

BARBU DUMITRU

**TEORIA ȘI PRACTICA
ÎN FOTBALUL
DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ
MASTER-CURS**



**Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2012**



**Editura PROUNIVERSITARIA
București, 2012**

Referenți științifici:
Prof.univ.dr. DRAGOMIR MARIAN
Prof.univ.dr. ORȚĂNESCU CORNELIU

Copyright © 2012 Universitaria
Copyright © 2012 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BARBU, DUMITRU

Teoria și practica în fotbalul de înaltă performanță :
master-curs / Barbu Dumitru. - Craiova : Universitaria ;
București : Pro Universitaria, 2012

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0446-9

ISBN 978-606-647-415-3

796.332(075.8)

Apărut: 2012

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CUPRINS

1. STRUCTURI ORGANIZATORICE ALE FOTBALULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....	7
1.1. Organizarea și funcționarea Federației Române de Fotbal.....	7
1.2. Organizarea și funcționarea Ligii Profesioniste de Fotbal.....	12
1.3. Organizarea competițiilor fotbalistice la nivel național.....	13
1.4. Organizarea competițiilor fotbalistice la nivel internațional.....	24
1.5. Organizarea competițiilor UEFA ȘI FIFA.....	26
1.5.1. Organizarea UEFA Champions League.....	26
1.5.2. Organizarea UEFA Europa League.....	30
1.5.3. Organizarea Campionatului European de Fotbal.....	32
1.5.4. Organizarea Campionatului Mondial de Fotbal.....	33
2. SELECȚIA JUCĂTORILOR PENTRU FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....	39
3. RESPONSABILITĂȚILE ANTRENORULUI ÎN CREȘTEREA EFICIENȚEI JOCULUI ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....	51
3.1. Antrenorul, cel mai important factor de influență în formarea și desăvârșirea viitorului fotbalist.....	51
3.2. Clasificarea ocupației de antrenor de fotbal – sistemul național și sistemul UEFA.....	52
3.3. Perfecționarea antrenorului de fotbal. Perfecționarea pregătirii profesionale.....	55
3.4. Drepturile și obligațiile antrenorului de fotbal.....	56
3.5. Angajarea antrenorului de fotbal.....	57
3.5.1. Disciplina antrenorului de fotbal	63
3.5.2. Dispoziții finale.....	63
3.6. Școala și profesorul – factori educativi. Personalitatea profesorului.....	64
4. CONDUCEREA GRUPULUI SPORTIV.....	67
4.1. Definiție și caracteristici.....	67
4.2. Stiluri de conducere.....	71
4.3. Modelul competențelor comunicative.....	77
4.4. Funcțiile conducerii echipei.....	78
4.5. Stilul de conducere al antrenorului în cadrul grupului de sportivi.....	79
4.6. Asigurarea feed-back-ului în comunicarea cu sportivii.....	85
5. METODE ȘI MIJLOACE UTILIZATE ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....	91
5.1. Metodele antrenamentului în jocul de fotbal.....	92
5.1.1. Metode bazate pe relația efort-odihnă.....	92
5.1.2. Metode bazate pe relația parte/întreg.....	102
5.2. Priorități metodice în predarea jocului de fotbal.....	107
5.2.1. Priorități metodice în realizarea pregătirii fizice.....	113
5.2.2. Priorități metodice în predarea jocului portarului.....	128

5.2.3. Priorități metodice în predarea jocului în apărare.....	135
5.2.4. Priorități metodice în predarea jocului la mijlocul terenului.....	139
5.2.5. Priorități metodice în predarea jocului în atac.....	140
5.3. Mijloacele antrenamentului în jocul de fotbal.....	143
5.3.1. Exerciții folosite în antrenamentul jucătorilor de câmp.....	143
5.3.2. Exerciții folosite în antrenamentul portarilor.....	169
6. FORMA SPORTIVĂ ȘI IMPLICAȚIILE EI ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....	185
6.1. Note definitorii.....	185
6.2. Factorii determinanți ai obținerii formei sportive.....	186
6.2.1. Factorii psihosociali ai formei sportive.....	186
6.2.2. Criterii de diagnosticare a formei sportive.....	187
6.3. Durata formei sportive.....	190
7. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ÎN JOCUL DE FOTBAL. OBIECTIVELE DE INSTRUIRE ȘI DE PERFORMANȚĂ.....	193
7.1. Elaborarea planurilor de antrenament în fotbal.....	193
7.2. Obiectivele de instruire și de performanță.....	199
7.2.1. Obiectivele de instruire pe componente de antrenament.....	200
7.2.2. Obiective de performanță.....	202
8. SISTEME DE JOC ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....	203
8.1. Sistemul de joc – definiție și evoluție.....	203
8.2. Concepția de joc, tipuri de sisteme.....	205
8.2.1. Sistemul cu 4 fundași.....	208
8.2.2. Calitățile fizice, psihice și tehnico-tactice necesare jucătorilor din compartimentul defensiv ale sistemului cu 4 fundași.....	214
9. EVALUAREA ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE. PROBE ȘI NORME DE CONTROL.....	221
10. TRAUMATOLOGIA ÎN JOCUL DE FOTBAL.....	231
11. ASPECTE FIZIOLOGICE, ALIMENTAȚIA JUCĂTORULUI DE FOTBAL ȘI DOPINGUL ÎN SPORT.....	241
11.1. Principalele aspecte fiziologice ale jocului de fotbal.....	244
11.2. Alimentația jucătorului de fotbal.....	247
11.3. Dopingul în sport.....	250
12. STRESUL LA ANTRENORI SI JUCĂTORI. RELAXAREA SI STĂPÂNIREA STRESULUI. TEHNICI DE RELAXARE.....	253
BIBLIOGRAFIE.....	271

1. STRUCTURI ORGANIZATORICE ALE FOTBALULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.

Fotbalul de la noi din țară a urmat o evoluție sinuoasă, în concordanță cu modificările impuse la nivel european și mondial de forurile fotbalistice aflate la conducere de-a lungul vremii. Astfel, fotbalul românesc își desfășoară astăzi activitatea sub directa îndrumare și conducere a F.R.F. (Federația Română de Fotbal).

1.1. Organizarea și funcționarea Federației Române de Fotbal

Conform datelor furnizate de Federația Română de Fotbal (www.frf.ro), în octombrie 1909, se înființează ASAR (Asociațiunea Societăților Atletice din România) din cele trei cluburi existente pe atunci: Colentina CA și Olimpia SC, ambele din București, United AC din Ploiești, cu practicanți în majoritate străini.

În decembrie 1909 - ianuarie 1910 se desfășoară prima competiție fotbalistică internă, Cupa ASAR, asimilată primului campionat național. An de an, numărul echipelor crește, iar în componența lor figurează din ce în ce mai mulți români.

În România Mică dinaintea primului război mondial se dispută o serie de competiții sub formă de cupă, ai căror câștigători vor fi considerați campionii României.

Ulterior, organul de conducere al activității fotbalistice devine Comisiunea de Football-Asociație din cadrul UFSR (Uniunea Federațiilor Sportive din România), care a luat ființă la 1 decembrie 1912.

După război, odată cu formarea României Mari, începând cu ediția 1921-1922, se dispută campionatul național cu participarea echipelor din toate provinciile țării. Încă nu avem un campionat după un sistem divizionar, el diputându-se pe regiuni (mai târziu, ligi) și apoi în sistem eliminatoriu, între învingătoare.

Echipa națională a României își începe activitatea prin meciul de la 8 iunie 1922 de la Belgrad, contra Iugoslaviei, scorul fiindu-ne favorabil cu 2-1. Aceste prime două goluri istorice au fost înscrise în ordine de Ronnay și Guga.

La 20 mai 1923 Comisia de Fotbal Asociație a FSSR (Federația Societăților Sportive din România) este admisă la Congresul de la Zurich ca membră a FIFA. În această calitate de membră a FIFA, România participă la Turneul Olimpic de Fotbal de la Jocurile Olimpice din 1924 desfășurate la Paris.

La 16 februarie 1930 *Comisia Centrală de Fotbal Asociație* se transformă în *Federația Română de Fotbal Asociație*, organism independent cu autoritate juridică, acesta hotărând participarea României la *Campionatul Mondial din Uruguay* în luna iulie a aceluiași an.

Primul presedinte al FRFA este avocatul *Aurel Leucutia*, fostul președinte al Comisiei Centrale de Fotbal Asociație.

Începând cu ediția 1932-1933, în România funcționează sistemul divizionar, cu un *campionat unitar al primei divizii* (inițial în două serii).

Disputarea *Cupei României* începe în sezonul 1933-1934.

Federația Română de Fotbal este *membră fondatoare a UEFA* în 1954.

Din august 1990, FRF a devenit organ independent de conducere al mișcării fotbalistice din România, primul președinte ales sub aceste auspicii fiind fostul jucător internațional și absolvent al Academiei de Studii Economice, Mircea Sandu.

FRF este organizată și funcționează¹ în conformitate cu dispozițiile Legii educației fizice și sportului nr. 69/2000, cu modificările și completările ulterioare, ale Ordonanței Guvernului nr. 26 cu privire la asociații și fundații, cu modificările și completările ulterioare, precum și ale celorlalte acte normative în vigoare care reglementează persoanele juridice de drept privat de utilitate publică. Activitatea FRF se desfășoară potrivit statutului și regulamentelor proprii, în condițiile legii. Statutul și regulamentele FRF sunt elaborate în concordanță cu statutele și regulamentele FIFA și UEFA, în condițiile legii.

În scopul realizării obiectivelor sale, Federația Română de Fotbal îndeplinește următoarele atribuții principale:

a) elaborează strategia națională de dezvoltare a fotbalului asociație și controlează aplicarea acesteia de către membrii afiliați;

b) elaborează și adoptă regulamente și norme de organizare, tehnice, financiare și de asigurare materială pentru activitatea proprie și activitatea fotbalistică în general;

c) stabilește calendarul sportiv anual în corelație cu programele de participare a echipelor naționale și de club, la competițiile internaționale oficiale;

d) organizează activitățile, campionatele și competițiile oficiale de fotbal la nivel național, în baza regulamentelor și normelor adoptate potrivit prezentului statut și omologhează rezultatele acestora;

e) elaborează și realizează programele și planurile de pregătire și de participare a reprezentativelor naționale la competițiile internaționale de fotbal;

f) colaborează cu Institutul Național de Cercetare pentru Sport și Institutul Național de Medicină Sportivă pentru sporirea capacității de cuprindere și asigurare a asistenței metodico-științifice și medicale de specialitate la nivelul cluburilor și al echipelor naționale de fotbal, potrivit evoluției și cerințelor specifice ale acestui sport, cu privire la selecția, formarea, pregătirea și perfecționarea continuă a jucătorilor de fotbal, precum și pentru modernizarea metodelor de antrenament în consens cu standardele atinse pe plan internațional;

¹ Extrase din Statutul și Regulamentul de Organizare a activității fotbalistice

g) colaborează cu Ministerului Tineretului și Sportului, cu Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului și/sau cu instituțiile de specialitate din structurile acestora pentru formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul fotbalului;

h) organizează activități de formare și/sau perfecționare, după caz, a specialiștilor din domeniu - antrenori, arbitri, cadre medicale, observatori oficiali, alți tehnicieni care activează în fotbal;

i) organizează și coordonează întreaga activitate a arbitrilor de fotbal privind formarea, perfecționarea continuă, clasificarea și promovarea acestora, pe baza unui regulament propriu de funcționare;

j) organizează competițiile oficiale internaționale de fotbal care au loc pe teritoriul României, cu avizul Ministerului Tineretului și Sportului;

k) promovează măsuri pentru prevenirea, controlul și sancționarea folosirii substanțelor interzise și a metodelor neregulamentare destinate să mărească în mod artificial capacitatea fizică a sportivilor sau să modifice rezultatele competițiilor organizate direct la nivel național, în concordanță cu reglementările FIFA și UEFA, Comitetului Internațional Olimpic și Agenției Mondiale Antidoping, precum și cu legislația internă în materie;

l) întreprinde măsuri pentru prevenirea și combaterea violenței la jocurile de fotbal, precum și pentru promovarea spiritului de fairplay și a toleranței în activitatea fotbalistică;

m) administrează și gestionează mijloacele financiare și materiale aflate în patrimoniu, în conformitate cu prevederile legale, precum și ale statutului, regulamentelor și normelor proprii;

n) stabilește cuantumul cotizațiilor, taxelor, contribuțiilor și penalităților care se aplică în activitatea fotbalistică;

o) asigură mijloace financiare și materiale prin efort propriu, din activități nepatrimoniale specifice activității fotbalistice sau din activități economice directe realizate în legătură cu scopul și obiectul de activitate al federației, organizate în unități proprii cu sau fără personalitate juridică;

p) poate înființa societăți comerciale și/sau poate desfășura orice alte activități economice directe, dacă acestea au caracter accesoriu și sunt în strânsă legătură cu scopul principal al persoanei juridice;

q) colaborează cu autoritățile administrației publice centrale și locale, precum și cu alți factori interesați, pentru dezvoltarea și/sau modernizarea bazei materiale destinate practicării jocului de fotbal;

r) elaborează și editează publicații proprii privind activitatea fotbalistică;

s) organizează banca de date a FRF privind activitatea fotbalistică din România;

ș) exercită supravegherea, controlul și autoritatea disciplinară în domeniul său de activitate în termenii prevăzuți de Legea educației fizice și sportului nr.

69/2000, cu modificările și completările ulterioare, și potrivit statutului și regulamentelor proprii;

t) reprezintă, susține și apără interesele fotbalului românesc pe plan intern, în relațiile cu Ministerului Tineretului și Sportului, Comitetul Olimpic Român, autoritățile administrației publice centrale și locale, cu alte instituții și organizații, precum și pe plan internațional, în relațiile cu FIFA, UEFA, federațiile naționale de fotbal din alte țări sau alte foruri sportive internaționale cu atribuții în domeniul fotbalului.

Structurile sportive cu personalitate juridică care se pot afilia la FRF sunt: cluburile persoane juridice de drept privat, cluburile profesioniste de fotbal, cluburile persoane juridice de drept public, unitățile de învățământ cu program sau profil sportiv, palatele și cluburile copiilor și elevilor, ale căror echipe participă în competițiile organizate de FRF și/sau ligile profesioniste, precum și asociațiile județene de fotbal și a municipiului București.

Structurile sportive, cu sau fără personalitate juridică, ale căror echipe de seniori promovează din campionatul județean în campionatul organizat de FRF/liga profesionistă pe nivel competițional, trebuie să se afilieze și la FRF și, după caz, să devină membre ale ligii profesioniste pentru a participa la competiția respectivă. Asociațiile sportive fără personalitate juridică, aflate în această situație, se pot afilia la FRF numai după constituirea lor în cluburi sportive, în condițiile legii, și înscrierea în Registrul sportiv, la Ministerul Tineretului și Sportului, în caz contrar, locurile lor în campionatul respectiv devenind vacante. Perioada în care se face afilierea provizorie a cluburilor nou promovate în campionatele organizate de FRF începe la data de 1 iulie a anului în care a intervenit promovarea și se încheie cu 7 zile înaintea începerii campionatului.

Cluburile din Liga a 2-a și Liga a 3-a care participă și în competițiile de juniori organizate de AJF/AMFB trebuie să fie afiliate atât la FRF cât și la AJF, exercitându-și drepturile și obligațiile corelative calității de membri afiliați ai ambelor foruri.

Structurile sportive a căror afiliere la FRF încetează datorită retrogradării echipelor lor de seniori în campionatul județean rămân afiliate la AJF/AMFB competentă teritorial.

Structura sportivă care dorește să devină membru al FRF trebuie să adreseze acesteia o cerere prin care solicită afilierea și se obligă să respecte statutul, regulamentele și hotărârile FRF, obligație care trebuie să fie înscrisă în statutul structurii sportive respective. Totodată, clubul sau asociația județeană / asociația municipală în cauză trebuie să achite taxa de afiliere.

Cererea de afiliere completată de solicitanți va cuprinde, sub sancțiunea nulității, următoarele date:

- a) denumirea structurii sportive;
- b) sediul: localitatea, strada, județul/sectorul, telefon, fax, e-mail;

- c) numărul de identificare al structurii sportive;
- d) numărul și data emiterii Certificatului de identitate sportivă;
- e) componența nominală a organelor de conducere și de administrare;
- f) reprezentanții legali/persoanele împuternicite să-i angajeze interesele – nominal, cu specimenele de semnătură în original;
- g) sigla/logoul și denumirea, înregistrate la Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci;
- h) culorile clubului;
- i) data completării, semnătura și ștampila în original.

6 La cererea de afiliere se anexează următoarele înscrisuri doveditoare:

- a) actul de constituire și statutul autentificate de notarul public sau atestate de avocat;
- b) copia hotărârii judecătorești, cu mențiunea ”definitiv și irevocabil”, de acordare a personalității juridice;
- c) copia legalizată a Certificatului de identitate sportivă;
- d) copia legalizată a Certificatului de înscriere în Registrul național al persoanelor juridice fără scop patrimonial, în cazul persoanelor juridice fără scop patrimonial;
- e) copia legalizată a Certificatului de înmatriculare în Registrul comerțului, în cazul structurilor sportive organizate ca societăți comerciale sportive pe acțiuni;
- f) dovada sediului;
- g) dovada patrimoniului;
- h) dovada înregistrării denumirii ca marcă la Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci sau dovada depunerii cererii de înregistrare la OSIM.

Cluburile sportive trebuie să facă și dovada că pot folosi un stadion de fotbal omologat, respectiv, o sală în calitate de proprietar, coproprietar sau chiriaș, în aceeași localitate în care clubul își are sediul social, jocurile oficiale ale echipei urmând să fie programate pe terenul/în sala respectiv(ă). Aceeași dovadă trebuie făcută anual, până la data de 15 iulie pentru stadioanele/terenurile folosite pentru jocurile oficiale ale echipelor de juniori A și B ale clubului.

Prin excepție, în cazuri temeinic motivate, forul organizator poate aproba, cu titlu provizoriu, pentru o perioadă de maxim 2 ani, ca un club să organizeze jocurile oficiale pe un stadion omologat din altă localitate decât cea în care își are sediul social.

Adunarea Generală a FRF/AJF/AMFB este competentă să decidă asupra afilierii definitive a membrilor. Comitetul Executiv al FRF sau Biroul Executiv AJF/AMFB pot hotărî afilierea cu titlu provizoriu a unui membru, această hotărâre urmând să fie supusă aprobării în prima Adunare Generală, care va decide afilierea definitivă. Hotărârea de afiliere provizorie sau definitivă, se comunică în termen de 15 zile de la data adoptării. Dacă cererea este respinsă,

în termen de 15 zile de la data ședinței, documentele se înapoiază clubului, arătându-se, în scris, motivele care au determinat respingerea cererii de afiliere.

Un membru afiliat trebuie să achite cotizația anuală pentru anul în cursul căruia a fost admis. Plata cotizației trebuie efectuată o dată cu depunerea cererii de afiliere.

În termen de 15 zile de la aprobarea definitivă și irevocabilă a modificărilor aduse statutului și actului constitutiv, structura sportivă este obligată să solicite înscrierea lor în Registrul sportiv.

Cluburile sportive trebuie să notifice Ministerului Tineretului și Sportului, în termen de 30 de zile, orice modificare intervenită în practicarea ramurilor de sport prevăzute în actul constitutiv și în statut, în vederea operării modificărilor în Registrul sportiv. Aceeași obligație revine și asociațiilor sportive fără personalitate juridică, afiliate la AJF/AMFB.

Fiecare membru are obligația să comunice FRF/LPF/AJF/AMFB, în termen de 30 zile de la data rămânerii definitive și irevocabile a hotărârii pronunțate de instanța judecătorească, orice modificare intervenită în actul constitutiv și în statut, pentru a fi operată în evidențele forurilor respective.

Anual, înaintea începerii sezonului competițional, până la data de 25 iulie, membrii afiliați sunt obligați să transmită FRF formularul de actualizare a datelor de identificare și informațiilor privind situația juridică și organizarea clubului, însoțit de documente justificative. Formularul se găsește pe site-ul FRF. Nerespectarea obligațiilor atrage sancționarea clubului cu penalitate sportivă în bani.

Cluburile nou afiliate la FRF/AJF au dreptul să legitimeze, să transfere jucători, să încheie contracte cu aceștia și să participe la competițiile oficiale de la data afilierii provizorii, cu respectarea dispozițiilor Regulamentului privind statutul și transferul jucătorilor. Participarea în competiții a echipelor cluburilor nou afiliate la FRF se face în conformitate cu prevederile prezentului regulament.

Cluburile nou afiliate se înscriu în ultima categorie competițională, cu excepțiile prevăzute de regulament.

1.2. Organizarea și funcționarea Ligii Profesioniste de Fotbal

Prima formula organizatorică a cluburilor de fotbal a fost Colegiul Divizionar A (5 octombrie 1970), prezidat de Mircea Angelescu, organism ce a avut un rol mai mult formal până în 1990, an după care a trecut succesiv prin mai multe schimbări, nu numai de denumire: Liga Echipelor Divizionare A, Liga Națională de Fotbal, Liga Cluburilor Profesioniste s.a.

În 1992, la 10 octombrie, se constituie în Liga Profesionistă din Divizia A, avându-l ca președinte pe Mircea Angelescu, vicepreședinte pe Dumitru Dragomir și secretar general pe Daniel Lazarescu.

Denumirea actuală - *Liga Profesionistă de Fotbal din România* (LPF) a fost stabilită la 22 ianuarie 1993, reunind reprezentanții cluburilor cu echipe în divizia A, cadru care s-a lărgit la 13 octombrie 1993 prin cooptarea reprezentanților cluburilor diviziei B. La 30 septembrie 1996, Dumitru Dragomir este ales în funcția de președinte al LPF din România.

1.3. Organizarea competițiilor fotbalistice la nivel național

Caracterul jocurilor

1. Jocurile de fotbal pot fi:

a) *jocuri oficiale interne* care se dispută în cadrul unei competiții organizată de FRF, LPF sau AJF/AMFB, pe baza unui regulament și a unui program dinainte aprobat, având drept scop stabilirea unei ordini ierarhice a echipelor în clasamentul final;

b) *jocurile oficiale internaționale* inter-țări și inter-cluburi care sunt organizate de FIFA, UEFA, FRF sau alte foruri;

c) *jocuri amicale interne* care sunt organizate de FRF, LPF, AJF, AMFB sau de către cluburi;

d) *jocuri amicale internaționale*, jocuri între echipe naționale sau de club, organizate sau autorizate de FRF, cu acordul federațiilor naționale și a cluburilor participante;

e) *jocuri în cadrul unor competiții necuprinse în calendarele competiționale* ale FRF/LPF/AJF/AMFB, organizate de Federația Sportul pentru Toți, alte persoane juridice sau fizice, cu autorizarea FRF sau AJF/AMFB, după caz.

2. Cluburile nu pot schimba de comun acord caracterul jocurilor, din oficiale în amicale sau invers, sub sancțiunea omologării jocurilor cu rezultatul de 3-0 în defavoarea ambelor echipe.

3. Cluburile pot participa la jocuri amicale în următoarele condiții:

a) din proprie inițiativă, pentru cele interne;

b) cu aprobarea FRF, pentru cele internaționale.

4. Cluburile nu pot angaja jocuri amicale cu echipe aparținând unor cluburi care au fost excluse din FRF/AJF/AMFB.

5. În caz de nerespectare a dispozițiilor de mai sus, cluburile în culpă vor fi sancționate disciplinar.

An competițional/Sezon competițional

1. Anul competițional este perioada cuprinsă între data de 1 iulie a anului în curs și data de 30 iunie a anului următor.

2. Sezonul competițional, este perioada cuprinsă între primul joc oficial disputat după data de 1 iulie a fiecărui an și ultimul joc oficial, de cupă sau campionat, programat până la terminarea anului competițional.

Sisteme de desfășurare

Competițiile se pot desfășura după următoarele sisteme:

- a) *sistem campionat*, în care fiecare echipă joacă, cu toți ceilalți adversari, o dată pe teren propriu, și o dată în deplasare (tur - retur);
- b) *sistem turneu*, în care fiecare echipă joacă cu toți ceilalți adversari o singură dată pe terenurile desemnate de forul organizator;
- c) *sistem eliminatoriu* (numai tur sau tur-retur), în care echipele stabilite de forul organizator joacă între ele jocuri eliminatorii, învingătoarele participând în etapele următoare până la desemnarea echipei câștigătoare;
- d) *sistem play-off, play-out*, în condițiile stabilite de forul organizator, prin regulamentul competiției.

Formula de organizare a campionatelor

1. FRF și AJF/AMFB stabilesc formulele de disputare a campionatelor, sistemul de promovare și retrogradare pe categorii, care vor fi anunțate la începutul fiecărui an competițional.
2. Modificarea formulei competiționale și a sistemului de promovare - retrogradare pentru Liga 1, a 2-a și a 3-a, va fi aprobată de Comitetul Executiv.
3. Echipele nu pot renunța la dreptul lor de organizare a jocurilor în favoarea echipelor adverse și nici nu pot juca meciul din organizare proprie pe terenul echipei adverse.

Programul competițional

1. În funcție de programul competițional internațional, FRF întocmește programul competițional pentru anul următor și îl face cunoscut membrilor afiliați.
2. AJF/AMFB întocmesc programul competițional propriu ținând seama de cel stabilit de FRF.
3. Succesiunea etapelor de campionat va fi aceeași în tur și în retur.
4. Pentru localitățile în care își au sediul social mai multe cluburi se va întocmi programul în așa fel încât echipele cluburilor respective să joace alternativ pe teren propriu pentru ca în aceste localități să fie asigurat un program competițional echilibrat.

Programarea jocurilor

1. Jocurile oficiale se programează de forul competent în etape săptămânale sau intermediare, astfel:
 - a) în zilele de vineri, sâmbătă, duminică – etapele săptămânale din campionatul Ligii I. Jocurile din Liga I pot fi programate și în zilele de luni, cu respectarea următoarelor condiții:
 - în săptămâna respectivă nu sunt programate jocuri ale echipelor naționale de seniori sau de tineret;
 - în ziua de joi premergătoare etapei, sunt prevăzute jocuri ale echipelor românești, în deplasare, în Cupele Europene.

b) în zilele de sâmbătă, ora 11.00 – etapele săptămânale din campionatul Ligii a 2-a;

c) în zilele de vineri sau sâmbătă – etapele săptămânale din campionatul Ligii a 3-a;

d) în zilele de duminică – etapele din campionatele de juniori A și B, campionatul național al reprezentativelor județene de juniori U 16 și cele din campionatul feminin;

e) în zilele de marți, miercuri sau joi – etapele intermediare din campionatul Ligii I, jocurile din Cupa României și cele din campionatul feminin și campionatele de juniori A, A1 și B;

f) în zilele de marți sau miercuri – etapele intermediare din campionatul Ligii a 2-a și Ligii a 3-a.

În funcție de programul de transmisii televizate al jocurilor FRF sau LPF pot programa jocurile în timpul zilei sau în nocturnă.

2. Între două jocuri oficiale ale aceleași echipe (cu excepția turneelor finale și zonale de juniori), se lasă în mod obligatoriu cel puțin o pauză de o zi - în cazul în care și cel de al doilea joc se dispută pe teren propriu - și cel puțin două zile în cazul în care cel de al doilea joc se dispută în deplasare;

3. În ultima etapă a campionatului, jocurile echipelor din aceeași categorie sau eșalon valoric vor fi programate în mod obligatoriu în aceeași zi și la aceeași oră, cu excepția jocurilor care nu influențează câștigarea campionatului-promovarea, calificarea în Cupele Europene sau retrogradarea, acestea putând fi programate în alte zile și la alte ore;

4. Jocurile oficiale din cadrul campionatelor Ligii I și Ligii a 3-a și cele din etapele intermediare ale Ligii a 2-a se programează, de regulă, la următoarele ore:

- luna iulie și august: ora 18:00;
- luna septembrie: ora 17:00;
- luna octombrie: ora 15:00;
- luna noiembrie: ora 14:00;
- luna decembrie: ora 13:00;
- luna februarie: ora 14:00;
- luna martie: ora 15:00;
- luna aprilie: ora 17:00;
- luna mai și iunie: ora 18:00.

5. Jocurile din campionatele de juniori A, A1, B și B1 se programează în cuplaj de la orele 12, 00 și 14, 00.

6. Programul jocurilor oficiale (stadionul, ziua, ora de începere) se afișează pe site-ul FRF (www.frf.ro), pe cel al CCA (www.frf-cca.ro) sau pe cel al LPF (www.lpf.ro), după caz, cu minim 2 zile înaintea datei de desfășurare.

7. Afișarea programului jocurilor oficiale în condițiile prevăzute la alineatul precedent constituie informare oficială a cluburilor interesate, arbitrilor și observatorilor.

Competența de organizare

1. FRF organizează anual următoarele competiții:
 - a) Campionatul Național "Liga a 2-a";
 - b) Campionatul Național "Liga a 3-a";
 - c) Cupa României, după terminarea fazei județene până la finală inclusiv;
 - d) Super Cupa României, între echipa clasată pe locul I al Campionatului Național "Liga I" și câștigătoarea Cupei României;
 - e) după caz, jocurile de baraj pentru obținerea dreptului de participare în Liga I, a 2-a sau a 3-a;
 - f) campionatul feminin;
 - g) campionatele naționale de juniori A, A1 și B, începând de la jocurile din serii și până la finală, inclusiv;
 - h) campionatele naționale de juniori C, D și E, etapele zonale, semifinale și finale;
 - i) etapele zonale, semifinale și finala memorialului "Gheorghe Ola" (competiție de sală);
 - j) etapele zonale, semifinale și finala competiției organizată între echipele de juniori aparținând cluburilor din Liga a 4-a, câștigătoare ale campionatului județean de juniori A;
 - k) competiții de fotbal în sală;
 - l) campionatul național al selecționatelor județene de juniori sub 16 ani;
 - m) etapele zonale, semifinale și finala Memorialului Gheorghe Ene, competiție de sală.
2. Pot participa la jocurile de baraj pentru promovare în campionatul Ligii a 3-a numai echipele aparținând cluburilor sportive (structuri cu personalitate juridică și certificat de identitate sportivă eliberat de MTS) câștigătoare ale campionatelor Ligii a 4-a organizate de AJF/AMFB.
3. Pentru competițiile prevăzute la alin. 1, lit.a – m, drepturile de televizare aparțin FRF care poate încheia contracte de cesionare a acestora în condiții avantajoase, urmând ca o parte din sumele realizate să fie distribuite cluburilor ale căror jocuri au fost televizate.
4. LPF organizează:
 - a) Campionatul Național "Liga I";
 - b) Cupa Ligii.
5. AJF și AMFB organizează următoarele competiții oficiale:
 - a) prin comisia campionatului județean:
 - campionatul Ligii a 4-a (seniori);
 - campionatele județene de fotbal seniori, campionatele de juniori A – județean, C, D și E și alte competiții pentru copii și juniori;