III 19654

Constantin PLOEŞTEANU

RESURSE PROCEDURALE ÎN CONCEPTUL DE PREGĂTIRE TEHNICĂ LA FOTBALIŞTII DE 13-14 ANI



EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
"Dunărea de Jos" Galați

III 19654

Constantin PLOEȘTEANU

C - 252824

RESURSE PROCEDURALE ÎN CONCEPTUL DE PREGĂTIRE TEHNICĂ LA FOTBALIȘTII DE 13-14 ANI

252824
BIBLIOTECA

EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
„Dunărea de Jos" – GALAȚI, 2008

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos" din Galați
este acreditată de CNCSIS

Revizia științifică:
Prof. univ. dr. Radu George STĂNCULESCU
Conf. univ. dr. Răzvan Sandu ENOIU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PLOEȘTEANU, CONSTANTIN
Resurse procedurale în conceptul de pregătire tehnică la fotbaliștii de 13-14 ani / Constantin Ploeșteanu,.-Galați: Editura Fundației Universitare *„Dunărea de Jos"*, 2008
Bibliogr.
ISBN 978-973-627-404-6

371.3 :796.332

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2008
Director, prof. dr. Cosma Tudose
ISBN 978-973-627-404-6

www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro

CUPRINS

PREFAȚĂ.....

INTRODUCERE .....

CAPITOLUL I CONCEPTUL DE PREGĂTIRE A COPIILOR ÎN FOTBAL

1.1 Concepție în dezvoltarea fotbalului de bază.....
1.2 Fotbalul ca mijloc al educației fizice și antrenamentului sportiv.....
1.3 Antrenor, antrenamente, valorificare și organizare.....
1.4 Particularitățile și cerințele lecției de antrenament.....

CAPITOLUL II BAZELE TEHNICII JOCULUI DE FOTBAL

2.1 Lovirea mingii cu piciorul.....
2.2 Preluarea mingii.....
2.3 Conducerea mingii.....
2.4 Fenta sau mișcarea înșelătoare.....
2.5 Lovirea mingii cu capul.....
2.6 Aruncarea mingii de la margine.....
2.7 Deposedarea de minge.....
2.8 Tehnica portarului.....

CAPITOLUL III NORME TEHNICE DE BAZĂ ÎN INSTRUIREA COPIILOR

3.1 Implementarea mijloacelor și a execuțiilor în instruirea copiilor.....
3.2 Formarea tehnicii prin execuții și condiții simple de joc.....
3.3 Antrenament în grupe mici.....
3.4 Elemente care frânează progresul tehnicii.....
3.5 Îmbunătățirea stării de antrenament prin dozarea volumului .....

CAPITOLUL IV JOCURI DE ANTRENAMENT PENTRU COPII PRIVIND DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR TEHNICE DE A CONTROLA MINGEA

4.1 Importanța jocurilor în pregătirea tehnică a copiilor.....
4.2 Modelul de joc.....
4.3 Modelul de joc la copii.....

252824
BIBLIOTECA

CAPITOLUL V ÎNVĂȚAREA ȘI ORGANIZAREA FOTBALULUI LA COPII ÎN SISTEMUL DE JOC

5.1 Jocul de fotbal în sală (Futsal) – organizare și sistem 94
5.2 Jocul de minifotbal (6 x 6) în sistem 95
5.3 Jocul de fotbal pe ½ teren (8 x 8 și 9 x 9) în sistem 96
5.4 Jocul de fotbal 11 x 11 în sistem 98

CAPITOLUL VI PLANIFICAREA PREGĂTIRII ECHIPELOR DE COPII 100

BIBLIOGRAFIE 106

SEMNE CONVENȚIONALE 107

CUPRINS 108

Tipărit la S.C. **VIDEOTEL** S.R.L.
GALAȚI

Str. N. Bălcescu nr. 8
Tel: **0236/492 530**
e-mail: ***videotel_srl@yahoo.com***