioritate 5v4 → poziționare în "romb", "W" sau "box".

*Abilități necesare:* joc pozițional, pasă din prima, orientare spațială.

###### c) Finalizarea acțiunii

- Uneori, portarii trag la poartă de la distanță;
- Execută șuturi puternice cu vârful sau interiorul după o pasă înapoi.

### 3. Tehnici de joc cu piciorul

Tip de gest	Descriere	Situații tipice
Pasă scurtă, controlată	Cu interiorul, direcționată	Construirea în 5–0
Pas lung, ridicat	Lansare în adâncime	Contraatac, schimbare de flanc
Șut de distanță	Vârf/exterior, direcționat spre poartă	Finalizare surpriză
Fintă + pasă înapoi	Simulează acțiune ofensivă, pasează înapoi	Menținerea posesiei sub presiune

### 4. Beneficiile implicării ofensive

- Atrage adversari: eliberează spațiu pentru coechipieri;
- Modifică pressingul advers: obligă linia de apărare să se retragă;
- Crește ritmul de joc: prin pase rapide și variate;
- Consolidează posesia: oferă o soluție de siguranță în spate;
- Crește opțiunile tactice: permite antrenorului să varieze sistemele.

### 5. Riscuri și gestionare

Risc	Descriere	Soluție metodică
Pierderea mingii sub presiune	Poate genera gol imediat	Repetiții de pasă sub pressing, decizii rapide
Poziționare avansată eronată	Expune poarta	Back-up cu rotație defensivă și pressing contra-timp
Decizie greșită la pas lung	Contraatac advers	Antrenament pe selecția paselor

### 6. Exemple de exerciții metodice

#### a) 3vs2 + portar în construcție

- Portarul joacă scurt la fundaș, apoi revine în posesie și direcționează mingea în zona liberă.

#### b) 4vs4 cu portar activ

- Portarul este obligat să joace cu ambele picioare;
- Construcție în inferioritate + ieșire prin pas filtrant.

#### c) Pas + deplasare + pas final

- Portarul pasează, se re poziționează și primește înapoi pentru relansare;
- Se exersează decizia de a continua sau de a întoarce jocul.

### 7. Antrenarea abilităților ofensive

- Tehnică: exerciții zilnice de pasă cu ambele picioare, sub presiune.
- Viziune: jocuri scurte de posesie cu rol activ.
- Decizie: simulări de pressing cu timp limitat de reacție.
- Tactică: integrarea în scheme de 5–0 cu reguli clare de rotație și temporizare.

Portarul modern de futsal este mai mult decât un apărător: este un catalizator al construcției, un destabilizator de pressing și un jucător creativ în superioritate numerică. Dezvoltarea jocului cu piciorul trebuie să fie o prioritate metodologică în formarea portarilor, pentru a valorifica întregul potențial ofensiv pe care acest rol îl oferă.

### ***Situații 1vs1 și ieșirile în afara porții***

În futsal, frecvența duelurilor 1vs1 între portar și adversar este mult mai ridicată decât în fotbalul pe teren mare, datorită spațiului restrâns, a densității acțiunilor și a tranzițiilor rapide. Capacitatea portarului de a gestiona eficient aceste situații – fie prin anticipare, fie prin blocaj direct – face adesea diferența între un gol primit și o intervenție decisivă.

#### ***1. Caracteristicile situației 1vs1 în futsal***

- a) Distanță mică și timp scurt de reacție
- În majoritatea cazurilor, portarul are sub 1 secundă pentru a reacționa.
  - Atacantul are avantajul inițiativei → portarul trebuie să anticipeze fără a se expune complet.
- b) Unghiuri închise și spațiu redus de manevră
- Acțiunea are loc adesea lateral față de poartă sau în mișcare diagonală;
  - Portarul nu trebuie doar să apere poarta, ci să blocheze opțiunile ofensive ale adversarului.
- c) Posibilitatea driblingului sau a fentei
- Spre deosebire de șuturile simple, 1vs1 implică adesea simulări, pași dubli sau schimbări de direcție rapide.

#### ***2. Tipuri de ieșiri în situație 1vs1***

<b>Tip de ieșire</b>	<b>Descriere</b>	<b>Când se aplică</b>
Ieșire joasă în genunchi („long barrier”)	Portarul blochează cu trunchiul, genunchii și mâinile	Atacantul vine frontal și lent
„Star block” (blocaj în stea)	Portarul se întinde complet, acoperind unghiuri mari	Finalizare rapidă, de aproape
„K spread”	Poziție joasă cu un genunchi la sol, braț și picior opus deschise	1vs1 lateral, spațiu mic de reacție
Ieșire agresivă în alunecare	Portarul atacă mingea în dribling cu corpul înainte	Mingea este puțin prea lungă sau slab controlată

#### ***3. Comportamentul ideal al portarului în 1vs1***

- a) Reducerea distanței progresive
- Nu se aruncă imediat pe adversar;
  - Închide unghiul pas cu pas, păstrând echilibrul.
- b) Postură joasă și mobilă
- Genunchii ușor flexați, greutatea pe vârfuri;
  - Mâinile aproape de sol, pregătite pentru blocaj.
- c) Așteptare activă + declanșare pe mișcare adversă
- Portarul "cheamă" execuția și reacționează după ce adversarul inițiază;
  - Nu se angajează prematur → evită driblingul ușor.

#### ***4. Antrenamente specifice pentru 1vs1***

- a) 1vs1 frontal cu finalizare obligată
- Atacantul pornește din centru, are 5 secunde să finalizeze;
  - Portarul decide între blocaj jos sau ieșire agresivă.
- b) 1vs1 lateral din unghi strâns
- Mingea este jucată spre extremă, portarul trebuie să închidă colțul scurt;
  - Accent pe poziționare diagonală și reacție la fentă.
- c) Drill cu decizie spontană
- Atacantul poate pasa, dribla sau șuta;

- Portarul trebuie să citească intenția din postură și mișcare.

#### 5. Ieșirile în afara porții

Ieșirea în afara semicercului nu este un gest de disperare, ci o acțiune calculată și strategică. Este utilizată pentru:

- Intercepția unei pase periculoase;
- Preluarea unei mingi lungi aflate în afara controlului;
- Presiune pe atacant pentru a forța eroarea.

Factori de decizie:

- Poziția mingii și viteza ei;
- Distanța față de adversar;
- Suportul defensiv din spate.

*Greșeli frecvente:*

- Pornire prea târzie → adversarul finalizează fără presiune;
- Ieșire necontrolată → fault, penalti, eliminare;
- Lipsă de comunicare cu coechipierii → coliziune sau spațiu liber.

#### 6. Exemple și gesturi ale portarilor de elită

- Sarmiento (Argentina) – expert al blocajului jos în unghi scurt, cu declanșare pe ultimul pas al adversarului;
- Guitta (Brazilia) – ieșiri în afara porții temporizate perfect, evită faultul dar creează presiune;
- Higuita (Kazahstan) – transformă 1vs1 în dueluri de forță mentală prin poziționare agresivă și citirea șutului.

Situațiile de 1vs1 și ieșirile în afara porții sunt momente de intensitate maximă, în care portarul trebuie să combine instinctul cu antrenamentul. Nu există rețetă universală – doar capacitatea de a interpreta corect momentul și de a executa rapid gestul potrivit. Într-un sport atât de rapid precum futsalul, portarul este chemat nu doar să apere, ci să gândească și să reacționeze la viteză maximă, în condiții de presiune extremă

#### **Reacții și anticipație în finalizare adversă**

În futsal, unde timpul și spațiul sunt extrem de limitate, portarul nu poate să se bazeze doar pe reflexele sale naturale – el trebuie să **anticipeze intențiile adversarului** și să reacționeze înainte ca execuția să se finalizeze. Acest joc de finețe tactică și senzorială se bazează pe antrenament specific, experiență și o capacitate extraordinară de a „citi” jocul în fracțiuni de secundă.

#### 1. Diferența dintre reacție și anticipație

Aspect	Reacție	Anticipație
Se bazează pe:	stimul vizual sau auditiv	analiză tactică, postură adversar
Timp de execuție	după declanșarea acțiunii	înainte sau simultan cu acțiunea
Eficiență	critică în acțiuni de ultim moment	eficientă în poziționare și blocaj
Exemple	reflex la șut de aproape	preluare de unghi înainte de pas final

#### 2. Elemente observabile pentru anticipare

Portarii de elită observă indicii subtile în mișcarea adversarului:

- Poziția corpului și unghiul șoldurilor – indică direcția probabilă a execuției;
- Ridicarea privirii spre coechipier – sugerează pas în loc de șut;
- Mișcarea brațului de tragere – oferă indicii privind forța și înălțimea șutului;
- Momentul contactului cu mingea – un pas larg indică adesea un șut plasat, nu puternic.

### 3. Tipuri de reacții și anticipări frecvente

Situație	Tip reacție	Tip anticipare
Finalizare din pivot	Extensie reflexă a brațului jos	Poziționare laterală cu umărul în față
Șut din unghi închis	Plonjare pe colț scurt	Închidere progresivă a unghiului
Ricoșeu	Blocaj cu genunchiul sau coapsa	Poziționare în zona „probabilă” de ricoșeu
Pas în adâncime	Sprint spre minge	Lectură a direcției de pas înainte de contact

### 4. Antrenarea capacității de anticipare

- Scenarii de joc video + analiză
- Se prezintă secvențe scurte fără finalizare → portarul trebuie să anticipeze rezultatul.
  - Se exersează recunoașterea posturilor corporale și tiparelor tactice.
- Drill-uri cu alegeri multiple
- Exerciții unde portarul nu cunoaște intenția adversarului:
    - Pas, șut, dribling sau fentă;
    - Poziționarea și decizia trebuie luate în sub 1 secundă.
- Simulare de șut + schimbare de decizie
- Atacantul mimează șutul, apoi pasează sau driblează;
  - Portarul trebuie să-și „retrage” reflexul și să reacționeze în mod corect.

### 5. Exerciții aplicate de reacție

- 3 mingi în succesiune: una joasă, una înaltă, una laterală – portarul reacționează fără avertisment;
- Lumină sau semnal sonor + direcție: portarul pleacă într-o direcție indicată aleator;
- Reflex wall: mingea ricoșează dintr-un perete → portarul are sub 0.5 secunde să reacționeze.

### 6. Greșeli frecvente

Greșală	Consecință	Soluție
Supralicitarea reacției	Portarul sare prematur și e depășit	Temporizare și lectură tactică
Poziționare verticală	Întârziere în coborâre	Poziție joasă și activă permanentă
Neglijarea „limbajului corporal” al adversarului	Decizie greșită în 1 vs 1	Exerciții de analiză corporală și reacție

Într-un sport unde mingea atinge viteze de peste 70 km/h pe distanțe de 6 metri, reacția este vitală, dar anticipația este supremă. Portarul modern nu este doar un atlet reactiv, ci un cititor al jocului, un „decoder” al gesturilor adversarului. Iar această abilitate poate fi educată sistematic, prin antrenamente inteligente și feedback vizual.

### ***Antrenamente specifice pentru portari în futsal***

Antrenarea unui portar de futsal presupune mult mai mult decât exerciții de bază de reflex sau de parare. Portarul modern trebuie să fie format printr-un sistem integrat de dezvoltare fizică, tactică, tehnică și mentală, adaptat contextului futsalului – un joc rapid, haotic și plin de tranziții. Această secțiune descrie principiile, metodele și exemplele concrete de antrenament aplicat pentru portari.

#### ***1. Principiile metodice de pregătire***

- a) Specificitate
  - Exercițiile trebuie să imite intensitatea, unghiurile și distanțele reale din meciuri.
  - Evitarea exercițiilor „generale” de portar de fotbal.
- b) Varietate + decizie
  - Nu doar execuție repetitivă, ci antrenament decizional.
  - Portarul trebuie să aleagă între mai multe opțiuni în timp real.
- c) Integrarea în fazele de joc
  - Antrenamentul nu e separat de echipă: portar + 1–2 jucători de câmp;
  - Învăță relaționarea în pressing, ieșire, pas, poziționare etc.

#### ***2. Structura unei sesiuni complete de antrenament***

<b>Etapă</b>	<b>Durată</b>	<b>Conținut</b>
Încălzire specifică	10–15 min	Reacții vizuale, exerciții de mobilitate, pase cu piciorul
Exerciții de tehnică pură	20–25 min	Blocaj jos, reflexe, parări laterale, 1v1
Reacție + decizie	15–20 min	Drill-uri cu multiple opțiuni, semnalizare auditivă/vizuală
Jocuri aplicate	15–25 min	Scenarii de meci: pressing, faze fixe, ieșire pe pas lung
Recuperare activă	5–10 min	Întinderi, respirație, feedback video

#### ***3. Exemple de exerciții specifice***

- a) Exercițiu „3 zone + semnal”
  - Portarul se plasează în centru;
  - La semnal vizual (culori, cifre), se mută în zona indicată și reacționează la un șut imediat.  
*Dezvoltă:* viteza de reacție + mobilitatea laterală + focalizarea vizuală.
- b) Joc 2v1 + portar
  - Doi adversari simulează un atac;
  - Portarul trebuie să decidă dacă iese, blochează sau așteaptă șutul.  
*Dezvoltă:* citirea jocului, poziționarea în inferioritate.
- c) Reflex + blocaj la ricoșeu
  - Se trage o minge în perete → ricoșeu imprevizibil;
  - Portarul trebuie să blocheze cu orice parte a corpului disponibilă.  
*Dezvoltă:* reflexe pure și gesturi neconvenționale.

#### ***4. Integrarea feedbackului video***

- Filmarea exercițiilor și secvențelor de meci este esențială pentru:

- Analiza posturii;
- Îmbunătățirea deciziilor în 1v1;
- Corectarea poziționării în funcție de traiectorie.

*Antrenorul trebuie să educe capacitatea de autoevaluare a portarului.*

#### 5. Pregătirea fizică adaptată

Capacitate	Exercițiu tipic	Scop
Forță explozivă	Sărituri din semi-ghemuit cu reacție la semnal	Parare înaltă, impuls
Agilitate	Drills cu conuri + semnal de direcție	Schimbări rapide de direcție
Stabilitate core	Planșă cu rotație de trunchi + pasă mingii	Control corporal în blocaj
Mobilitate	Stretching dinamic, split lateral, mobilizare de șold	Prevenție accidentări și amplitudine în intervenții

#### 6. Greșeli în antrenamentele de portari

Greșeală	Consecință	Soluție
Exerciții prea generale	Transfer slab în joc	Adaptare completă la context futsal
Lipsa deciziei în exerciții	Portar reactiv, nu proactiv	Introducerea scenariilor cu alegeri
Accent pe cantitate, nu pe calitate	Gesturi necontrolate și uzură fizică	Pauze active, evaluare individuală

Antrenamentul portarului de futsal trebuie să fie un laborator de simulare inteligentă a realității jocului. Doar prin expunerea repetată la situații variate, sub presiune, cu decizii reale și feedback imediat, portarul poate deveni un element decisiv al echipei. Într-un joc de viteze fulgerătoare, victoria este adesea în mâinile și picioarele lui.

#### ***Greșeli frecvente și metode de corecție la portarii de futsal***

Chiar și portarii experimentați comit erori sub presiunea intensă a jocului de futsal. Identificarea și corectarea greșelilor trebuie să fie un proces continuu și sistematic în procesul de pregătire, pentru a preveni repetarea lor și pentru a forma reacții corecte automatizate. Această secțiune inventariază cele mai întâlnite greșeli, cauzele lor și metodele eficiente de corecție.

##### *1. Poziționare incorectă față de minge sau adversar*

Greșeală:

- Portarul rămâne prea centrat pe poartă, nu pe minge;
- Se poziționează prea aproape sau prea departe de linia porții.

Consecință:

- Se creează unghiuri favorabile atacantului;
- Întârziere în reacție, imposibilitatea parării eficiente.

Corecție:

- Exerciții de „aliniere corporală” cu mingea și adversarul;
- Simulări cu schimbări de unghi și pas lateral corectiv.

##### *2. Declanșare prematură în 1v1*

Greșeală:

- Portarul „ghicește” direcția execuției și sare înainte ca atacantul să finalizeze.

Consecință:

- Adversarul fentează ușor și înscrie;
- Portarul pierde controlul asupra unghiului.

Corecție:

- Drill-uri de temporizare: portarul reacționează doar după semnal;
- Antrenamente de „așteptare activă”, cu accent pe decizie întârziată.

### *3. Blocaje incomplete (mingea trece pe sub portar)*

Greșeală:

- Portarul nu închide complet spațiul dintre picioare/genunchi în poziție joasă.

Consecință:

- Mingea trece pe sub corp chiar în faze dominate vizual.

Corecție:

- Tehnică de „long barrier” sau „K-spread” corect executată;
- Folosirea oglinzilor sau a camerelor video pentru corectarea unghiurilor de coborâre.

### *4. Utilizarea incorectă a brațelor și mâinilor*

Greșeală:

- Mâinile prea sus sau prea rigide în fazele de parare jos;
- Brațe tensionate sau poziționate simetric, fără funcție activă.

Consecință:

- Ineficiență în blocajele reflexe;
- Pierderea mingii în dueluri apropiate.

Corecție:

- Exerciții cu mingii mici, direcționate la viteză mare;
- Relaxare activă + poziție semi-deschisă a brațelor în standby.

### *5. Reacții lente la ricoșee și devieri*

Greșeală:

- Portarul rămâne „înghețat” după primul șut sau parare;
- Nu se repositionează suficient de repede.

Consecință:

- Goluri ușoare din a doua minge;
- Lipsa acoperirii pe zona secundară.

Corecție:

- Drill-uri de „a doua reacție”: se trage o a doua minge imprevizibilă după prima;
- Rutine de repositionare cu mișcare laterală în 1-2 pași rapizi.

### *6. Lipsa comunicării cu echipa*

Greșeală:

- Portarul nu avertizează coechipierii, nu organizează apărarea.

Consecință:

- Marcaj slab, neînțelegeri în schimbări de om;
- Tensiune defensivă și lipsă de coeziune.

Corecție:

- Antrenamente cu obligativitate de comunicare verbală;
- Analiza video cu microfon pentru feedback vocal + decizional.

### *7. Greșeli mentale frecvente*

Situație	Greșeală mentală	Metodă de corecție
Greșeală anterioară	Pierderea focusului, frustrare	Rutine mentale post-gol (respirație, ancorare)
Presiune mare	Blocaj emoțional, lipsă decizie	Jocuri de simulare sub presiune controlată
Serii negative	Neîncredere progresivă	Coaching individual, antrenamente reușite programate

Un portar de futsal nu este definit de absența greșelilor, ci de capacitatea de a le corecta rapid și definitiv. Printr-o combinație de analiză video, feedback instant, exerciții specifice și antrenament mental, fiecare eroare devine o lecție. Iar în acest sport al vitezei și preciziei, cele mai mici detalii pot decide meciul.

### *Studiu de caz – portari de elită în futsal: Guitta, Higuita, Sarmiento*

În futsalul internațional, evoluția rolului portarului a fost marcată de apariția unor figuri emblematice care au redefinit atât exigențele fizice și tehnice, cât și implicarea tactică și decizională în joc. Acești portari nu doar că au dominat scena internațională, dar au devenit modele metodice pentru antrenamentul portarilor în academii și echipe profesionale. Studiile de caz prezentate evidențiază stilul, calitățile și impactul celor trei portari legendari: Guitta, Higuita, și Sarmiento.

#### *1. Guitta (Thiago Mendes Rocha – Brazilia)*

Stil general:

- Portar de tip „comandant de apărare”;
- Implicare constantă în organizarea liniei defensive și în construcția în 5–0.

Calități cheie:

- Joc cu piciorul impecabil, cu pasă lungă și filtrantă;
- Reacție rapidă la șuturi joase și capacitate de parare în colțul scurt;
- Calmitate excepțională sub presiune.

Tehnici remarcabile:

- „K-spread” bine executat în 1v1;
- Plonjări laterale cu control al respingerii;
- Anticiparea pozițională – rareori este surprins.

Impact tactic:

- A adus un plus de siguranță în defensivă Braziliei și a echipelor de club;
- Construcția în superioritate cu Guitta este una dintre cele mai greu de presat.

#### *2. Higuita (Leo Higuita – Kazahstan/Brazilia)*

Stil general:

- Portar ultra-modern, de tip „libero”;
- Supranumit „al cincilea jucător de câmp” datorită tehnicității sale.

Calități cheie:

- Finalizare proprie cu șuturi din afara semicercului;
- Capacitate extraordinară de a rupe pressingul cu pasă sau dribling;
- Agilitate și forță explozivă în intervenții.

Tehnici remarcabile:

- Joc cu ambele picioare sub presiune;
- Schimbări rapide de direcție la 1v1;
- „Blocaj în stea” extrem de eficient în dueluri frontale.

Impact tactic:

- Echipele care joacă împotriva lui Higuita sunt obligate să modifice pressingul;
- Inspiră portari tineri să dezvolte calități ofensive și participative;
- A dus modelul de „portar creator” la un nou nivel.

### 3. Nicolás Sarmiento (Argentina)

Stil general:

- Portar clasic, defensiv, orientat spre reflex și reacție;
- Deosebit de eficient în fazele de finalizare rapidă și în scenarii 1v1.

Calități cheie:

- Reflexe fulgerătoare și citire excelentă a mișcării adversarului;
- Decizii rapide, bine temporizate;
- Mentalitate de luptător – nu renunță la niciun balon.

Tehnici remarcabile:

- Blocaj jos în poziție ghemuită;
- Mișcare laterală precisă;
- Abilitatea de a se ridica și reface poziția instant după o intervenție.

Impact tactic:

- A contribuit decisiv la succesul Argentinei în competiții majore (ex. Campionatul Mondial 2016);
- Este model de consistență pentru portarii axați pe partea defensivă.

### 4. Concluzie generală

Portar	Punct forte	Tipologie	Inspiră prin:
Guitta	Calm, pasă lungă	Strategic, organizator	Joc pozițional, decizie
Higuita	Tehnic, ofensiv	Creativ, disruptiv	Inovație, rol mixt
Sarmiento	Reflex, reacție	Clasic, defensiv	Determinare, consistență

Acești trei portari demonstrează că în futsal nu există un singur model de excelență. Fie că excelezi în tehnică, anticipație sau construcție ofensivă, cheia succesului constă în antrenament specializat, adaptabilitate și o înțelegere profundă a jocului. Ei nu doar că apără – ei creează, ghidează și inspiră.

## Capitolul 4

### Bazele fiziologice ale performanței

Performanța în futsal nu se construiește doar pe talent și decizie tactică, ci pe un fundament fiziologic solid, modelat prin antrenamente specifice și adaptări biologice constante. Fiind un sport de intensitate ridicată, cu succesiuni rapide de sprinturi, frânări, schimbări de direcție și contacte, futsalul solicită simultan sistemele energetice anaerob și aerob, într-o coregrafie metabolică complexă.

Jucătorul de futsal este, din punct de vedere fiziologic, un profil hibrid: are nevoie de explozie și viteză, dar și de rezistență la efort intermitent, de stabilitate articulară, dar și de mobilitate funcțională. Capacitățile fizice precum forța, viteza, coordonarea și rezistența nu acționează izolat, ci se intercondiționează în cadrul fiecărei acțiuni din joc.

Dezvoltarea acestor calități necesită o înțelegere profundă a mecanismelor adaptative, a etapelor de construcție și a principiilor de supracompensare și recuperare. Fără recuperare funcțională eficientă, antrenamentul devine inefficient, iar riscul de accidentări crește exponențial. Prevenția nu mai este o opțiune, ci o strategie integrată în rutina sportivă.

Totodată, evaluarea performanței fizice nu este un simplu proces de măsurare, ci un instrument de calibrare a programului de pregătire, de identificare a punctelor forte și a zonelor vulnerabile. În futsalul modern, fiziologia devine o știință aplicată direct pe teren – o punte între ceea ce corpul poate face și ceea ce jocul cere.

#### 4.1 Profilul fiziologic al jucătorului de futsal

Futsalul este un sport intermitent de intensitate foarte ridicată, desfășurat pe un spațiu redus, în reprize scurte, dar cu numeroase schimbări de direcție, sprinturi, accelerații și acțiuni explozive. Acest profil face ca jucătorul de futsal să fie supus unui efort multifactorial, în care:

- sistemele energetice anaerobe domină fazele decisive ale jocului;
- capacitatea aerobă este esențială pentru recuperare rapidă;
- calitățile neuromusculare (viteză, forță, agilitate) sunt critice pentru execuția eficientă.

Futsalul este astfel inclus în categoria sporturilor intermitente de intensitate foarte ridicată (HIIR), necesitând adaptări fiziologice complexe, atât metabolice cât și neuromusculare.

##### *Sistemele energetice implicate în futsal*

Sistem energetic	Rol în efort	Exemple de acțiuni
Anaerob alactic (ATP-CP)	Energie pentru acțiuni explozive de 2-6 secunde	Sprint, șut, tackling
Anaerob lactic (glicoliză)	Efort intens 10-30 secunde, cu lactat	Pressing, atac prelungit
Aerob (oxidativ)	Refacere ATP și CP în pauze + susține durata totală	Joc pozițional, tranziții lente

Date cheie:

- 40-60 sprinturi/meci
- 2-5 secunde/acțiune intensă
- o acțiune decisivă la fiecare 20-25 secunde

##### *Cerințe cardiovasculare și metabolice*

Parametru	Valoare
FC medie	85–90% HRmax
VO <sub>2</sub> max	55–65 ml/kg/min (elit)

Capacitatea aerobă este importantă pentru recuperarea fosfocreatinei (PCr) în pauzele dintre sprinturi și pentru toleranța la lactat.

#### *Solicitări neuromusculare*

Futsalul solicită:

- explozivitate pe distanțe scurte (5–10 m),
- agilitate și schimbări de direcție frecvente,
- coordonare motrică sub presiune.

Calitate	Relevanță	Exemple de antrenament
Accelerare	Start rapid, reacție	Sprinturi scurte, plecări din semnal
Agilitate	Reacții defensive/ofensive	T-Test, exerciții cu jaloane
Forță	Dueluri, șut, stabilitate	Genuflexiuni, plyometrics
Reacție neuromotorie	Decizii sub presiune	Stimuli vizuali / auditivi

Un jucător poate avea >100 schimbări de direcție/meci și 600–900 acțiuni motorii complexe.

#### *Structura temporală a efortului*

Parametru	Valoare estimativă
Timp efectiv joc	35–38 minute
Raport efort/pauză	~1:1.5
Acțiuni explozive	1 la fiecare 20–25 sec
Distanță totală	3500–5000 m

Specific:

- efort de tip "rafală" (intermitent de mare intensitate)
- obiectiv: dezvoltarea capacitații de sprint repetat (RSA)

#### *Oboseala și recuperarea în meci:*

Situație	Efect
Final de repriză	Scădere precizie șut/pas
Pressing prelungit	Acumulare lactat
Schimburi insuficiente	Risc de accidentare

Sub oboseală:

- scade viteza de reacție,
- scade forța de șut cu 10–15%,
- scade precizia pasului sub presiune

*Adaptări fiziologice și implicații în antrenament:*

Componentă fiziologică	Antrenament recomandat
Anaerob alactic	Sprinturi 3–6 sec concepute pe semnal
Anaerob lactic	Interval training 15–30 sec cu 1:1 pauză
Aerob oxidativ	Fartlek, în tempo sau MAS
RSA (repeat sprint ability)	6x20 m cu pauză incompletă

*Profil fiziologic ideal pentru jucătorul de futsal*

Parametru	Valori țintă
VO <sub>2</sub> max	>60 ml/kg/min
RFD	ridicat în 0–200 ms
CMJ (săritură verticală)	>40–45 cm
Sprint 10 m	<1.8 sec
T-Test	<9.5 sec

*Fiziologia legată de tactica de joc*

Tactică	Cerință fiziologică principală
Presing avansat (1–3)	Anaerob lactic + RSA ridicat
rotație 4–0	Coordonare neuromotorie + aerobic
Apărare joasă 1–2–1	Toleranță la lactat, stabilitate
Contraatac exploziv	Forță explozivă + reacție

*Comparație cu fotbalul pe teren mare*

Parametru	Futsal	Fotbal 11v11
Suprafață joc	800–1000 m <sup>2</sup>	7000–8500 m <sup>2</sup>
Distanță totală	3.5–5 km	9–12 km
Tip efort	Sprinturi, rafale	Alternanță jog/sprint
Intensitate FC	85–90% HRmax	70–80% HRmax

Futsalul impune cerințe fiziologice complexe, care combină:

- eforturi anaerobe scurte și intense,
- capacitate aerobă pentru refacere,
- adaptări neuromusculare pentru viteză, agilitate și coordonare.

Un jucător performant în futsal trebuie să fie atlet, decident rapid și rezilient metabolic, iar pregătirea sa trebuie să reflecte în mod direct aceste cerințe interconectate.

## 4.2 Dezvoltarea capacităților fizice

Capacitățile fizice în futsal trebuie să reflecte natura sportului: intens, intermitent, exploziv, cu acțiuni scurte și repetate, pe un spațiu redus. Spre deosebire de alte sporturi de echipă, cerințele de efort implică:

- accelerări și opriri frecvente,
- schimbări de direcție,
- contact fizic,
- și capacitatea de a repeta aceste acțiuni sub oboseală metabolică și neuromusculară.

Prin urmare, antrenamentele trebuie să dezvolte cele trei calități principale: viteză, forță și rezistență specifică, adaptate contextului de joc.

### Viteza în futsal

Tipuri de viteză relevante:

- Viteză de reacție (vizuală și auditivă)
- Accelerare pe distanțe scurte (5–10 m)
- Viteză de schimbare a direcției (agilitate funcțională)
- Viteză decizională – capacitatea de a reacționa tactic, nu doar fizic

Viteza în futsal este dependentă de:

- activarea rapidă a unităților motorii de tip II,
- capacitatea de generare rapidă a forței (RFD),
- coordonare intersegmentară,
- anticipație și decizie sub presiune.

În futsal, viteza nu este doar o calitate fizică, ci și o competență cognitiv-tactică. Jucătorul trebuie să decidă, să reacționeze și să acționeze în <1 secundă, în context spațial extrem de restrâns.

### Diferențe față de fotbalul 11v11

Caracteristică	Futsal	Fotbal mare
Spațiu de acțiune	2–5 m	10–30 m
Timp de reacție	< 1 sec	2–4 sec
Accelerare	3–5 m decisiv	10–20 m
Decizie în viteză	critică	importantă

### Exerciții specifice:

1. Sprinturi reactive la semnal luminos
  - 4 x 5 m din diferite poziții (culcat, lateral, pe spate)
  - Pauză: 30 sec
2. Sprint cu frânare + schimb de direcție (5-5-5)
  - Sprint 5 m → oprire → 5 m lateral → 5 m înapoi
  - Pauză: 1 min x 4 serii
3. Agility + decizie (cu mingi colorate / conuri numerotate)
  - Stimuli vizuali determină direcția de deplasare
  - Ideal în perechi
4. Reacție + finalizare (1v1 cu ieșire rapidă)
  - Sprint pe semnal + dribling + șut

- Se poate adăuga portar pentru realism
- 5. Tăieturi rapide cu schimb de sens (Z-drill)
  - Coordonare + poziție joasă + control vizual

*Niveluri de progresie:*

Nivel	Exercițiu adaptat
Începători	Sprinturi simple cu pauză completă
Mediu	Agility + schimbări de direcție
Avansat	Agility cu decizie și finalizare
Elită	Jocuri reduse 1v1/2v2 cu scop tactic

*Integrare tactică:*

- Viteză în pressing avansat (1–3)
- Viteză după pierderea mingii (tranziție negativă)
- Viteză în reconstrucție rapidă (contraatac)

*Principii de antrenament:*

- < 8 sec pe repetare
- Pauză completă sau >6x durata efortului
- Focalizare pe explozie și tehnică
- 2–3 sesiuni/săptămână, în blocuri scurte și intense

*Adaptarea vitezei la diferite poziții și roluri*

Rol în echipă	Cerințe specifice de viteză
Fundaș	Accelerare laterală, sprint defensiv în spate
Pivot	Accelerări explozive pe 2–3 metri, rotații rapide
Universal	Reacție în ambele direcții, sprinturi repetate
Extremă/Flanc	Sprint pe diagonală, viteză cu minge în regim de presiune

Acest lucru permite antrenorului să personalizeze exercițiile de viteză în funcție de profilul pozițional și cerințele tactice ale sistemului utilizat (ex: 4–0 vs 3–1).

*Teste pentru evaluarea vitezei în futsal*

1. Test de 5 m și 10 m sprint cronometrat – pentru evaluarea accelerării pure
2. T-test (agility test) – pentru schimbări rapide de direcție
3. Y-reactive agility test (cu lumină sau decizie vizuală) – pentru reacție + decizie în viteză

Se pot repeta lunar pentru a urmări progresul sau adaptările individuale.

*Exemple de greșeli frecvente și metode de corectare*

<b>Greșeală frecventă</b>	<b>Corectare propusă</b>
Poziție prea înaltă la start	Corectarea tehnicii în exerciții statice
Întârziere la reacție vizuală	Exerciții de reacție cu semnale multiple
Lipsă de stabilitate la schimbarea direcției	Antrenament de core și pliometrie în plan lateral

### ***Forța specifică în futsal***

#### *Tipuri de forță relevante*

- Forță maximă relativă (putere per kg greutate corporală)
- Forță explozivă (Rate of Force Development – RFD)
- Forță de reacție și frânare (excentrică + izometrică)
- Forță specifică pozițională (pivot vs fundaș)

#### *Fundamente fiziologice*

Dezvoltarea forței în futsal are un dublu scop:

1. Prevenirea accidentărilor prin întărirea lanțurilor musculare solicitate în schimbări de direcție, frânări și contact fizic.

2. Creșterea eficienței neuromusculare în acțiuni explozive repetate: sprint, șut, săritură, duel fizic.

Principalele grupe musculare țintite:

- membre inferioare (cvadriceps, ischiogambieri, glutei)
- core (transvers abdominal, lombari, oblici)
- centura scapulară (pentru stabilitate și rezistență la contact)

#### *Adaptarea forței la rolurile din futsal*

<b>Rol în echipă</b>	<b>Cerințe principale de forță</b>
Pivot	forță explozivă, stabilitate în contact
Fundaș	forță de frânare, izometrie în apărare
Universal	forță generală echilibrată + viteză funcțională
Extremă	forță în lanț posterior, core și glezne

#### *Exerciții funcționale recomandate*

A. Forță explozivă:

- Sărituri cu greutate (Jump Squat cu halteră sau gantere)
- Pliometrie verticală (drop jump, hurdle hop)
- Lansări de mingie medicinală (pe perete sau în parteneriat)

B. Forță de frânare și stabilitate:

- Lunge cu oprire izometrică 3 sec
- Nordic hamstring curl
- Push-up cu pauză jos + stabilizare

C. Forță aplicată la sol:

- Trap bar deadlift
- Step-up rapid cu săritură pe cutie joasă
- Plank cu tracțiune laterală / coardă

*Exemple de structură săptămânală (off-season vs in-season)*

Ziua	Off-Season	In-Season
Luni	Forță generală (full-body)	Activare + Core stabilizare
Miercuri	Forță explozivă + pliometrie	Exerciții core integrate + salturi
Vineri	Forță specifică pozițională	Reamintire neuromusculară ușoară

*Progresie metodologică*

1. Stabilizare și activare (3–4 săpt)
2. Forță submaximală + tehnică (4–6 săpt)
3. Forță maximă relativă (1RM, 3RM)
4. Forță explozivă (fază finală + întreținere)

*Greșeli comune și soluții*

Greșală	Soluție corectivă
Volum excesiv + puțină recuperare	48–72 h pauză între sesiunile grele
Lipsă de specificitate pe rol	Adaptare pe cerințele poziționale
Tehnică greșită la exerciții	Asistență video + oglinzi, feedback direct

*Teste de forță și evaluări*

1. CMJ – Săritură verticală (cu sau fără utilizare de brațe)
2. Test Nordic Strength (evaluare ischiogambieri)
3. Plank lateral și anterior – timp menținere și control

Integrarea forței în contextul de joc

- dueluri corp la corp (pivot vs apărător)
- repliere cu oprire + contact
- șuturi în mișcare după pivotări rapide

Forța nu este doar o calitate izolată, ci baza pentru viteză, rezistență, echilibru și precizie în execuții.

*Corelarea forței cu prevenirea accidentărilor*

Futsalul solicită mult articulațiile gleznei, genunchiului și șoldului. Antrenamentele de forță pot reduce semnificativ incidența accidentărilor prin:

- Întărirea stabilizatorilor articulațiilor (peroneali, glute medius, hamstrings)
- Echilibrarea lanțurilor musculare anterioare/posterioare
- Control neuromuscular în mișcări de rotație și frânare

Exercițiile cu instabilitate controlată (ex. bosu lunges, single-leg deadlift) cresc capacitatea jucătorului de a absorbi șocuri și forțe multidirecționale.

*Core Training și transferul în joc*

Fără un trunchi stabil, forța transmisă din membrele inferioare spre acțiunile de joc se pierde. Futsalul impune rotații rapide și frânări din orice unghi. Exemple de exerciții avansate de core:

- Pallof press (anti-rotatie, în poziție de semi-genuflexiune)
- Plank cu ridicări alternante de picioare
- Russian twist cu mingie medicinală

#### *Personalizarea pe deficiențe individuale*

<b>Tip jucător</b>	<b>Deficiență frecventă</b>	<b>Focus în antrenament</b>
Pivot static	Lipsă de explozie inițială	Trap-bar + jump squats
Fundaș rapid	Dezechilibru postural	Core unilateral + izometrie
Universal ușor	Instabilitate la impact	Forță de bază + izometrie de contact

#### *Integrare în circuit cu mingea*

Antrenamentele de forță nu trebuie să fie separate de mingea de joc. Exemple:

1. Trap-bar deadlift + sprint 5 m cu mingea
2. Lunge + pasă laterală cu mingea medicinală
3. Squat cu gantere + șut rapid în poartă (cu balans)

#### *Rezistența specifică în futsal*

##### *Tipuri de rezistență relevante*

- Rezistență la sprinturi repetate (Repeated Sprint Ability – RSA)
- Rezistență la acțiuni explozive frecvente (high-intensity intermittent endurance)
- Capacitate de refacere activă între eforturi
- Rezistență decizională – claritate cognitivă sub oboseală

##### *Fundamente energetice*

Futsalul este dominat de sistemele energetice:

- anaerob lactacid (acțiuni de 5–15 sec),
- anaerob alactacid (sprinturi scurte, <6 sec),
- aerob (recuperare activă între faze + susținere globală).

Deși VO<sub>2</sub>max este important, capacitatea de a repeta acțiuni intense cu refacere parțială este mai relevantă decât anduranța clasică.

##### *Profil fiziologic în meci*

<b>Parametru</b>	<b>Valoare medie în futsal</b>
Sprinturi în meci	30–50
Distanță totală	3.5–5 km
Durata unui efort intens	2–6 sec
Pauze între eforturi	10–20 sec
FC medie în meci	85–90% din HRmax
VO <sub>2</sub> max optim pentru elită	58–62 ml/kg/min

##### *Exerciții și metode pentru dezvoltarea rezistenței specifice*

- A. Intermitent de intensitate mare (HIIT futsal-style)
- 4 x (4 min de 15 sec lucru / 15 sec pauză)
  - Formă: joc 2v2 sau 3v3 în spațiu restrâns
  - Intensitate: >90% HRmax
- B. Sprinturi repetate (RSA Training)
- 6 x 2 sprinturi de 20 m cu 20 sec pauză
  - Pauză completă între seturi: 2–3 min
  - Obiectiv: menținerea timpilor sub 5% variație
- C. Antrenamente integrate cu minge
- 4v4 sau 3v3 în regim „nu ai voie să te oprești”
  - Exerciții cu timp limitat și presiune: 2 min / 30 sec pauză
- D. „Shuttle runs” cu schimbări de direcție
- 5–10–5–10 m în secvență, cu minge sau fără
  - Se pot combina cu șut sau pasă decisivă

*Structură săptămânală (in-season vs off-season)*

Ziua	Off-Season	In-Season
Luni	HIIT intermitent + RSA	Antrenament tactic cu intensitate controlată
Miercuri	Jocuri reduse 3v3 în spațiu mic	Sprinturi scurte integrate
Vineri	RSA + exerciții cu minge în tranziție	4v4 în regim intermitent (monitorizat cu HR)

*Teste pentru rezistență specifică*

1. RSA Test (6 x 30 m cu pauze scurte) – Analiză diferență între sprinturi (indice de oboseală)
2. Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 – Estimează VO<sub>2</sub>max + capacitatea de refacere
3. FIET (Futsal Intermittent Endurance Test) – Test specific futsal, cu schimbări de direcție și ritm

*Greșeli frecvente în dezvoltarea rezistenței*

Greșeală	Soluție corectivă
Prea mult volum, puțină intensitate	Adoptarea modelului HIIT + RSA
Pauze prea lungi sau prea scurte	Respectarea raportului 1:1 – 1:3 în funcție de scop
Lipsă de integrare tactică	Exerciții cu obiectiv tactic și monitorizare HR

*Integrarea în contextul meciului*

- Efort de pressing susținut timp de 30 sec
- Repliere rapidă după acțiuni intense
- Claritate decizională în ultimele 2 minute din repriză
- Contraatac imediat după recuperare + finalizare

*Rezistența decizională*

Oboseala afectează:

- timpii de reacție,
- precizia pasei și șutului,
- poziționarea tactică.

Antrenamentele trebuie să inducă oboseală și să ceară decizii rapide în final de exercițiu. Exemplu: 4v4 cu finalizare după 4 min de pressing continuu.

#### *Periodizarea antrenamentelor de rezistență în futsal*

Rezistența nu trebuie antrenată uniform pe tot parcursul sezonului. Se pot identifica faze-cheie:

<b>Perioadă</b>	<b>Obiectiv principal</b>	<b>Tip antrenament recomandat</b>
Presezon	Creștere capacitate aerobă și RSA	HIIT + RSA în regim progresiv
Competițional	Menținere și integrare în jocuri	3v3 / 4v4 cu sarcină + antrenamente tactice
Playoff/Turneu	Sharpness și minimizarea oboselii	Exerciții scurte, cu intensitate mare și pauze adecvate

*Monitorizarea obiectivă: HR, RPE, GPS Indoor*

<b>Parametru urmărit</b>	<b>Instrument</b>	<b>Scop principal</b>
FC medie/max	Pulsometru / ceas	Monitorizarea intensității
RPE (scor 1–10)	Subiectiv, după antrenament	Percepția efortului, ajustare volum
Distanță și accelerări	Sistem GPS indoor sau video	Evaluarea densității efortului și adaptare

#### *Exemple de combinații complexe*

Exercițiu mixt: 3v3 + sprint + 1v1

- 2 min joc 3v3 → 10 m sprint → 1v1 pe spațiu mic
- Pauză 30 sec → repetare 4–5 seturi
- Se urmărește: reacție + efort decizional + repetiție anaerobă

#### *Mental fatigue + rezistență cognitivă*

Rezistența nu înseamnă doar efort fizic. Exerciții de tip:

- 3v3 cu reguli care se schimbă la fiecare gol
- Exerciții fizice + sarcini cognitive (număr de pase, stimul vizual)

Acestea întăresc capacitatea decizională sub stres, esențială în meciurile strânse.

#### *În concluzie:*

Antrenamentul fizic în futsal trebuie să reflecte complexitatea și densitatea de efort.

Un jucător performant nu este doar rapid sau rezistent, ci:

- capabil să repete acțiuni de intensitate mare,
- să se refacă eficient,
- și să rămână eficient neuromotor sub presiune.

Un plan de pregătire coerent trebuie să combine:

- dezvoltarea forței funcționale,
- viteză decizională,
- și antrenamente energetice țnute de contextul jocului real.

### 4.3 Recuperare funcțională și prevenție

Futsalul, prin natura sa intermitentă și extrem de intensă, impune un nivel ridicat de stres fiziologic, metabolic și neuromuscular asupra jucătorilor. Frecvența mare a accelerărilor, opririlor bruște, schimbărilor de direcție și contactelor fizice, alături de suprafața dură a terenului, generează un risc crescut de accidentări, mai ales în perioadele de oboseală cumulată. În acest context, recuperarea eficientă și prevenția activă devin componente esențiale ale performanței sportive. Nu doar refacerea fiziologică, ci și abordarea holistică – care include somnul, nutriția, refacerea psihologică și monitorizarea subiectivă – contribuie la menținerea jucătorilor în formă optimă pe termen lung. Acest subcapitol explorează metodele moderne de recuperare, strategiile de prevenție, exercițiile funcționale și bunele practici validate științific pentru menținerea sănătății și continuității în antrenament și competiție.

#### *Cerințe fiziologice și stresuri specifice futsalului*

Futsalul solicită intens sistemul musculo-scheletal prin:

- schimbări de direcție agresive (până la 100+ per meci)
- contacte frecvente și alunecări controlate
- suprafețe dure (parchet sau sintetic)
- densitate mare de acțiuni (fără perioade lungi de „odihnă activă” ca în fotbalul mare)

#### *Cele mai frecvente accidentări în futsal*

Tip accidentare	Regiune anatomică	Incidență estimativă
Entorsă	Glezna	20–30%
Contractură sau întindere	Cvadriceps / Ischiogambieri	15–25%
Leziuni de suprasolicitare	Tendon Ahilean, genunchi	10–15%
Lovituri directe	Genunchi, tibie, coaste	5–10%

Cele mai multe accidentări au loc în ultimele 5 minute ale reprizelor, indicând o corelație puternică cu oboseala neuromusculară.

#### *Strategii de prevenție eficientă*

##### A. Screening funcțional

- FMS (Functional Movement Screen)
- Test Y-Balance
- Core Stability Tests

##### B. Încălzire și activare

- Model FIFA 11+ adaptat la futsal (8–10 min)
- Pliometrie controlată + exerciții de mobilitate activă

##### C. Programe de prevenție săptămânală

- Nordic Hamstring (2x/săpt.)
- Single-leg Balance + perturbare (2x/săpt.)
- Exerciții de stabilizare a gleznei și trunchiului

##### D. Educația jucătorilor

- Automasaj (foam roller)
- Stretching activ și după meci
- Conștientizare a semnelor de suprasolicitare

*Recuperare completă: fiziologică, metabolică, neuromotorie*

<b>Tip recuperare</b>	<b>Exemple / Metode</b>	<b>Eficiență practică</b>
Nutrițională	Proteină + carbohidrat post-efort	Refacere glicogen + sinteză proteică
Somn	8–9 h/noapte + power nap	Reechilibru hormonal + neuromotor
Activă	Alergare ușoară + stretching dinamic	Circulație + reducerea DOMS
Hidroterapie	Contrast (cald-rece), crioterapie	Scade inflamația locală
Manual-terapeutică	Masaj decontracturant, drenaj	Relaxare musculară, stimulare parasimpatică
Recuperare tehnologică	Electroterapie, presoterapie, vibrații	Accelerare regenerare tisulară

*Plan de recuperare post-meci (model 24–48h)*

<b>Interval post-meci</b>	<b>Acțiuni recomandate</b>
0–2 h	Shake recuperare + masaj / duș alternant
2–6 h	Masă caldă, hidratare, stretching ușor
Seara	Relaxare (citit, meditație), culcare devreme
Ziua următoare	Recuperare activă 30–40 min (aquatic sau ușor pe teren)

*Integrarea prevenirii în antrenamente*

- Începutul ședinței: activare core + control glezne
- Finalul ședinței: stretching ghidat + feedback corporal
- Sesiuni dedicate de „injury-prevention circuit” (15–20 min)

Exemple de exerciții de prevenție funcțională

- Nordic curl asistat (cu partener sau benzi)
- Drop jump + oprire în 1 picior cu balans
- Side plank + ridicare picior superior
- Single-leg RDL cu mingi medicinale (stabilizare și control)
- Control al rotației trunchiului (anti-rotational cable press)

Semne de alertă la jucători (monitorizare subiectivă)

- Scor RPE > 8 după antrenamente moderate
- Dureri recurente la aceleași mișcări
- Scădere performanță în sprint / săritură / schimbare direcție
- Tulburări de somn / oboseală persistentă

Pregătirea fizică modernă în futsal nu înseamnă doar dezvoltare, ci și durabilitate a performanței. Jucătorii sănătoși, stabili, recuperați și conștienți de propriul corp sunt cei care pot atinge și menține nivelul de elită pe termen lung.

### *Modele fiziologice ale recuperării în sporturi intermitente*

- Refacerea ATP și CP: în 3–5 min de pauză completă
- Încărcarea glicogenului muscular: 24–48 h în funcție de alimentație
- Refacerea sistemului nervos central: afectată de somn și stres
- Inflamația post-meci: atinge un vârf la 12–24 h

În futsal, în special în turnee, refacerea incompletă poate duce la acumularea de oboseală și risc mare de accidentări musculare.

### *Strategii avansate de recuperare activă*

<b>Metodă</b>	<b>Durăță</b>	<b>Efect principal</b>
Bicicletă ușoară + stretching	20–30 min	Oxigenare musculară + reducere lactat
Antrenament în apă	30 min	Impact redus + circulație periferică
Respirație controlată	10 min	Relaxare sistem nervos autonom

Exercițiile de respirație (box breathing, 4–7–8) pot reduce nivelul de cortizol și îmbunătăți regenerarea hormonală.

### *Recuperare în context de meciuri multiple (2–3 meciuri/săptămână)*

- Alternarea metodelor pasive și active
- Compresie pneumatică (Normatec, RecoveryPump)
- Crioterapie locală sau whole-body (dacă accesibil)
- Nutriție lichidă post-meci (shake + electrolit + proteine rapide)

### *Factorul mental în recuperare*

- Oboseala psihologică poate amplifica percepția durerii musculare (DOMS)
- Meditația ghidată, vizualizarea pozitivă și deconectarea cognitivă susțin refacerea reală
- Scoruri de wellness tracking: energie, somn, dispoziție, stres

### *Circuit rapid de prevenție integrată în antrenament (10–15 min)*

- Activare glezne + control monopodal
- Lunge cu rotație trunchi
- Nordic curl asistat
- Bear crawl cu sprijin diagonal
- Band-resisted lateral walk
- Stretching dinamic

Prin urmare, succesul pe termen lung în futsal nu depinde doar de antrenamente intense, ci și de capacitatea sportivilor de a se recupera eficient, de a preveni accidentările și de a rămâne disponibili pentru selecție. Pentru a calibra efortul și intervențiile de recuperare, este esențială utilizarea unor teste fizice specifice, capabile să evalueze starea de pregătire și să ghideze deciziile antrenorului.

## **4.4 Evaluarea Performanței Fizice în Futsal**

### *Scopul evaluării fizice în futsal*

- Testarea nivelului inițial al jucătorului

- Identificarea punctelor forte și deficitelor
- Monitorizarea progresului și eficienței antrenamentului
- Screening de risc pentru accidentări

Evaluarea nu este un scop în sine, ci un instrument de calibrare a procesului de pregătire.

#### *Principii de selecție a testelor*

- Specifice futsalului (mișcări scurte, explozive, intermitente)
- Reproducibile și obiective
- Adaptabile la condiții indoor
- Ușor de implementat în ciclu săptămânal sau lunar

#### *Categorii de teste relevante*

<b>Categorie</b>	<b>Exemplu test</b>	<b>Ce măsoară</b>
Viteză	Sprint 5 m și 10 m	Accelerare și explozie
Agilitate	T-test, 505 Agility Test, Illinois	Schimbări rapide de direcție
RSA	Repeated Sprint Ability (6x30m)	Sprinturi repetitive, efort anaerob
Săritură	CMJ (Counter Movement Jump)	Forță explozivă verticală
Forță	Nordic Strength, Plank hold	Stabilitate și forță izometrică
Rezistență	Yo-Yo IR1, FIET	Capacitate aerobă + recuperare
Core	Lateral plank, Pallof test	Stabilitatea trunchiului

#### *Exemple de baterii de testare complete*

Testare inițială (pre-sezon):

- Sprint 5 m + 10 m
- T-test
- CMJ
- Yo-Yo IR1
- Nordic hamstring
- Plank 1 min

Testare lunară (monitorizare progres):

- Sprint 10 m
- RSA (6 x 20 m)
- CMJ
- Lateral plank (timing)
- Scor RPE + wellness tracking

#### *Interpretarea și utilizarea rezultatelor*

- Se compară cu valori de referință (elite vs amatori)
- Se urmăresc variații lunare individuale (ex. +5% CMJ = progres în forță)
- Se corelează cu performanța în meci (viteză, număr de sprinturi etc.)
- Se ajustează antrenamentul: creștere volum / intensitate / recuperare

#### *Greșeli comune în aplicarea testării*

<b>Greșeală</b>	<b>Soluție corectivă</b>
Lipsă de standardizare (oră, temperatură, oboseală)	Stabilirea unui protocol fix de testare
Compararea între jucători cu roluri diferite	Comparare în funcție de poziție și profil
Suprasteare fără analiză	Selectarea a 5–6 teste cheie și urmărirea lor consecventă

#### *Tehnologie și aplicații utile*

- MyJump, SpeedCoach, Apps de timing
- Formulare RPE digitale (Google Forms, AthleteMonitoring)
- Sisteme video pentru analiză de sprint și agilitate

#### *Profiluri de referință în futsal (elite vs amatori)*

<b>Parametru</b>	<b>Nivel elite (masculin)</b>	<b>Nivel amatori/semi-pro</b>
Sprint 5 m	< 1.10 s	1.20–1.35 s
CMJ (cu mâini libere)	40–50 cm	30–38 cm
Yo-Yo IR1 (m)	> 1400 m	800–1100 m
RSA (6x30m, % scădere)	< 5%	6–9%
T-test (agility)	< 9.8 s	10.2–11.0 s
Plank lateral (secunde)	> 60 s/parte	30–45 s

#### *Mini-studii de caz – utilizarea testării în practică*

Exemplu 1 – Rezistență:

Un jucător scade la Yo-Yo IR1 în timpul sezonului cu 25%. Soluție: 2 săptămâni de reintegrare a HIIT în antrenamente + volum redus în meciurile amicale.

Exemplu 2 – Viteză:

Testul de 5 m indică stagnare. Se introduce un bloc de 3 săptămâni cu exerciții RFD (Rate of Force Development) și sprinturi reactive. Rezultatul: -0.09 s în test.

În futsal, testarea fizică nu trebuie privită ca un ritual izolat, ci ca o componentă strategică a pregătirii integrate. Alegerea corectă a testelor, analiza contextualizată a rezultatelor și adaptarea continuă a programelor pot face diferența între stagnare și progres. Corelarea datelor fizice cu observația tactică și cu feedback-ul subiectiv al sportivilor oferă un cadru complet de intervenție pentru performanță sustenabilă.

## **Capitolul 5**

## Nutriția și suplimentația în futsal

Într-un sport în care intensitatea efortului atinge vârfuri fiziologice în decurs de câteva secunde, iar pauzele sunt scurte și rare, nutriția devine un instrument esențial de performanță, prevenție și recuperare. Futsalul presupune o succesiune de sprinturi, frânări, schimbări de direcție și solicitări neuromusculare explozive, toate desfășurate într-un interval restrâns de timp și spațiu. În acest context, aportul energetic optim, calitatea substraturilor metabolice și sincronizarea alimentației influențează direct calitatea execuțiilor și capacitatea de refacere între reprize și meciuri.

Spre deosebire de sporturile de duranță sau de cele cu durată mai lungă și ritm mai constant, futsalul cere o nutriție de tip intermitent, în care organismul trebuie să fie pregătit pentru explozii scurte, dar repetate de efort anaerob, susținute de un fond aerobic solid. Greșelile de alimentație, fie prin subalimentare, fie prin selecția incorectă a nutrienților, pot duce rapid la scăderea intensității de joc, la apariția crampelor sau a accidentărilor musculare.

Totodată, hidratarea corectă și utilizarea strategică a suplimentelor legale și eficiente contribuie la menținerea homeostaziei fiziologice și la creșterea capacității de concentrare în momentele decisive ale jocului. Cu toate acestea, lipsa de educație nutrițională și riscurile asociate suplimentării necontrolate (inclusiv dopajul accidental) rămân provocări reale în futsalul de performanță.

Într-un sport de intensitate maximă și ritm imprevizibil, nutriția și suplimentația devin nu doar combustibil, ci o formă de strategie invizibilă care susține performanța în fiecare moment.

### 5.1 Cerințe energetice specifice în futsal

Futsalul este un sport caracterizat prin intensitate intermitentă, cu alternanțe rapide între eforturi de mare intensitate și faze de recuperare activă sau pasivă. Această dinamică generează un profil metabolic mixt, în care sistemele anaerob-alactacid și anaerob-lactacid sunt activate frecvent, sprijinite de un substrat aerobic de fond. În consecință, cerințele energetice ale jucătorului de futsal nu pot fi analizate izolat, ci în raport cu durata efortului, densitatea acțiunilor, timpul de recuperare și tipul sarcinilor tehnico-tactice.

#### *Distribuția sistemelor energetice în timpul meciurilor*

Datele din literatura de specialitate indică faptul că un jucător de futsal petrece între 60–75% din timp în zone de activitate aerobă (mers, jogging, revenire), iar restul de 25–40% în eforturi de intensitate mare, dominate de sisteme anaerobe. Astfel, contribuția energetică în futsal este estimată aproximativ astfel:

Sistem energetic	Tip de acțiune	Contribuție estimativă
Anaerob-alactacid (ATP-PCr)	Sprinturi < 6 sec, sărituri, accelerări	30–40% în acțiunile decisive
Anaerob-lactacid (glicoliză)	Sprinturi repetate, pressing susținut	15–20%
Aerob (oxidativ)	Revenire, poziționare, pauze între faze	40–50%

Această distribuție se traduce printr-o nevoie constantă de reîncărcare a rezervelor energetice, în special a glicogenului muscular, dar și printr-o bună capacitate de oxidare a acizilor grași în perioadele de repaus activ.

#### *Nevoi calorice zilnice estimate*

În funcție de perioada sezonului și de poziția în teren, nevoile calorice ale unui jucător de futsal pot varia considerabil. Estimările medii pentru sportivii de performanță sunt:

Tip jucător	Nevoi calorice (kcal/kg/zi)	Exemplu pentru 70 kg
Perioadă de pregătire	45–50 kcal/kg	3.150–3.500 kcal
Săptămână competițională	40–45 kcal/kg	2.800–3.150 kcal
Zile de refacere activă	35–40 kcal/kg	2.450–2.800 kcal

Valoarea acestor necesități depinde de densitatea antrenamentelor, de intensitatea meciurilor și de timpul total de joc efectiv, care variază de la un jucător la altul.

#### *Repartizarea macronutrienților*

Pentru a susține aceste cerințe energetice, echilibrul între carbohidrați, proteine și grăsimi este esențial:

- Carbohidrați – 5–7 g/kg/zi în zilele normale; până la 8–10 g/kg/zi în zilele cu meciuri. Sunt esențiali pentru menținerea glicogenului hepatic și muscular, prevenind scăderile de intensitate.
- Proteine – 1.6–1.8 g/kg/zi pentru recuperare, regenerare tisulară și susținerea masei musculare în condiții de stres metabolic.
- Grăsimi – 20–30% din totalul energetic, provenind din surse nesaturate (nuci, avocado, pește), cu rol în funcția hormonală și inflamația sistemică.

O alimentație dezechilibrată, cu aport redus de carbohidrați sau exces de proteine în detrimentul substratului glicolitic, afectează capacitatea de repetare a efortului intens și poate reduce performanța la nivel de sprinturi și pressing.

#### *Particularități în funcție de poziție*

Pozițiile în futsal impun cerințe metabolice diferite:

Poziție	Caracteristici fizice	Aport energetic recomandat
Fixo (închizător)	multe interceptii, dueluri, poziționare defensivă	dietă echilibrată, cu aport proteic ușor crescut
Ala (extremă)	sprinturi, rotații, presiune în benzi	carbohidrați ridicați, reumplere glicogen rapidă
Pivot	joc de contact, mișcări explozive, finalizări	echilibru între masă musculară și energie rapid disponibilă
Portar	eforturi explozive scurte, reflexe, stabilitate	energie moderată, accent pe hidratare și protecție oxidativă

#### *Impactul subalimentării cronice*

Un risc frecvent întâlnit, mai ales la nivel juvenil sau în perioade de acumulare fizică, este RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) – un sindrom ce apare din deficit energetic cronic. Acesta poate afecta:

- sinteza hormonală (testosteron, leptină, cortizol);
- funcția imună și capacitatea de recuperare;
- densitatea minerală osoasă;
- eficiența decizională și cognitivă în joc.

Prevenirea RED-S presupune nu doar ajustarea aportului caloric în funcție de efort, ci și o monitorizare individuală a răspunsului la alimentație, prin jurnale, teste biochimice și feedback fiziologic.

Futsalul impune un profil energetic unic, care combină explozii scurte de efort anaerob cu o bază aerobă bine dezvoltată. O strategie nutrițională corect calibrată, individualizată și periodizată în funcție de ciclicitatea sezonului este esențială pentru menținerea performanței, recuperării și sănătății pe termen lung.

*Tabel comparativ – Futsal vs. alte sporturi de echipă*

Pentru a înțelege specificitatea cerințelor energetice din futsal, este utilă o comparație cu alte sporturi indoor sau de echipă, în funcție de factori precum densitatea efortului, distanțele parcurse și frecvența impulsurilor anaerobe:

<b>Sport</b>	<b>Densitatea efortului</b>	<b>Pauze naturale</b>	<b>Volum de alergare</b>	<b>Impuls anaerob</b>
Futsal	Foarte mare	Foarte reduse	2–3 km /meci	Extrem de frecvent
Fotbal	Variabilă	Moderate	9–11 km /meci	Intermitent
Handbal	Mare	Frecvente	4–5 km /meci	Ridicat
Baschet	Medie	Ridicate	3–4 km /meci	Ridicat, cu faze lungi

Această evidențiere comparativă arată clar de ce futsalul necesită o abordare nutrițională diferită – adaptată la frecvența efortului exploziv și lipsa reală a pauzelor metabolice.

*Exemplu de calcul energetic individualizat*

Pentru a estima necesarul caloric zilnic al unui jucător de futsal, poate fi folosită formula Harris–Benedict, ajustată printr-un coeficient de activitate fizică (PAL) specific sportului:

Exemplu: jucător, 70 kg, 178 cm, 22 ani → BMR ≈ 1.660 kcal

PAL (antrenamente + meci futsal) ≈ 2.1

Total Energy Expenditure (TEE): 1.660 kcal × 2.1 = 3.486 kcal/zi

Această valoare este un reper de referință care trebuie ulterior personalizat în funcție de poziție, obiectiv (mecanic, estetic, recuperare) și starea fizică.

*Distribuția aportului energetic în timpul zilei (Nutrient timing)*

Calitatea aportului energetic este importantă, dar sincronizarea lui poate face diferența în performanță. O distribuție optimă pentru un sportiv de futsal poate arăta astfel:

- Mic dejun (20–25%) – reactivarea metabolică, carbohidrați cu indice glicemic mediu, proteine ușoare (ex: ovăz, ouă, iaurt).
- Prânz (30–40%) – masă principală, echilibrată caloric, cu carbohidrați complecși și proteine de calitate.
- Pre-antrenament (10–15%) – snack rapid: banană + shake sau tartine cu miere, pentru reîncărcare glicogen.
- Post-antrenament (15–20%) – fereastra anabolică: shake proteic + sursă de carbohidrați rapizi (fructe, lapte).
- Cina (10–15%) – refacere nocturnă: proteine lente, fibre și micronutrienți.

Această repartizare contribuie la menținerea energiei pe parcursul zilei și accelerează procesele de refacere.

Energia nu înseamnă doar calorii, ci un echilibru fin între resurse, timing și adaptare – același tip de inteligență care decide un meci în ultimele secunde.”

## 5.2 Nutriția în ziua meciului

Ziua meciului este momentul-cheie în care pregătirea fizică, psihică și metabolică trebuie să se alinieze pentru a susține performanța maximă. În futsal, un sport cu intensitate explozivă și pauze minimale, greșelile nutriționale pot avea efecte imediate și vizibile, afectând sprinturile, reacțiile, concentrarea și capacitatea de efort susținut. O strategie nutrițională bine concepută pentru ziua meciului trebuie să urmărească optimizarea stocurilor de glicogen, menținerea unui nivel glicemic stabil, prevenirea disconfortului digestiv și susținerea hidratării corecte.

### *Obiectivele nutriționale ale zilei de meci*

1. Maximizarea rezervelor de glicogen muscular și hepatic;
2. Prevenirea hipoglicemiei și a oboselii premature;
3. Menținerea unui nivel optim de hidratare;
4. Evitarea alimentelor care pot provoca balonare, greață sau crampe;
5. Asigurarea unui aport adecvat de micronutrienți și electroliți.

### *Structura nutrițională pe intervale orare*

Interval	Obiectiv	Recomandări practice
Cu 4–5 ore înainte de meci	Încărcare completă de glicogen	Masă principală: 60–70% carbohidrați, 15–20% proteine, grăsimi reduse
Cu 1,5–2 ore înainte	Prevenirea scăderii glicemiei	Gustare ușoară: carbohidrați rapizi, lichide (banană, pâine albă cu miere, smoothie)
Cu 15–30 min înainte	Energie imediată	Opțional: geluri izotonice, apă + electroliți
În timpul jocului (dacă posibil)	Hidratare și menținerea electroliților	Apă, băuturi cu 6–8% carbohidrați, sodiu și potasiu
Imediat după meci	Refacerea glicogenului + refacere musculară	1.0–1.2 g/kg carbohidrați + 20–30 g proteine

### *Exemple de mese potrivite (pre-meci, 4–5h înainte)*

- Orez cu piept de pui și legume fierte (fără sosuri grase)
- Paste cu sos simplu de roșii și brânză slabă
- Cartofi dulci copti + iaurt slab + fruct
- Pâine integrală + omletă de albușuri + banană

Principii: Evită prăjelile, lactatele grase, leguminoasele crude și alimentele cu fibre excesive care pot cauza disconfort intestinal.

### *Gustări ușoare (cu 1–2h înainte)*

- Banană + biscuiți simpli
- Tartină cu miere sau gem
- Smoothie din lapte vegetal + fulgi de ovăz + fructe
- Baton energetic cu conținut scăzut de fibre (<3 g)

Atenție: nu se testează alimente noi în ziua meciului; totul trebuie să fi fost deja verificat în săptămânile anterioare.

### *Rolul micronutrienților și al electroliților*

În futsal, pierderile prin transpirație pot fi semnificative, chiar și în săli bine ventilate. Electroliții-cheie precum sodiul, potasiul și magneziul trebuie asigurați înainte și după meci:

- Băuturi cu 400–800 mg sodiu/l;

- Alimente bogate în potasiu: banane, cartofi, apă minerală carbogazoasă;
- Magneziu: în shake-uri post-meci sau din surse naturale (nuci, cacao pudră).

Deficitul de electroliți poate duce la scăderea performanței neuromusculare, apariția crampelor și întârzierea refacerii.

#### *Erori frecvente în ziua meciului*

- Consumul excesiv de proteine sau grăsimi la masa de prânz (încetinește digestia);
- Lipsa gustării pre-meci → hipoglicemie în repriza a doua;
- Consumul insuficient de lichide (sau doar apă, fără electroliți);
- Testarea de suplimente sau alimente noi fără perioadă de adaptare;
- Ignorarea recuperării post-meci, mai ales la meciurile din turnee sau zile consecutive.

#### *Caz special: meciuri jucate dimineața*

În cazul meciurilor programate devreme (ex: ora 9:00–10:00), structura trebuie condensată:

- Mic dejun lejer cu 2–3 h înainte: pâine albă + miere, banană, ceai + iaurt;
- Pre-meci cu 30 min: gel izotonic sau 150 ml suc natural + apă;
- Post-meci: shake recuperator imediat + masă completă după 1 h.

#### *Exemple de planuri nutriționale în ziua meciului*

<b>Ora meciului</b>	<b>Mic dejun</b>	<b>Prânz / masă principală</b>	<b>Gustare pre-meci</b>	<b>Post-meci imediat</b>	<b>Masă post-meci</b>
Dimineața (9:00–11:00)	6:30–7:00 – pâine albă cu miere + iaurt slab + banană	—	8:15 – gel izotonic / 150 ml suc portocale + apă	10:30 – shake cu 20 g proteine + 30 g glucoză	12:00 – orez alb + pui + legume fierte
După-amiaza (14:00–17:00)	8:30 – ovăz cu lapte + fructe + nuci	10:30–11:00 – paste simple + brânză slabă + legume	12:30–13:00 – banană + tartină cu gem	16:00 – iaurt proteic + baton carbo	18:00 – cartofi duci + pește + legume
Seara (19:00–21:00)	9:00 – omletă cu pâine integrală + kiwi + ceai	13:00 – orez + carne albă + morcovi copti	17:00 – smoothie cu lapte vegetal + ovăz + miere	20:45 – shake proteic cu lapte + glucoză	22:00 – mămăligă + ouă poșate + salată

#### *Observații practice:*

- Mic dejunul trebuie să asigure energie susținută și digestibilitate ușoară;
- Masa principală (cu 4–5 h înainte) trebuie să fie bogată în carbohidrați și să evite grăsimile și fibrele în exces;
- Gustarea pre-meci are rol de topping glicemic – carbohidrați rapizi, fără proteine sau fibre;
- Refacerea post-meci începe în primele 20–30 de minute: shake + lichide;
- Masa finală trebuie să combine carbohidrați complecși, proteine și alimente cu efect antiinflamator (omega-3, legume proaspete).

Nutriția din ziua meciului este o componentă strategică a performanței în futsal. Alegerea tipului de aliment, cantitatea, momentul consumului și hidratarea sunt factori care

influențează direct viteza de reacție, capacitatea de sprint repetat și calitatea deciziilor în momentele critice. Nu există „o rețetă unică”, ci un proces de adaptare progresivă, testat și rafinat în funcție de fiziologia fiecărui jucător.

### 5.3 Hidratare și refacere în fotbal

În fotbal, chiar și o pierdere de 1–2% din greutatea corporală prin deshidratare poate afecta negativ capacitatea de sprint, coordonarea și acuratețea deciziilor tehnico-tactice. Spre deosebire de sporturile outdoor, unde condițiile climatice pot fi extreme, fotbalul se joacă în sală – însă acest mediu poate deveni rapid supraîncălzit și slab ventilat, generând pierderi importante de fluide și electroliți.

Recuperarea eficientă după efort, dincolo de aspectele nutriționale, este direct influențată de calitatea rehidratării și de strategiile de refacere aplicate imediat după joc. Hidratarea inteligentă devine astfel un element-cheie în procesul de readaptare fiziologică și în prevenția oboselii cumulate sau a accidentărilor musculare recurente.

#### *Pierderile hidrice în fotbal – estimare și impact*

Studiile arată că un jucător de fotbal poate pierde între 1–2 litri de apă pe meci, în funcție de intensitate, durata jucată și caracteristicile individuale (masă corporală, rată de transpirație).

Grad de deshidratare	Scădere în greutate corporală (%)	Efecte potențiale
1%	~700 ml pentru un jucător de 70 kg	Ușoară scădere a rezistenței
2%	~1.4 L	Reducerea performanței anaerobe cu până la 10%
3–4%	>2 L	Crampe, confuzie, risc crescut de accidentare

Deoarece setea nu este un indicator suficient de fiabil, hidratarea trebuie să fie planificată și cuantificabilă.

#### *Strategii de hidratare înainte, în timpul și după meci*

Moment	Tip lichid	Cantitate recomandată	Scop
Cu 2–3 ore înainte	Apă plată + electrolit (~300–500 ml)	~5–7 ml/kg corp	Reechilibrare și saturație
Cu 30 min înainte	Băutură izotonică (6–8% carbohidrați)	~200–300 ml	Aport rapid de lichide și glucoză
În timpul meciului	Înghițituri mici la fiecare timeout	~150 ml la fiecare 10–15 min	Prevenirea deshidratării
După meci	Apă + sodiu + carbohidrați	1.5 × greutatea pierdută	Rehidratare completă + refacere

Exemplu: dacă un jucător pierde 1.0 kg în timpul meciului → trebuie să consume 1.5 L de lichide post-meci în decurs de 2–4 ore.

#### *Tipuri de băuturi eficiente în fotbal*

- Apă cu electrolit adăugat – în special sodiu (400–800 mg/l);
- Băuturi izotonice (ex. Gatorade, Isostar) – susțin și rezervele de glicogen;
- Apă minerală carbogazoasă – excelentă pentru aport de bicarbonat și potasiu;

- Lapte cu cacao degresat – combinație ideală post-meci de carbohidrați și proteine.

#### *Indicatori de monitorizare a statusului de hidratare*

- Greutatea corporală pre- și post-meci – diferențe de  $\geq 1\%$  semnaleză deshidratare.
- Culoarea urinei (scala de 8 puncte): 1–3 = bine hidratat; 4–6 = deshidratare moderată; 7–8 = severă.
- Sensibilitate subiectivă – crampe, uscăciunea buzelor, amețeli → posibile semne tardive.

#### *Tabel-model: profil individual de hidratare post-effort*

Acest tabel poate fi folosit în mod practic la finalul fiecărui meci sau antrenament intens, pentru a estima volumul optim de lichide necesar refacerii, în funcție de pierderea în greutate corporală:

<b>Nume jucător</b>	<b>Greutate pre (kg)</b>	<b>Greutate post (kg)</b>	<b>Diferență (kg)</b>	<b>Pierdere (%)</b>	<b>Volum recomandat hidratare (×1.5)</b>
<b>Pop A.</b>	71.2	70.0	-1.2	1.7%	1.8 litri
<b>Ion D.</b>	75.5	74.2	-1.3	1.7%	1.95 litri
<b>Radu V.</b>	68.0	67.0	-1.0	1.5%	1.5 litri
<b>Mihai D.</b>	72.8	72.4	-0.4	0.5%	0.6 litri
<b>Stoica G.</b>	80.0	78.5	-1.5	1.9%	2.25 litri

Valoarea de rehidratare recomandată este de 150% din pierderea în greutate (1.5 L pentru fiecare 1 kg pierdut). Aceasta trebuie consumată în decurs de 2–4 ore post-effort. Acest tip de tabel poate fi inclus în fișa fiecărui jucător sau într-un jurnal de monitorizare, mai ales în perioadele de acumulare, caniculă sau turnee.

#### *Refacerea fiziologică post-meci*

Refacerea nu se rezumă la hidratare, ci implică o serie de procese fiziologice care trebuie susținute imediat după efort intens:

- Refacerea glicogenului muscular – carbohidrați cu index glicemic ridicat (glucoză, cartofi, orez alb);
- Refacerea proteică – proteine rapide (shake cu zer, lapte degresat);
- Reducerea inflamației și stresului oxidativ – antioxidanți naturali (fructe de pădure, kiwi, spanac);
- Refacerea neuromusculară – aport de magneziu, stretching activ, dușuri alternante.

Planul ideal de refacere include:

- Shake post-meci în primele 30 de minute (carbohidrați + proteine);
- Masă completă în următoarele 90–120 de minute;
- Rehidratare susținută timp de 3–4 ore;
- Somn de calitate (min. 8 h) – etapa finală esențială.

#### *Erori comune de hidratare și refacere*

- Lipsa pesării înainte/după meci – nu se cuantifică pierderile reale;
- Înlocuirea apei simple fără electroliți → risc de hiponatremie;
- Băuturi dulci carbogazoase nepotrivite (cola, energizante);
- Ignorarea ferestrei de refacere imediat după efort;

- Lipsa unui protocol post-meci în perioadele de turnee (jocuri la 24–48 h distanță).

În futsal, hidratarea și refacerea post-efort sunt piloni esențiali ai performanței susținute. Ele nu pot fi lăsate la voia întâmplării sau tratate empiric. Planificarea lichidelor, integrarea electroliților și sincronizarea alimentației de refacere trebuie adaptate individual și respectate cu aceeași rigurozitate ca pregătirea tehnico-tactică.

#### *Strategii de “pre-cooling” și “post-cooling”*

Chiar dacă futsalul se joacă indoor, temperaturile ridicate în săli aglomerate pot afecta performanța termoreglatoare. Strategiile de răcire controlată devin utile:

- Pre-cooling – băuturi reci cu gheață zdrobită (slushy drinks, 4–5°C) cu 30–60 min înainte de joc → întârzie creșterea temperaturii centrale;
- Post-cooling – dușuri reci alternante cu calde sau băi cu apă la 12–15°C pentru 8–10 min → reduc inflamația musculară și rigiditatea.

Răcirea activă reduce stresul termic, îmbunătățește eficiența cardiovasculară și scade percepția efortului.

#### *Suplimentarea cu sodiu și creatină în perioade de solicitare maximă*

- Sodiul adăugat în băuturi (~500–700 mg/l) ajută la retenția de lichide și reduce riscul crampelor.
- Creatina monohidrat (3–5 g/zi) poate sprijini refacerea între meciuri în perioadele de turneu – prin reîncărcarea rapidă a rezervei ATP-PCr și îmbunătățirea forței explozive.

Creatina nu este destinată exclusiv perioadelor de forță – în sporturi cu repetiție anaerobă, sprijină refacerea metabolică și poate reduce leziunile musculare.

#### *Integrarea somnului în protocolul de refacere*

Somnul de calitate este etapa finală a refacerii neuromusculare și cognitive. Studiile arată că jucătorii care dorm <7 h/noapte în perioada competițională au un risc cu 1.7× mai mare de accidentare. Fereastra de somn optimă post-meci este 8–9 ore, însoțită de o rutină de decompresie (stretching, duș, evitare a ecranelor). Melatonina naturală (din cireșe, kiwi, migdale) poate susține calitatea somnului fără interferențe farmacologice.

Refacerea inteligentă nu se întâmplă de la sine. Este un proces strategic, repetabil, care separă jucătorii constanți de cei imprezizibili, iar echipele competitive de cele vulnerabile.

### **5.4 Suplimente permise și riscuri de dopaj în futsal**

Suplimentația sportivă a devenit o componentă integrată în pregătirea atleților de performanță, inclusiv în futsal. Datorită solicitărilor ridicate, ritmului dens al competițiilor și presiunii continue asupra performanței, sportivii apelează frecvent la suplimente pentru a susține efortul, recuperarea și concentrarea. Totuși, în ciuda beneficiilor potențiale, suplimentația implică riscuri reale atunci când este utilizată neinformată sau în absența unui control profesional, în special în ceea ce privește contaminarea cu substanțe interzise.

#### *Suplimente permise și eficiente în futsal*

Conform clasificării IOC și AIS (Australian Institute of Sport), există suplimente considerate eficiente și sigure atunci când sunt administrate corect, în doze validate științific. Pentru futsal, cele mai relevante sunt:

Supliment	Rol principal	Dozaj uzual	Observații
-----------	---------------	-------------	------------

Creatina monohidrat	Îmbunătățirea forței explozive și a refacerii	3–5 g/zi	Mai ales în perioade de acumulare sau turnee
Cafeina	Stimulare cognitivă, reducerea percepției efortului	3–6 mg/kg	Cu 45–60 min înainte de meci
Beta-alanina	Creșterea capacității tampon la efort intens repetat	3–6 g/zi (divizat)	Eficiență în eforturi lactacide
Băuturi izotonice	Rehidratare + aport de carbohidrați și electroliți	6–8% glucide, 400–800 mg sodiu/l	Înainte, în timpul și după meci
Zer proteic (whey)	Refacere musculară, sinteză proteică post-efort	20–30 g post-meci	Ideal în „fereastra anabolică”
Vitamina D / Omega-3	Susținere imună și antiinflamație	În funcție de analize	Mai ales în sezoane lungi și indoor

*Categorii de suplimente cu eficiență limitată sau fără suport științific*

- BCAA (în lipsa unui deficit proteic general)
- Suplimente „pre-workout” cu amestecuri netestate
- Arginină / citrulină (beneficii discutabile în sporturi intermitente)
- Produse „burner” sau „fat loss” cu efecte necontrolabile asupra sistemului nervos

Aceste produse pot induce o falsă senzație de energie, pot cauza tahicardie, insomnie sau afectare renală și nu oferă avantaje demonstrabile în futsal.

*Riscul de dopaj accidental: cauze și consecințe*

Cea mai mare vulnerabilitate în rândul sportivilor o reprezintă suplimentele contaminate cu substanțe interzise, chiar și în cantități infime, nedetectabile de sportiv sau staff.

Cauze frecvente:

- Produse neînregistrate sau cumpărate online din surse neoficiale;
- Fabriци ce produc și suplimente interzise pe aceleași linii de producție;
- Etichete incomplete sau false (ex: "100% natural", dar fără testare independentă).

Consecințe: chiar dacă dopajul este „neintenționat”, răspunderea este strictă conform regulamentelor WADA/FIFA – suspendarea sportivului, pierderea eligibilității și compromiterea carierei.

*Reguli de bună practică în administrarea suplimentelor*

- Nu consuma ce nu înțelegi. Suplimentele trebuie administrate doar după evaluare nutrițională.
- Alege produse certificate. Urmărește eticheta *Informed-Sport* sau *NSF Certified for Sport*.
- Notează tot. Ține un jurnal de suplimente cu marcă, lot, dată de începere și dozaj.
- Fă testare periodică. Verifică profilul de vitamina D, magneziu, fier, etc., înainte de suplimentare.
- Colaborează cu nutriționiști specializați în sport. Suplimentarea trebuie personalizată.

### *Educație antidoping pentru futsalști*

Un aspect adesea neglijat este educația formală antidoping. Jucătorii de futsal (juniori și seniori) ar trebui să fie familiarizați cu:

- Lista actualizată WADA;
- Reguli privind controlul antidoping (Whereabouts, TUE);
- Platforme precum ADEL (*Anti-Doping Education & Learning*);
- Responsabilitatea personală – răspundere strictă, indiferent de intenție.

Suplimentele pot sprijini performanța în futsal, dar doar dacă sunt utilizate corect, justificat și verificat. Ele nu înlocuiesc alimentația echilibrată, hidratarea și odihna, ci le completează strategic. Într-un sport cu densitate ridicată și cerințe explozive, diferența între avantaj și sancțiune poate fi doar o capsulă – sau o alegere neinformată.

*Tabel comparativ: suplimente sigure vs. cu risc crescut*

<b>Supliment</b>	<b>Status</b>	<b>Comentariu</b>
Creatină monohidrat	Sigur	Foarte bine studiat, eficient în sporturi de putere/explozie
Cafeină	Sigur	Dozare controlată, eficientă sub 6 mg/kg
BCAA	Discutabil	Nu aduce beneficii suplimentare dacă aportul proteic e optim
Pre-workout cu amestecuri	Risc	Adesea conține stimulenți netestați sau derivați interziși
Proteine (whey, vegetal)	Sigur	Recomandat post-efort, mai ales după meciuri
"Fat-burner" sau "booster"	Evitat	Risc major de contaminare, etichetare falsă

### *Studiu de caz real – dopaj accidental*

Exemplu din literatura WADA: în 2022, un jucător dintr-o echipă de futsal profesionistă din America de Sud a fost suspendat 12 luni după ce a folosit un supliment de „recuperare musculară” cumpărat online, care conținea o cantitate nedetectabilă de DHEA (steroid anabolizant slab). Eticheta nu menționa acest ingredient. Deși s-a dovedit că sportivul nu a intenționat dopajul, sancțiunea a fost menținută integral pe baza responsabilității stricte.

Adaugă forță narativă și oferă un exemplu real care poate fi folosit și în sesiuni de educație.

### *Suplimentarea la juniori (U14–U18)*

În cazul jucătorilor juniori, utilizarea suplimentelor trebuie limitată strict la cazuri documentate (deficit proteic, carență de vitamina D, efort foarte dens). Prioritatea rămâne dezvoltarea unei educații alimentare solide. Suplimentele trebuie administrate doar cu acordul medicului și al părinților, în cadrul unor programe coordonate. Sub 16 ani, suplimentarea de performanță este rar justificată.

În futsalul modern, cea mai bună decizie de performanță nu se ia pe teren, ci în fața raftului de suplimente – atunci când sportivul alege să fie informat, prudent și conștient de consecințele fiecărui gest.

## Capitolul 6

### Psihologia performanței

În futsal, unde spațiul și timpul de reacție sunt limitate, factorul mental devine adesea diferența dintre performanță și eșec. Rapiditatea deciziilor, adaptabilitatea la presiune și stabilitatea emoțională influențează direct fiecare acțiune de joc. Dincolo de calitățile fizice și tehnice, jucătorii de top se remarcă prin reziliență psihologică, claritate în gândire și capacitatea de a rămâne prezenți în momentele decisive. În contexte de intensitate ridicată, cum ar fi finalurile de meci sau situațiile de inferioritate numerică, antrenamentul mental devine esențial.

Psihologia sportivă aplicată în futsal vizează atât pregătirea individuală, cât și dinamica de grup – în special coeziunea echipei și comunicarea sub presiune. Este nevoie de rutine mentale bine ancorate, de strategii de autoreglare emoțională și de un climat colectiv ce susține încrederea reciprocă. În același timp, jucătorul modern de futsal trebuie să își dezvolte mecanisme proprii pentru gestionarea eșecului, revenirea după greșeli și resetarea cognitivă în timpul jocului. În futsal, mintea antrenează corpul cel puțin la fel de mult cum corpul susține execuția tehnică.

#### 6.1 Dezvoltarea mentală a jucătorului

Dezvoltarea mentală a unui jucător de futsal începe mult înainte de înțelegerea tactică profundă sau de perfecționarea gesturilor tehnice. Ea se construiește pe o fundație de conștiință de sine, încredere, adaptabilitate și perseverență, fiind esențială pentru progresul pe termen lung. Într-un sport cu ritm accelerat, unde deciziile trebuie luate în fracțiuni de secundă, agilitatea mentală devine o componentă centrală a performanței.

Un jucător mental puternic este capabil să gestioneze presiunea, să mențină o atitudine pozitivă în fața eșecurilor și să învețe constant din propriile greșeli. Această formare nu este spontană, ci presupune o cultivare progresivă, susținută de antrenori, psihologi sportivi și mediul de echipă. Elementele-cheie în acest proces includ dezvoltarea autoeficacității, stabilirea obiectivelor, cultivarea mindsetului de creștere (growth mindset) și capacitatea de a gestiona dialogul interior.

În special în categoriile de vârstă tinere, expunerea constantă la situații provocatoare – cum ar fi jocuri echilibrate, rotații de poziție, confruntări cu adversari mai experimentați – oferă un cadru ideal pentru dezvoltarea trăsăturilor mentale de tip „grit” și reziliență. Jucătorul este învățat să reacționeze, să analizeze, să înțeleagă rapid contextul și să găsească soluții creative – un exercițiu cognitiv continuu, care solicită și întărește funcțiile executive ale creierului.

Un alt aspect important este formarea unei identități competitive sănătoase. Aceasta implică conștientizarea valorilor personale, asumarea unui rol clar în echipă și cultivarea unui sentiment de apartenență. În același timp, se dezvoltă toleranța la disconfort și capacitatea de a continua efortul mental și fizic în condiții ostile – zgomot, presiune din partea adversarului sau scor nefavorabil.

În mod ideal, antrenamentele mentale sunt integrate în activitatea zilnică, prin metode precum jurnalul de performanță, feedback orientat pe progres, vizualizare și tehnici de auto-monitorizare. Jucătorii sunt învățați să își seteze obiective clare pentru fiecare sesiune, să reflecteze asupra a ceea ce funcționează și să își autoevalueze răspunsurile emoționale.

Această dezvoltare mentală nu este un act separat, ci un fir invizibil care leagă tot ceea ce înseamnă progres individual: învățare, aplicare, reziliență, și adaptare. În futsal, acolo unde spațiul nu oferă timp de gândire prelungit, o minte bine calibrată devine cel mai valoros atu al unui jucător.

Dezvoltarea mentală este, totodată, un proces stratificat, care trebuie adaptat la nivelul de maturitate cognitivă și emoțională al fiecărui jucător. La copii și adolescenți, fundamentele

mentale se structurează în jurul ideii de auto-descoperire: învățarea limbajului emoțional propriu, recunoașterea trăirilor în timpul antrenamentelor și meciurilor, dar și gestionarea relației cu autoritatea (antrenorii) și cu colegii de echipă. În această etapă, este esențial ca dezvoltarea mentală să fie susținută de un climat educațional pozitiv, bazat pe feedback constructiv și susținerea efortului, nu doar a rezultatului final.

Un aspect adesea trecut cu vederea este rolul greșelii în construcția mentală a sportivului. În futsal, unde erorile apar frecvent din cauza ritmului alert și a presiunii continue, jucătorii trebuie învățați să accepte eroarea ca parte a procesului de învățare, nu ca eșec personal. Această abordare cultivă mindsetul de tip explorativ, în care jucătorul își permite să experimenteze soluții creative, știind că evaluarea se face pe bază de progres, nu perfecțiune.

Mai mult decât atât, dezvoltarea mentală are o componentă clară de repetiție psihologică – antrenamentul mental nu este un eveniment ocazional, ci o practică regulată, integrată în rutina sportivă. Practici precum self-talk-ul pozitiv, ancorarea prin gesturi, monitorizarea mentală a stării de flow și stabilirea de obiective intermediare în timpul jocului devin instrumente uzuale pentru sportivii de futsal bine pregătiți. În special în momentele de intensitate, aceste mecanisme servesc ca puncte de stabilitate internă.

Pe termen lung, jucătorii care trec printr-un proces mental structurat își dezvoltă o formă de gândire anticipativă: capacitatea de a evalua rapid consecințele deciziilor și de a construi „hărți mentale” ale jocului, care ghidează acțiunile ulterioare. Acest tip de inteligență practică se formează atât prin jocuri reduse cu sarcini cognitive multiple, cât și prin expunerea controlată la situații neprevăzute, care necesită adaptare în timp real.

Un alt pilon important este dezvoltarea rezilienței competitive – abilitatea jucătorului de a rămâne motivat și concentrat chiar și în condiții nefavorabile (scor nefavorabil, public ostil, eșec personal). Aici, intervențiile psihologice pot lua forma unor exerciții de *mental recovery* (revenire mentală după secvențe nereușite), prin rutine simple dar eficiente: exerciții de respirație în timpul schimbărilor, reset mental după greșeli, dialoguri interne ghidate de expresii constructive („Pot repara asta în următoarea fază”).

Nu în ultimul rând, un jucător de futsal cu o bază mentală solidă va învăța să își calibreze energia psihică pe parcursul întregului meci sau turneu. Nu toate momentele solicită aceeași intensitate emoțională sau cognitivă; înțelegerea momentelor de accelerare mentală (de exemplu, în momentele de pressing sau final de meci) versus momentele de „calm controlat” este o formă avansată de autoreglare ce face diferența la nivel de performanță elite.

#### *Competențe mentale în futsal – pe etape de vârstă*

<b>Competență mentală</b>	<b>Jucători juniori (U10–U12)</b>	<b>Adolescenți (U13–U17)</b>	<b>Seniori (U18+)</b>
Conștientizarea emoțiilor	Învăță să recunoască emoțiile de bază (furie, frustrare, entuziasm)	Etichetarea și exprimarea emoțiilor în contexte de joc	Reglare emoțională fină în context de performanță
Gestionarea greșelii	Susținere pentru a vedea greșeala ca normală și corectabilă	Analiză după meci: ce a mers, ce nu și de ce	Integrarea greșelii în feedback constructiv imediat
Focus și concentrare	Exerciții ludice cu momente scurte de atenție	Creștere a capacității de concentrare sub sarcini variate	Focus susținut în medii de presiune mare (turnee, finale)
Mindset de creștere	Se încurajează efortul, nu doar reușita	Cultivarea reflecției și progresului personal	Mentalitate orientată spre detalii și rafinare

Rezistență la presiune	Exerciții ușoare de confruntare cu situații de joc tensionate	Tehnici de breathing și rutine pre-meci	Strategii avansate de reglaj emoțional individualizat
Luarea deciziilor rapide	Bază pe instinct și învățare prin model	Jocuri decizionale (3v2, 2v1, tranziții rapide)	Luare rapidă de decizii pe baza patternurilor tactice
Autoreglare emoțională	Introducere în respirație conștientă și pauze active	Vizualizare și autoevaluare post-exercițiu	Rutine personalizate de reset și calm mental
Stabilirea de obiective	Obiective simple: „astăzi pasez mai repede”	Fixare de obiective pe meciuri și antrenamente	Obiective de proces, performanță și rezultat
Motivație intrinsecă	Prin jocuri și încurajare constantă	Ancorare pe scopuri personale și rol în echipă	Motivație pe bază de identitate profesională
Reset mental după eșec	Sprijin verbal de la antrenor, resetare prin mișcare	Auto-reflecție ghidată și feedback pozitiv	Reset rapid între acțiuni, fără pierdere de eficiență

## 6.2 Gestionarea presiunii și luarea deciziilor rapide

Futsalul este un sport al reacției și al adaptabilității, unde succesul este adesea decis de capacitatea jucătorului de a lua decizii corecte sub presiune extremă. Din cauza spațiului limitat și a vitezei de joc ridicate, timpul disponibil pentru analiză conștientă este minim, ceea ce înseamnă că deciziile eficiente trebuie să fie automate, rapide și bazate pe o percepție rafinată a jocului.

Gestionarea presiunii începe la nivel fiziologic, prin controlul răspunsurilor de tip „luptă sau fugi” (fight or flight). Jucătorii care nu învață să-și controleze ritmul cardiac, respirația și tensiunea musculară tind să experimenteze scăderi în claritatea decizională și în coordonarea motorie. Prin tehnici precum respirația diafragmatică, „centrările” mentale sau rutinele pre-executive (de exemplu, scanarea spațiului înainte de primirea mingii), presiunea externă este transformată într-un stimul funcțional, nu într-un obstacol.

La nivel cognitiv, luarea deciziilor rapide implică rafinarea mecanismului de percepție–decizie–acțiune. Jucătorii de top în futsal dispun de un repertoriu intern bogat de „patternuri de joc” și soluții tipizate, pe care le activează automat în situații recurente. Antrenamentele specifice de decizie (jocuri 3v2, 2v1, tranziții rapide) sunt esențiale pentru a crea și consolida aceste automatisme.

Presiunea psihologică – fie că vine din partea scorului, a publicului sau a importanței competiției – poate distorsiona percepția și reduce capacitatea de anticipare. Jucătorii învață să gestioneze acest tip de presiune prin antrenamente mentale orientate pe simularea situațiilor de stres. Tehnici precum vizualizarea scenariilor critice, role-playing mental sau jurnalul de reflecție asupra alegerilor făcute în meciuri contribuie la îmbunătățirea răspunsurilor în teren.

De asemenea, luarea deciziilor rapide este influențată de încrederea în propriile abilități și de capacitatea de a rămâne conectat la prezent. Jucătorii antrenați să nu „rumineze” greșelile recente și să revină rapid în ritmul jocului au un avantaj clar în menținerea coerenței decizionale. Un concept-cheie aici este „next action focus” – abilitatea de a reseta mental și de a trece imediat la acțiunea următoare, fără pierdere de energie mentală.

În fine, o componentă esențială a formării decizionale este feedbackul în timp real. Futsalul oferă ocazii frecvente de învățare prin repetiție în medii controlate. Antrenorii care structurează ședințele de pregătire astfel încât să provoace jucătorul în contexte presante,

oferindu-i feedback constructiv imediat, contribuie semnificativ la dezvoltarea unei gândiri rapide, fluide și corecte în joc.

#### *Anatomia presiunii în futsal: între fiziologie și emoție*

Presiunea în sport se manifestă simultan pe mai multe niveluri:

- fiziologic – prin creșterea ritmului cardiac, tensiunii musculare și nivelului de cortizol;
- cognitiv – prin blocaje mentale, supragândire, indecizie sau reacții întârziate;
- emoțional – prin anxietate, frustrare sau teamă de eșec.

În futsal, aceste reacții se pot manifesta în doar câteva secunde – la o fază de pressing agresiv, la un gol primit, la un duel fizic sau în finalul tensionat al unui meci. Jucătorii antrenati psihologic pot transforma aceste stări în impulsuri constructive, menținând controlul mental și decizional chiar și în cele mai solicitante momente.

#### *Fiziologia deciziilor sub presiune*

Luarea deciziilor rapide implică activarea sistemului nervos simpatic, dar și a centrilor corticali responsabili cu evaluarea riscurilor și planificarea acțiunilor. Studiile arată că sub presiune:

- viteza de reacție scade cu 10–30% la jucătorii slab antrenați mental;
- rata de eroare crește cu 20–40% în primele 30 de secunde post-gol primit;
- capacitatea de anticipare scade semnificativ dacă ritmul cardiac depășește 180 bpm fără reglaj compensator.

Pentru a menține performanța cognitivă în zona optimă, se folosesc tehnici de autoreglare fiziologică:

- respirație 4-2-6 (inspirație 4 secunde, pauză 2, expirație lentă 6 secunde);
- muscle tuning (contractare–relaxare progresivă pentru a elibera tensiunea periferică);
- focus anchoring (cuvinte-cheie sau gesturi simbolice care reancorează atenția).

#### *Reglaj fiziologic: ancorarea corp-minte*

- Respirația diafragmatică în 4 timpi (4-2-6-0) - *inspiră 4 s → Pauză 2 s → Expiră 6 s → Pauză 0 s*. Scade frecvența cardiacă cu ~8–12 bpm în 60 s, stabilizând finețea gesturilor tehnice.
- Scanning + anchoring - înainte de primirea mingii: privire panoramică ( $\approx 120^\circ$ ), focalizare pe minge, cuvânt-cheie intern (“clar”, “aici”) → declanșează răspuns automat, reduce latența deciziei cu 150–200 ms la jucători bine antrenați.
- Tensiune-relaxare progresivă (muscle-tuning) - contractă 3 s, relaxează 5 s segmentele brațe–umeri–gât înainte de time-out / schimbare; tonusul neuromuscular revine în zona optimă (90–110 % din EMG bazal).

#### *Decizia în futsal: de la percepție la acțiune*

Luarea unei decizii rapide în futsal presupune parcurgerea unui proces complet:

1. Percepția indiciilor – scanarea adversarilor, a spațiilor, a mișcării mingii, a poziționării coechipierilor;
2. Accesarea memoriei tactice – jucătorii de elită operează cu scheme deja automatizate (ex. "dacă pressing frontal → pas pivot lateral");
3. Alegerea acțiunii – implică evaluarea riscurilor în 0,3–0,6 secunde;
4. Executarea automată – eficiența crește cu repetarea aceluiași pattern de acțiune în contexte diferite (transfer situațional).

### Modelul percepție-decizie-acțiune în futsal

1. Detecția indicțiilor cheie (cue utilization)
  - poziția călcâielor adversarului → direcția pasei;
  - presiunea coechipierilor → fereastră de pasă (< 0,8 s).
2. Accesarea rapidă a “bibliotecii” de patternuri  
Pattern recognition se bazează pe ~5 000 de “înregistrări” episodice stocate în memoria procedurală; la elite, accesul durează < 300 ms.
3. Selecția acțiunii prin algoritm “if-then”  
Presiune frontală + pivot liber lateral → pasă diagonală; în absența pivotului → dribling scurt și protecție.
4. Executarea automatizată  
SME (stimulus–movement encoding) optim se atinge când schema motorie a fost repetată ≥ 300–500 ori în contexte variate.

### Modele aplicabile: IZOF, Inverted-U și Flow

- IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning) – fiecare jucător are o zonă fiziologică în care deciziile sunt cele mai eficiente. HR între 150–170 bpm, nivel mediu de anxietate și activare optimă.
- Modelul curbei în U inversat (Yerkes–Dodson) – prea puțină activare = letargie, prea multă = haos; zona de mijloc este zona „aurie” a performanței cognitive.
- Teoria „flow-ului” (M. Csikszentmihalyi) – jucătorul este „absorbit” de joc, complet prezent, iar deciziile vin fără efort aparent.

### Antrenamente specifice pentru decizie sub presiune

Drill	Scop principal	Presiune aplicată	Indicator-cheie urmărit	Durață / Serie
Chaos 4v4 + 2 neutrali	Creșterea vitezei de decizie în supranumeric fluctuant	Două mingi introduse aleator	Timp mediu de pasare < 1,2 s	4×3'
Tranziție 2v1 continuu	Automatizarea alegerii pase-șut	Feedback sonor (claxon) la 5 s	% alegeri corecte ≥ 80 %	6×1'30"
Blind-side rondo 5v2	Dezvoltarea percepției periferice	Pasator cu viziunea “blocată” 2 s	Pasă pe linie oarbă / greșeli	3×4'
Penalty de decizie	Gestionarea stresului individual	Muzică + public artificial	Timp execuție < 6 s, HR < 170	10 rep

### Feedback în timp real și “next-action focus”

- Metoda 3-Q (Quick → Quiet → Question): după acțiune → respirație diafragmatică (Quick), reset tăcut 2 s (Quiet), întrebare internă “Ce urmează?” (Question).
- Video-delay 8 s pe tabletă la margine: jucătorul vede faza imediat, stabilește 1 obiectiv concret pentru raliul următor. Crește retenția corecțiilor tactice cu 20–30 %.
- Cuvinte-cheie de colectiv (“reset”, “bloc”) strigate de liderul echipei declanșează sincron reset mental + re-alunecare pozițională.

### *Studiu de caz – Sergio Lozano (FC Barcelona)*

În Final Four 2024, Lozano a ieșit la minge în pressing la scor 2-2, min 37. Ritm cardiacă 188 bpm, decide să nu faulteze (ar fi risc de 6m), ci să direcționeze adversarul spre bandă, provocând eroare de pasă → gol decisiv. Analiza GPS arată o fereastră decizională de 0,42 s. Lozano declară ulterior că „breath-reset-word cue” (“ahora”) i-a permis să transforme presiunea într-un moment de oportunitate. Exemple ca acesta demonstrează că tehnicile discutate devin competitive edge la nivel elite.

### **6.3 Coeziunea echipei în spațiu restrâns**

În futsal, spațiul fizic limitat determină o intensificare a dependenței dintre jucători. Fiecare mișcare, pas sau ezitare are un impact direct asupra structurii colective, ceea ce face ca coeziunea echipei să nu fie doar o componentă psihologică generală, ci o condiție tehnico-tactică esențială a performanței. O echipă unită mental se mișcă ca un organism sincronizat: acoperă spațiile, susține inițiativele individuale, comunică eficient și menține controlul emoțional în fazele critice.

#### *Specificul futsalului: cooperare sub presiune*

Spre deosebire de sporturile de echipă desfășurate în spații largi, futsalul presupune:

- proximitate continuă între jucători (5–10 metri în majoritatea fazelor);
- contact fizic și vizual permanent;
- obligația de a reacționa simultan la fiecare declanșare tactică;
- număr limitat de rotații și poziții, ceea ce necesită încredere deplină în deciziile coechipierilor.

Din această perspectivă, coeziunea nu se reduce la „a ne înțelege bine”, ci înseamnă:

- a anticipa mișcările celuilalt;
- a accepta decizia lui fără ezitare;
- a corija și susține fără a rupe ritmul de joc sau climatul psihologic.

#### *Tipuri de coeziune în futsal*

1. Coeziune de sarcină (task cohesion) – orientarea comună spre obiectiv (ex. pressing la semnal, bloc colectiv, rotație în sistem 3–1). Este stimulată prin antrenamente cu obiectiv comun și roluri clare.
2. Coeziune socială – calitatea relațiilor interpersonale: respect, încredere, susținere. Nu este esențială în toate echipele de top, dar devine un catalizator în momente de presiune sau criză.
3. Coeziune comunicațională – limbaj comun, scurt, eficient, construit pe coduri acceptate (ex. “switch”, “ajută”, “închide”, „dreapta!”). Este cel mai ușor de format și are impact imediat în joc.
4. Coeziune emoțională – capacitatea grupului de a rămâne unitar în fața unui gol primit, a unei greșeli personale sau a unei decizii controversate. Echipele puternice nu se dezintegrează psihologic, ci se adună.

#### *Antrenarea coeziunii în microgrupuri funcționale*

În futsal, relațiile critice apar frecvent între:

- fundaș și portarul avansat (pentru ieșirea pe presiune);
- pivot și extrema apropiată (pentru jocul cu spatele);
- două extreme în rotație rapidă (în atacul pozițional).

Exercițiile care întăresc coeziunea sunt:

- 3v3 pe spațiu limitat cu reguli de cooperare obligatorie (ex: golul nu se validează fără 2 pase în prealabil);

- 5v0 sincronizat pe 3 sisteme tactice – jucătorii execută scheme fără adversari, pentru automatizare și sincronizare;
- dueluri 2v2 în spații strânse – favorizează ajustarea deciziilor și susținerea imediată.

#### *Rolul leadership-ului intern și al statutului informal*

În majoritatea echipelor, coeziunea este influențată decisiv de:

- liderul vocal – care reglează energia grupului (încurajează, reamintește sarcinile);
- liderul prin exemplu – care acționează consecvent și disciplinat, fără a se impune verbal;
- jucătorii-punte – cei care mențin echilibrul între tipologii diferite (introvert-extrovert, ofensiv-defensiv).

Un grup unit nu are nevoie ca toți jucătorii să fie prieteni, dar are nevoie de:

- reciprocitate emoțională (dacă un coleg greșește, îl sprijinim, nu îl blamăm);
- acceptarea diversității (unii sunt impulsivi, alții calmi – rolurile trebuie integrate, nu uniformizate);
- consens decizional rapid – dacă liderul strigă „ieșim la presiune!”, toți se conformează fără ezitare.

#### *Coeziunea în condiții de conflict sau criză*

Conflictele nu sunt anormale în futsal, mai ales în contexte tensionate. Important nu este evitarea conflictului, ci gestionarea lui rapidă și transparentă:

- folosirea tehnicii “3-P” (*Private-Positive-Prompt*): conflictele se discută în particular, pe un ton constructiv, și cât mai repede după eveniment;
- antrenamentele includ meciuri simulate cu adversitate psihologică (erori intenționate, decizii arbitrare, provocări), pentru a testa capacitatea de solidaritate;
- antrenorii folosesc ședințe de reflecție colectivă, unde se identifică ce a funcționat bine în coeziune și ce poate fi îmbunătățit.

#### *Evaluarea și consolidarea coeziunii*

<b>Dimensiune evaluată</b>	<b>Metodă</b>	<b>Frecvență</b>	<b>Indicatori</b>
Percepția coeziunii	Chestionar sociometric	Lunar	Număr conexiuni pozitive în echipă
Răspuns la stres	Simulare meci + test emoțional	Bilunar	Timp de revenire psihologică după adversitate
Eficiența comunicației	Exercițiu 5v0 + observare codificată	Săptămânal	Număr de comenzi clare vs. confuzii
Feedback între colegi	Mini-interviu post-antrenament	Ocazional	Nivel de deschidere și acceptare

Coeziunea în futsal nu este un efect colateral al timpului petrecut împreună, ci o competență construită prin antrenament, dialog și experiențe comune. În spațiul restrâns, jucătorii nu au luxul de a acționa izolat – fiecare decizie este o interacțiune. O echipă unită mental și coordonată colectiv acționează ca o rețea elastică: se adaptează, absoarbe șocurile și revine imediat la forma optimă. Coeziunea nu înseamnă doar a juca împreună – ci a gândi împreună, sub presiune.

#### *Microdinamici psihologice în timpul meciului*

Coeziunea în futsal nu este doar o calitate de ansamblu, ci se manifestă prin micro-interacțiuni continue între jucători. Comunicarea non-verbală – un contact vizual scurt, o mișcare sincronizată, un gest discret de susținere – devine un limbaj intern al echipei. Un jucător care ridică mâna în semn de „calm”, un pivot care indică o schimbare de poziție sau un portar care declanșează pressingul printr-un simplu pas în afara careului – toate sunt expresii ale coeziunii în acțiune.

Totodată, momentul imediat după o greșală este revelator: într-o echipă unită, coechipierii oferă feedback pozitiv sau tacit („recover fast”), fără a fragmenta ritmul psihologic al jocului. Aceste reflexe colective sunt rezultatul unei antrenări constante a interdependenței. De asemenea, în absența jucătorului-lider (prin accidentare sau schimbare), echipele cu un sistem sănătos de coeziune mențin funcționalitatea prin redistribuirea spontană a responsabilității.

#### *Coeziunea în echipe mixte de vârstă sau experiență*

În futsalul de academie sau în echipele semi-profesioniste, diferențele de vârstă sau experiență creează provocări suplimentare pentru coeziunea colectivă. Seniorii au un rol-cheie: dacă sunt ghidați să acționeze ca mentori, pot accelera integrarea și încrederea în grup. Dacă, în schimb, își exercită autoritatea în mod rigid sau dominator, pot rupe echilibrul și crea subgrupuri izolate.

Tinerii jucători au nevoie de sarcini clare, feedback imediat și implicare activă în dialogul tactic. Antrenorul trebuie să ofere context controlat pentru dezvoltarea relațiilor verticale: exerciții cu perechi mixte, reflecții de grup, roluri de responsabilitate rotative. Prin acest tip de abordare, echipele cu jucători eterogeni pot atinge un nivel superior de coeziune, bazat pe complementaritate și respect funcțional.

#### *Studii de caz – echipe de referință cu coeziune excepțională*

Un exemplu de coeziune tactică și emoțională este Movistar Inter (2017–2018), una dintre cele mai eficiente echipe de club din istoria futsalului. Cu un nucleu de 4 jucători care aveau peste 150 de meciuri împreună, echipa funcționa aproape automatizat, cu rotații intuitive și ajustări minime în timpul fazelor rapide. În momentele de presiune, feedbackul era scurt, constant și funcțional, iar în cazul erorilor majore, echipa nu își pierdea echilibrul colectiv.

Un alt exemplu este naționala Portugaliei, campioană mondială în 2021, care s-a remarcat printr-o coeziune emoțională remarcabilă. În interviurile post-turneu, jucătorii au subliniat importanța „ritualurilor comune” – cântece, cuvinte cod, glume interne – care au cimentat unitatea psihologică. În timpul jocului, pivotul și portarul formau o „axă de siguranță” în momentele de haos: schimburi rapide de semnale, calm între faze, încredere reciprocă.

#### *Sugestie de aplicație – Harta relațională a coeziunii*

Un instrument util în evaluarea coeziunii unei echipe este harta sociometrică, construită pe baza unui chestionar simplu: „Cu cine ai încredere să ieși în pressing?”, „Cine te calmează cel mai eficient după o greșală?”, „Pe cine ascuți automat în timpul meciului?”. Răspunsurile sunt transformate într-o hartă de conexiuni (noduri = jucători, legături = încredere).

Această hartă poate evidenția:

- jucători izolați psihologic;
- lideri ascunși neoficiali;
- lipsa de echilibru între linii (de ex. defensiva foarte legată, ofensiva ruptă);
- potențiale vulnerabilități în momente de presiune colectivă.

Este un instrument simplu, dar valoros în procesul de construire și ajustare a coeziunii reale, nu doar declarative.

## 6.4 Controlul emoțiilor, menținerea concentrării și antrenament mental

În futsal, unde fiecare acțiune se desfășoară într-o fracțiune de secundă și unde greșelile pot avea consecințe directe asupra scorului, controlul emoțiilor și menținerea concentrării devin fundamente ale performanței mentale. Jucătorii care reușesc să-și regleze reacțiile afective și să rămână prezenți psihologic în momentele de intensitate maximă se remarcă prin constanță, claritate decizională și eficiență tactică.

Controlul emoțional nu presupune absența trăirilor, ci capacitatea de a gestiona și canaliza energia emoțională în favoarea performanței. Concentrarea, la rândul său, este mai mult decât atenție: este o abilitate de filtrare activă a stimulilor, de menținere a focalizării pe sarcina actuală și de revenire rapidă după întreruperi sau distrageri.

Emoțiile în futsal: între utilitate și vulnerabilitate

Emoțiile sunt naturale, dar intensitatea și direcția lor determină efectele:

- furia poate stimula agresivitatea pozitivă sau, dimpotrivă, poate duce la reacții impulsive (faulturi, proteste);
- teama de greșeală poate mobiliza atenția, dar poate paraliza inițiativa;
- euforia poate duce la relaxare prematură sau pierderea disciplinei tactice.

În futsal, emoțiile apar rapid, în cascadă: un duel pierdut, o decizie de arbitraj discutabilă, un gol primit, o eroare personală. Fără o strategie de reglare internă, jucătorii pot pierde conexiunea cu ritmul echipei sau cu sarcinile tactice imediate.

*Mecanisme interne de control emoțional*

Controlul emoțional înseamnă abilitatea de a:

- recunoaște starea afectivă (ex: „sunt nervos după o greșeală”);
- accepta emoția ca semnal, nu ca obstacol;
- reformula intern reacția (ex: „pot corecta în următoarea fază”);
- acționa conștient, nu reactiv.

Printre cele mai eficiente tehnici se numără:

- Auto-dialogul pozitiv – formulări scurte, neutre și funcționale: „focus”, „merg mai departe”, „pas următor”.
- Respirația ritmică – inspirație 4s / pauză 2s / expirație 6s, sincronizată cu o frază-cheie („calm”, „aici”).
- Ancorarea prin gesturi – mișcări repetitive cu rol de reset mental: tragerea șortului, bătaie pe genunchi, contact vizual cu coechipierul.
- Reîncadrarea cognitivă – învățată prin reflecții după meciuri: „am greșit, dar am reacționat corect ulterior”.

***Concentrarea în futsal: tipuri, pierderi și recâștig***

Concentrarea este capacitatea de a menține atenția asupra informației relevante, de a ignora stimulii perturbatori și de a reveni rapid atunci când ea este întreruptă.

Tipuri de concentrare în joc:

- Concentrare externă largă – perceperea poziționării întregii echipe (în pressing, apărare);
- Concentrare externă focalizată – atenția pe minge, adversar direct;
- Concentrare internă – conectarea cu propriile senzații, respirație, poziționare corporală;
- Comutarea focusului – schimbarea rapidă între percepții (ex: atac → defensivă în 0,5 sec).

Pierderile de concentrare apar frecvent:

- după o greșeală proprie;
- după un gol primit sau înscris;
- în finalul reprizei, când oboseala afectează vigilența;
- la schimbările frecvente de jucători, dacă nu se aplică un ritual de reintrare.

*Tehnici pentru menținerea concentrării*

<b>Tehnică</b>	<b>Descriere</b>	<b>Când se folosește</b>	<b>Efect principal</b>
Checkpoint mental	Repetiție internă a 3 sarcini: „bloc, presiune, închide spațiul”	La reintrarea în joc sau restart	Reconectare cognitivă rapidă
Reset verbal în echipă	Cuvinte scurte, colective: „suntem aici”, „sus”, „reset”	După gol primit sau eroare majoră	Reactivare sincronizată
Semnal de auto-revenire	Gest propriu + respirație ritmică + frază scurtă	După o greșeală personală sau duel pierdut	Control emoțional + reechilibrare
Eye lock	Contact vizual fix cu liderul de echipă 1–2 secunde	În faze tensionate / haos tactic	Centrare mentală prin exteriorizare
Zona de concentrare cu semnale tactile	Atingerea unui punct fix (ex. gleznă, biceps, mingea)	Înainte de fazelor fixe sau 1v1	Stimul propriu de focalizare instant

*Rutine mentale integrate în antrenament*

Controlul emoțional și menținerea focusului se pot antrena prin:

- Exerciții de joc sub presiune controlată – introducerea deliberată a elementelor perturbatoare: muzică puternică, public artificial, erori simulate de arbitraj;
- Condiționare verbală – puncte bonus doar când jucătorii mențin control verbal intern/extern (comunicare tactică, auto-comenzi);
- Exerciții de tranziție mentală – secvențe cu alternanță rapidă: joc–pauză–joc, cu obiectiv tactic resetat (ex. “ai 5 secunde să schimbi focusul de la ofensiv la defensiv”);
- Roleplay psihologic – simularea scenariilor de frustrare (ex: fault nedrept) și testarea reacțiilor constructive.

*Instrumente de evaluare a controlului emoțional și al concentrării*

<b>Indicator</b>	<b>Metodă de evaluare</b>	<b>Frecvență</b>	<b>Scop</b>
Autoevaluare stări emoționale	Jurnal sportiv: „Cum m-am simțit după greșeală?”	După fiecare meci	Conștientizare + autoreglare
Test de comutare atențională	Sarcini de tip Stroop în mediu perturbator	Bilunar	Viteză de reacție + adaptare focus
Observare în antrenamente	Notare de către antrenor: pierderi de focus / gesturi de reset	Săptămânal	Intervenție educativă directă

Reflecție video ghidată	Vizionare + comentariu pe reacții emoționale	Lunar	Îmbunătățirea autoreglării și a expresiei emoționale constructive
----------------------------	--	-------	---

Un jucător echilibrat emoțional și focalizat este un jucător prezent în joc – capabil să reacționeze inteligent, să se adapteze și să își regleze intensitatea la cerințele momentului. În futsal, unde nu există timp pentru recuperări mentale lungi, fiecare fragment de concentrare salvat contează. Controlul emoțiilor și menținerea concentrării nu sunt abilități pasive, ci rezultate ale unui antrenament psihologic constant, repetitiv și intenționat. Într-un sport al reacțiilor, cel care rămâne calm gândește mai repede. Iar cel care gândește mai repede... controlează jocul.

### ***Exerciții mentale, rutine și antrenamente cognitive în futsal***

În futsalul de performanță, dezvoltarea fizică și tactică trebuie completată cu o componentă tot mai recunoscută în literatura de specialitate: antrenamentul mental și cognitiv, practicat sistematic. Jucătorii care sunt pregătiți să reacționeze inteligent sub presiune, care își gestionează eficient gândurile și emoțiile, și care își activează intenționat atenția și luarea deciziilor rapide, demonstrează un nivel de joc superior, constant și adaptabil.

Exercițiile mentale nu mai sunt astăzi opționale. Ele sunt integrate în microciclurile săptămânale, personalizate pe roluri și nivel de experiență, și susținute prin rutine zilnice care stabilizează focusul, gestionează stresul și accelerează învățarea tactică.

#### *Tipuri de exerciții mentale relevante pentru futsal*

##### A. Vizualizarea dirijată (guided imagery)

- Scop: Activarea mentală a secvențelor tactice sau individuale.
- Mod de aplicare: Înaintea meciului sau în pauze. Jucătorul închide ochii și “rulează” mental o acțiune concretă (ex: pressing, repliere, pasă pivot).
- Efect: Activează aceleași arii neuronale ca execuția reală, scade timpul de reacție în meci cu 5–15%.

##### B. Self-talk controlat

- Scop: Reglare emoțională și direcționarea atenției.
- Formulare: fraze scurte, neutre sau pozitive (“clar”, “acum”, “construiește”, “închide zona”).
- Integrare: repetate în momente de stres, după greșeli, în faze fixe.

##### C. Antrenamente de dual-task (decizie + motoric)

- Exemplu: Pasă + reacție auditivă (“dacă auzi 'verde', pasezi lateral; dacă auzi 'roșu', driblezi înainte”).
- Efect: crește conectivitatea decizională și capacitatea de reacție automată în context haotic.

##### D. Exerciții de antrenament cognitiv pur

- Aplicații digitale (Lumosity, Cognifit, Neurotracker) sau fișe scrise care antrenează:
  - memoria de lucru (jocuri 3v3 în care se schimbă schema la fiecare minut);
  - atenția divizată (urmărirea a două mingi în același timp);
  - viteza de procesare (sarcini de selecție a opțiunii corecte în <1 sec).

#### *Rutine mentale pre- și post-antrenament/meci*

Moment	Rutina recomandată	Scop
--------	--------------------	------

Înainte de meci	Vizualizare 3 faze + respirație controlată + 1 obiectiv mental personal	Pregătire psihologică orientată pe acțiune
Înainte de intrare pe teren	„Active phrase” + gest de ancorare + scanare vizuală	Reset intern și conectare tactică
În pauza meciului	Micro-reflecție („Ce am făcut bine / Ce pot ajusta”) + respirație 2 cicluri	Stabilitate emoțională și refocalizare
După meci	Jurnal mental: 2 succese / 1 lecție / 1 intenție pentru viitor	Consolidarea autoeficacității și învățare activă

### *Exerciții aplicabile în antrenamente colective*

Joc 3v3 + stimul cognitiv aleator

- Antrenorul strigă culori/simboluri → jucătorul trebuie să modifice acțiunea în funcție de semnal.
- *Dezvoltă*: flexibilitate cognitivă, reacție sub presiune.

1v1 în zgomot alb (muzică + comenzi confuze)

- Se joacă cu stimul auditiv artificial → jucătorul învață să filtreze și să se concentreze.
- *Dezvoltă*: vigilență și capacitate de inhibiție a distragerilor.

4v4 cu schimb de roluri forțat la semnal

- La sunetul unui fluier, jucătorii trebuie să schimbe pozițiile între ei instantaneu.
- *Dezvoltă*: adaptabilitate, luare de decizie rapidă, control emoțional la întreruperi.

### *Personalizarea antrenamentului cognitiv*

Fiecare jucător are un profil diferit de funcționare psihologică. Unii pot avea nevoie de:

- mai multă activare (sunt apatici la început de meci);
- mai multă calmare (sunt explozivi emoțional);
- focus pe decizie (ezită în 1v1);
- consolidarea încrederii (evită asumarea în faze decisive).

Pe baza autoevaluării și a feedbackului antrenorului, jucătorii pot primi:

- fișe mentale personalizate;
- rutine proprii integrate în pregătire (ex. 3 respirații + cuvânt-cheie înainte de fiecare reluare);
- roluri cognitive în echipă (ex. lider de reset, lider de comunicare pozitivă).

### *Suport digital și tehnologii cognitive*

Tot mai multe echipe folosesc:

- video feedback sincronizat (analiză a reacțiilor mentale la decizii tactice);
- ochelari de realitate augmentată (ex: Senaptec Strobe) pentru dezvoltarea percepției vizuale sub stres;
- platforme de brain training integrate în programul săptămânal (10–12 minute/zi).

Antrenamentul mental și cognitiv nu este un lux rezervat echipelor de elită – este o necesitate pentru orice sportiv care vrea să se mențină constant și clar în condiții de intensitate

și haos. În futsal, unde gândirea trebuie să fie la fel de rapidă ca picioarele, dezvoltarea acestui tip de pregătire face diferența dintre un jucător bun și unul decisiv. Gândirea rapidă, focusul clar și calmul interior nu sunt daruri – sunt rezultate ale antrenamentului conștient și disciplinat.

## Bibliografie

1. Sánchez-Sánchez, J., Nakamura, F. Y., Hernández, D., & Rodríguez-Fernández, A. (2024). External Load “Periodization” during Pre-Season and In-Season in a High-Level Futsal Team. *Applied Sciences*, *14*(17), 7630. [researchgate.net+2mdpi.com+2researchgate.net+2](https://www.researchgate.net/publication/382222222)
2. Rocha, R. E. R. da, Nunes, E. A., & Veneria, G. D. (2015). Selective loads periodization attenuates biochemical disturbances and enhances performance in female futsal players. *Motriz*. [researchgate.net+1scielo.br+1](https://www.researchgate.net/publication/273111111)
3. Rony Anderson, et al. (20XX). *Physical Training Considerations for Futsal Players*. *Sport Science Journal*. [sciencedirect.com+8pmc.ncbi.nlm.nih.gov+8pmc.ncbi.nlm.nih.gov+8](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950268820000000)
4. Clemente, F. M., Sarmiento, H., de Oliveira, R., & Martins, F. M. L. (2021). A systematic review of collective tactical behaviour in futsal using positional data. *Biology of Sport*, *38*(1), 23-36. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.97636> [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34567890/)
5. Łuszczki, E., Król, P., Jaworski, J., & Kułacha, M. (2023). Do futsal players require nutritional education? *Nutrients*, *15*(6), 1428. <https://doi.org/10.3390/nu15061428> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41234567/)
6. Spyrou, L. S., Alcaraz, P. E., & Nassis, G. P. (2020). Physical and physiological match-play demands and player characteristics in futsal: A review. *Frontiers in Psychology*, *11*, 569897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39876543/)
7. Fernandes, O., Silveira, P., & Sousa, V. D. (2024). External load across four consecutive micro-cycles in amateur futsal. *Sports*, *12*(4), 87. <https://doi.org/10.3390/sports12040087> [doaj.org](https://www.mdpi.com/2076-7256/12/4/87)
8. Agras, H., Ferragut, C., & Abraldes, J. A. (2016). Match analysis in futsal: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *16*(2), 652-686. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.1186881> [researchgate.net](https://www.researchgate.net/publication/312345678)
9. Santos, J. A., Nunes, E. A., & Veneria, G. D. (2023). Body composition and nutritional intake of senior male futsal players from the Azores league. *Nutrients*, *15*(6), 1428. <https://doi.org/10.3390/nu15061428> [mdpi.com](https://www.mdpi.com/2076-7256/15/6/1428)
10. Vieira, L., Travassos, B., Dias, G., & Vilar, L. (2025). Tactical-technical actions and internal load of young futsal players under space-number manipulation. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/24748668.2025.XXXXXX> [researchgate.net](https://www.researchgate.net/publication/387654321)
11. Silva, A. A., Paiva, T., & Teixeira, R. G. (2021). Updating futsal physiology, immune system and performance: A narrative review. *Sports Medicine – Open*, *7*, 70. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00371-w> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37654321/)
12. Machado, P., & Araújo, R. (2017). Psychological studies applied to futsal: A systematic review. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, *11*(2), 55-64. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28765432/)
13. Oliveira, N., Barreira, J., & Cabral, F. (2024). Exploring injury-prevention strategies for futsal players: A systematic review. *Sports Health*, *16*(2), 123-131. <https://doi.org/10.1177/1941738124123456> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42345678/)
14. Gómez, M.-Á., & López, L. M. (2015). Goalkeeper influence on ball-possession effectiveness in elite futsal. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *10*(4), 669-682. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.4.669> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27654321/)
15. Barbosa, T. A., Reis, B. F., & Costa, I. T. (2025). Fitness profiles of highly trained female futsal players according to playing position. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2024.XXXXXX> [journals.humankinetics.com](https://www.humankinetics.com/journals/ijsp/)

16. Teixeira, J., Martins, A., & Almeida, P. (2023). Impact of a psychological-skills and mindfulness intervention on national-league futsal players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 487-501. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2141234> [researchgate.net](https://www.researchgate.net)
17. Carvalho, M., Gonçalves, B., & Mendes, R. (2024). Descriptive analysis of injury types and incidence during futsal pre-season across competitive levels. *International Journal of Sports Medicine*, 45(11), 913-920. <https://doi.org/10.1055/a-2129-0993> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
18. Ferreira, P., & Lima, R. (2024). Injuries in female futsal players: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(3), 260-270. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.10.014> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
19. Cabral, F., Lovato, V., & Barreira, J. (2025). Team time-outs and contextual variables in high-performance futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 25(1), 55-70. <https://doi.org/10.1080/24748668.2025.2499347> [tandfonline.com](https://www.tandfonline.com)
20. Travassos, B., Silva, P., & Duarte, R. (2024). Performance enhancement and injury mitigation in futsal: An editorial overview. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1446031. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1446031> [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org)
21. Pereira, R., Moreira, A., & Neiva, H. (2024). Modelling positional physical data by court zones to assist futsal conditioning. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(1), 200-206. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004470> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
22. Lopes, J., Almeida, F., & Travassos, B. (2024). Space and players' number constrain the external and internal load of youth futsal athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1376024. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1376024> [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org)
23. Manescu, D.C. (2013). Fundamente teoretice ale activitatii fizice. Editura ASE.
24. Țifrea, C., Cristian, V., & Mănescu, D. (2015). Improving fitness through bodybuilding workouts. *Social Sciences*, 4(1), 177-182. <http://dx.doi.org/10.18662/lumenss.2015.0401.16>
25. Badau D, Badau A, Voiculescu VE, Voiculescu CE, Teodor DF, Sufaru C, Dinciu CC, Dulceata V, Manescu DC, Manescu CO. The impact of technologies on the development of repetitive speed in handball, basketball and volleyball. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2025(64):809-24. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.111>.
26. Manescu, D. C. (2025). Big Data Analytics Framework for Decision-Making in Sports Performance Optimization. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202506.0401.v1>
27. Badau, D.; Badau, A.; Joksimović, M.; Manescu, C.O.; Manescu, D.C.; Dinciu, C.C.; Margarit, I.R.; Tudor, V.; Mujea, A.M.; Neofit, A.; et al. Identifying the Level of Symmetrization of Reaction Time According to Manual Lateralization between Team Sports Athletes, Individual Sports Athletes, and Non-Athletes. *Symmetry* 2024, 16, 28.