PROGRAM DE DEZVOLTARE
PENTRU CENTRUL DE COPII ȘI JUNIORI
AL CLUBULUI
SPORT CLUB POPEȘTI LEORDENI

Programul conține date și informații din următoarele domenii, conform Regulamentului de Evaluare a Conditiilor Minime de Participare la Campionatul National Liga a 3 a, cu referire directă la Criteriile sportive, astfel:

1. Obiectivele și strategia privind dezvoltarea Centrului de copii și juniori;
2. Organizarea sectorului de juniori;
3. Personalul (tehnic,medical,administrativ,etc) și calificările minime necesare cerute de regulamentele FRF/AJF/AMFB;
4. Infrastructura disponibilă pentru centrul de copii și juniori;
5. Programul de pregătire fotbalistica pentru toate grupele de vârstă (abilități de joc, tehnice, tactice și fizice);
6. Asistență medicală pentru juniori;
7. Resurse financiare;
8. Analiza obiectivelor, în vederea evaluării rezultatelor;
9. Durata programului;
10. Pregatire scolara obligatorie(declarație).

Pentru cresterea eficacitatii masurilor din acest program sunt prevazute clar responsabilitati pentru fiecare persoana implicata.

1. OBIECTIVELE SI STRATEGIA CENTRULUI

Centrul de pregatire si formare a jucatorilor de fotbal al SC Popesti Leordeni este un centru care are o misiune formativa, dar si educativa. Acest lucru se realizeaza sub indrumarea calificata si competenta a unor antrenori care au menirea de a introduce toti copiii in tainele fotbalului. Antrenorii trebuie sa ajute copiii sa se dezvolte armonios, sa invete sa-si consolideze notiunile ce tin de tehnica si tactica jocului, sa-i educe, sa respecte regulamentele, sa-i ajute sa socializeze si sa se integreze in grupurile categoriilor de varsta de care apartin si sa aprecieze adevaratele valori dupa care un centru de isi desfasoara activitatea,cum ar fi:

a. Pasiunea - pentru activitatea depusă,
b. Munca - sa asimileze cat mai multe cunostinte,
c. Respect - de sine,fata de colegi,de antrenori,de adversari,
d. Modestia - echilibrat emotional,simplitate,sobrietate.

Scopul centrului de copii si juniori al clubului nostru SC Popesti Leordeni:

- formarea unor oameni de caracter prin respectarea valorilor impuse de activitatea sportiva,
- formarea jucatorilor pentru fotbalul de performanta.

Obiective de perspectiva ale centrului pentru perioada **2025-2030** sunt:

-asigurarea unei instruiri de calitate;

-cautarea, identificarea si selectionarea continua a copiilor in gradinite,scoli, cartiere si in alte echipe;

-formarea jucatorilor din punct de vedere fizic,tehnic,tactic,psihic si corectarea eventualelor deficiente sesizate la jucatori;

-crearea unui mediu educativ prin respectarea unor reguli de comportament sportiv si extrasportiv;
-participarea echipelor clubului la competitiile oficiale organizate de FRF/AJF Ilfov/AMFB;
-monitorizarea permanenta a evolutiei jucatorilor (fise personale);
-promovarea jucatorilor in fotbalul de performanta;
-perfectionarea continua a antrenorilor.

Activitatea in centru se desfasoara conform strategiei de instruire elaborata si implementata in cadrul clubului.

Scopul acestei strategii este acela de a orienta procesul de instruire,crestere si modelare a viitorilor fotbalisti, catre o directie comuna tuturor grupelor si acest lucru nu se poate face decat printr-o activitate bazata pe date stiintifice, prin conceperea si elaborarea unor programe de pregatire pe nivel de varsta si performanta si prin implicarea tuturor (antrenori,jucatori,conducatori) la cel mai inalt nivel.

Prin urmare strategia centrului de copii si juniori al SC Popesti Leordeni vizeaza componentele fundamentale ale procesului de antrenament,astfel:

1. Selectia – trebuie sa fie permanenta ,impune contact cu gradinitele,scolile, terenurile de joaca acolo unde exista copii dornici de miscare.
2. Planificarea – trebuie sa fie pe termen lung,mediu si scurt deoarece fiecare planificare are obiectivele,metodele si mijloacele ei de lucru.
3. Conducerea – contribuie la punerea in practica a planurilor propuse
4. Evaluarea – ajuta la stabilirea si cunoaterea nivelului de progres la care se gasesc jucatorii la anmite momente ale pregatirii.

2. ORGANIZAREA SECTORULUI DE JUNIORI

Activitatea de depistare (cautare) are o pondere mai mare in selectia initiala si pe masura ce jucatorii avanseaza in instruire , ponderea principala o va avea activitatea de promovare a jucatorilor de la un nivel de varsta la celalalt sau de la o echipa la alta.

Largirea ariei de selectie a copiilor este un obiectiv important in cadrul selectiei, ducand la un procent crescut de reusita.

Responsabili – șeful compatimentului sportiv si antrenorii grupelor de juniori.

Termen - permanent.

Obiectivizarea selectiei va fi facuta prin probe si norme de control stabilite in functie de varsta si stadiu de pregatire si este un indicator important al selectiei.

Strategia de instruire, pe grupe de varsta, impune o structurare (completa) concreta si exacta a metodologiei de antrenament conform particularitatilor anatomo-fiziologice specifice fiecarei grupe de varsta.

Astfel cresterea, dezvoltarea, educarea si formarea jucatorilor se va face progresiv si sistematic, jucatorii acumuland de la o etapa la alta, tot mai multe competente, formandu-si noi abilitati si deprinderi.

Echipele de juniori ale clubului nostru sunt:

--- U19, U17, U15,U14, U13,U12, U11,U10, U9, U8 și U7

3. PERSONALUL SI CALIFICARILE MINIME NECESARE

De pregatirea si evaluarea copiilor, componenti ai acestor grupe se antrenori care posedă licențe UEFA A, UEFA B și UEFA C, conform regulamentelor FRF.

Un antrenor din cadrul centrului nostru are in portofoliu urmatoarele:

1. Documente de planificare a activitatii pentru grupa sa de varsta
2. Documente de evidenta
3. Documente de evaluare
4. Fise de evidenta
5. Baza de date

Pentru fiecare grupa de varsta exista un alt continut al antrenamentului in ceea ce priveste fiecare componenta a antrenamentului sportiv,astfel:

Tot ce inseamna grupa mai mica de 8 ani:

- tehnic - 35% , tactic – 5 % ,fizic – 20%, joc – 35% , psihic – 5%

Tot ce inseamna grupa 8 – 10 ani:

-tehnic – 30% , tactic – 15% , fizic – 25% , joc – 25% , psihic – 5%

Pregatirea copiilor pana la 10 ani urmareste:

-dezvoltarea proportionala si armonioasa a corpului;
-dezvoltarea motricitatii;
-dezvoltarea simtului mingii;
-invatarea procedeelor tehnico-tactice de baza si formarea capacitatii de a le folosi in joc;
-insusirea bazelor tehnicii si tacticii(actiuni individuale si colective);
-dezvoltarea interesului pentru fotbal si stimularea placerii de a juca;
-invatarea regulilor de joc bilateral;
-educarea calitatilor morale(vointa,darzenie,perseverenta).

Particularitatile unei lectii de antrenament la < 10 ani:UNDER 9

-exercitiile sa fie sub forma de jocuri;
-fiecare copil sa aiba cate o minge;
-mingiile sunt mai mici, nr 4;
-durata antrenament maxim 60 minute;
-se recomanda mai multe pauze de apa;
-jocurile se organizeaza pe suprafete mici;
-de lucrat foarte mult pentru dezvoltarea abilitatilor tehnice;
- de lucrat permanent exercitii din scoala alergarii si a sariturii;
-antrenamente placute,dinamice,sa stimuleze creativitatea copiilor

Grupa de varsta 11 – 14 ani:UNDER 15,13,12,11,10

-componentele antrenamentului vor avea urmatoarea pondere:
- 11 – 12 ani : tehnic-30%,tactic-20%,fizic-20%,joc-25%,psihic-5%
- 13 – 14 ani : tehnic-25%,tactic-25%,fizic-25%,joc-20%,psihic-5%.

Obiective urmarite (de realizat):

1.Dezvoltarea motricitatii;
2.Dezvoltarea armonioasa;
3.Consolidarea si perfectionarea procedeelor tehnice de baza si insusirea unora noi;
4.Perfectionarea actiunilor tactice individuale si insusirea celor colective;
5.Invatarea jocului in zona;
6.Participarea la competitii;
7.Invatarea jocului 11 contra 11;
8.Intarirea motivatiei pentru practicarea fotbalului de performanta;
9.Formarea si dezvoltarea calitatilor psihice,volitive si de caracter;
10.Selectionarea jucatorilor la loturile nationale.

Particularitatile unei lectii de antrenament la 11 – 14 ani:

-exercitiile pentru educarea si perfectionarea capacitatilor coordinative nu trebuie sa lipseasca din antrenamente;
-copiii trebuie invatati sa aiba atitudine (sa lupte pana la final);
-se continua educarea vitezei si dezvoltarea rezistentei de baza;
-se consolideaza procedeele tehnice;
-se evita exercitiile de forta;

-discutii permanente antrenor – jucatori privind problemele legate de joc si antrenament;

-copiii trebuie responsabilizati privitor la sarcinile propuse.

Grupa de varsta 15 – 18 ani:UNDER 19,17

-componentele antrenamentului vor avea urmatoarea pondere:

-tehnic-25%,tactic-25%,fizic-25%,joc-20%,psihic-5%

Obiectivele instruirii:

1.Perfectionarea motricitatii si adaptarea la specificul jocului de fotbal;
2.Cresterea indicilor capacitatii specifice de efort;
3.Perfectionarea tehnico-tactica;
4.Consolidarea si perfectionarea jocului in zona;
5.Insusirea cunostintelor teoretice privind jocul de fotbal;
6.Participarea la competitii si indeplinirea obiectivelor;

Particularitatile lectiei de antrenament:

-fiecare antrenament sa fie o provocare pentru jucatori;
-se pot folosi greutatile pe parcursul antrenamentului;
-utilizarea jocurilor cu nr redus de jucatori;
-se continua dezvoltarea gandirii tactice;
-perfectionarea procedeelor tehnice si tacticizarea acestora;
-educarea in continuare a aptitudinilor psiho-motrice;
-jucatorii trebuie familiarizati cu multiple sisteme de joc;
-cicluri saptamanale asemanatoare cu cele ale seniorilor;

In toata aceasta instruire de la 6 ani si pana la 18 ani, coordonatorul centrului de copii si juniori are urmatoarele atributii:

1.Pregateste si coordoneaza activitatea tehnica desfasurata la nivelul centrului;
2.Elaboreaza strategia instruirii ce urmeaza a fi aplicata;
3.Supravegheaza implementarea strategiei de instruire;
4.Coordoneaza elaborarea documentelor de planificare si evaluare;
5.Participa la antrenamentele si jocurile grupelor de juniori si copii;
6.Realizeaza analize ale jucatorilor impreuna cu ceilalti antrenori;
7.Participa la activitatile de perfectionare la nivel de FRF sau AJF;
8.Apara si valorifica potentialul sportiv al centrului;

Antrenorii au urmatoarele atributii:

1.Sa manifeste interes pentru procesul de instruire;
2.Sa colaboreze cu antrenorul coordonator si cu ceilalti antrenori;
3.Sa planifice toate activitatile de la grupa sa;
4.Sa puna in aplicare strategia de la nivelul centrului;
5.Sa se autoperfectioneze sa se documenteze;
6.Permanenta preocupare pentru procesul de selectie;
7.Sa fie un model pentru copii din punct de vedere comportamental;
8.Sa participe la sedinte cu parintii si la sedintele centrului de juniori;

Parintii copiilor au urmatoarele atributii:

1.Sa asigure o participare regulata a copiilor la antrenamente;
2.Sa participe la sedinte cu antrenorii;
3.Sa accepte si sa respecte regulile impuse de antrenor conform strategiei;
4.Sa incurajeze jucatorii si sa-i mobilizeze;
5.Sa fie respectuosi ,sociabili si pozitivi in gandire ca si modele pentru copii.

Jucatorii au urmatoarele atributii:

1.Sa aiba o tinuta eleganta,civilizata;
2.Comportamentul sa fie unul amabil,civilizat;

3.Sa nu comenteze deciziile antrenorului si fara aprecieri injuste;
4.Sa creeze in jurul lui o atmosfera tonica;
5.Sa lupte pana la capat pentru obtinerea victoriei;
6.comportament civilizat fata de adversari si public;
7.Sa accepte infrangerile cu demnitate;
8.Sa aiba grija de echipamentul clubului;
9.Sa respecte legile jocului;

4.INFRASTRUCTURA DISPONIBILA

Pentru desfasurarea unei bune activitati, clubul pune la dispozitia grupelor de copii si juniori baza materiala necesara organizarii si desfasurarii unui proces instuctiv educativ de calitate. Astfel se asigura:

-4 vestiare tip container pentru grupele de juniori;
-1 vestiar pentru juniorii U19/U17;
- acces la teren sintetic pentru antrenamente si jocuri;
- materiale de antrenament necesare (mingi,porți fixe și mobile, jaloane,conuri,etc);
- echipamente de joc fiecare grupa + maieuri departajare;
- mijloace de transport la jocuri;
-1 vestiar pentru antrenorii grupelor de juniori.

5.PROGRAMUL DE PREGATIRE FOTBALISTICA PE DIFERITE GRUPE DE VARSTA

Pentru asigurarea participarii grupelor la competitiile organizate la nivel judetean, se ocupă organizatorul de competitii juniori din cadrul clubului.

Pentru realizarea intregului proces de pregatire a grupelor de juniori, responsabili sunt șeful compartimentului sportiv și antrenorii cu licență UEFA A sau UEFA B.

La toate jocurile, grupelor de juniori, s-a urmarit punerea in practica a celor invatate la antrenamente, viziunea centrului nostru constand intr-o instruire centrata pe copil, pe asimilarea din partea acestuia a cat mai multor abilitati si deprinderi pe formarea unei experiente fotbalistice esentiale in dezvoltarea si exprimarea lui ulterioara.

In acest mod,intregul proces de antrenament se va concentra pe dezvoltarea si mentinerea unei „mari pasiuni” pentru practicarea acestui joc cautand totodata sa creeze un mediu in care copiii sa poata sa se distreze,sa se simta in siguranta,sa dezvolte relatii de colaborare sa creasca si sa se dezvolte armonios.

Procesul de pregatire pentru toate grupele de juniori se bazeaza pe 3 factori:

1.Procesul de antrenament in sine;
2.Jocul;
3. Analiza jocului.

Acesti factori sunt determinanti in procesul de formare al jucatorilor.

Grupele de juniori au in ciclul saptamanal antrenamente programate dimineața sau după-amiaza, în funcție de programul școlar al juniorilor, de luni până vineri. Jocurile oficiale sunt programate de obicei sâmbăta sau duminica.

In ciclul saptamanal al juniorilor U19, U17 și U15 se regasesc:

-exercitii pentru dezvoltarea tehnicii in regim de viteza;
-exercitii pentru dezvoltarea vitezei propriu zise(gandire,executie,etc);
-exercitii pentru dezvoltarea coordonarii;
-exercitii pentru dezvoltarea rezistentei;

In ciclul saptamanal al juniorilor U14, U13, U12, U11,U10 și U9 regasim:

-exercitii pentru invatarea unor elemente tehnice noi si dezvoltarea celor invatate anterior;
-exercitii pentru dezvoltarea vitezei;

-exercitii sub forma de jocuri cu multe atingeri de balon;
-exercitii pentru dezvoltarea mobilitatii si supletei.

6. ASISTENTA MEDICALA PENTRU JUNIORI

La nivelul centrului de copii si juniori, asistenta medicala este asigurata de catre cadrul medical al, care participa la jocurile oficiale sau de serviciile medicale oferite de societăți specializate în asigurarea acesteia.

La fiecare 6 luni (iarna și vara), fiecare junior al clubului efectuează un control medical complex care cuprinde:

-examen de laborator;
-examen EKG;
-somatometrie;
-examen clinic pe specialitati(ortopedie,oftalmologie,stomatologie,etc).

Deasemenea in situatia neplacuta, în care apare vreo accidentare care necesita transport urgent si spitalizare,avem o colaborare,pe baza unui contract,cu societatea medicala „Crismed” si centrul de recuperare „Weheal”.

7. RESURSE FINANCIARE

Resursele finaciare sunt asigurate din sponsorizări și sume provenite de la bugetul local.

8. ANALIZA OBIECTIVELOR

Toti membrii staffului tehnic al CCJ se reunesc periodic, pentru evaluarea rezultatelor si a gradului de atingere a obiectivelor.

In acest sens, fiecare antrenor aduce in discutie realizarile de la grupele sale si de asemenea prezinta masurile de remediere a deficientelor constatate.

9. DURATA PROGRAMULUI

Acest program de dezvoltare este conceput pentru un ciclu de 5 ani,respectiv **perioada 2025-2030.**

Alaturat acestui program, regasim si declaratia privind pregatirea scolara obligatorie.

Prezentul program reprezinta fundamentul activitatii centrului de copii si juniori SC POPESTI LEORDENI.