III 17.488

Constantin PLOEŞTEANU

FOTBAL

SPECIALIZARE

TEORIE-METODICĂ-PRACTICĂ



EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE

"Dunărea de Jos" - GALAȚI

III 12.488

Constantin PLOEŞTEANU

FOTBAL

SPECIALIZARE

TEORIE - METODICĂ - PRACTICĂ

233.175
UNIVERSITATEA
-DUNĂREA DE JOS- GALAȚI
BIBLIOTECA





Editura Fundației Universitare
„Dunărea de Jos" – Galați, 2004

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. N. HOȘTIUC

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2004,
ISBN 973-627-158-7

www.editura.ugal.ro
editura@ugal

CUPRINS

INTRODUCERE 3

CAPITOLUL I DATE PRIVIND APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA JOCULUI DE FOTBAL ---------- 5
1.1 Evoluția jocului de fotbal în lume și structurile sale organizatorice ---------- 5
1.2 Evoluția jocului de fotbal în țara noastră și structurile sale organizatorice -- 10
1.3 Evoluția regulamentului ---------- 12
1.4 Evoluția sistemului de joc ---------- 13

CAPITOLUL II PRINCIPIILE, CERINȚELE, ȘI TENDINȚELE ANTRENAMENTULUI ÎN JOCUL DE FOTBAL ---------- 19
2.1 Principiile antrenamentului ---------- 19
2.2 Cerințele generale ale antrenamentului ---------- 20
2.3 Cerințele generale ale planificării ---------- 21
2.4 Cerințe privind alcătuirea lecției de antrenament ---------- 22
2.5 Tendințele generale și specifice jocului de fotbal ---------- 22

CAPITOLUL III SELECȚIA ---------- 24
3.1 Cerințele selecției ---------- 26
3.2 Criteriile generale ---------- 27
3.3 Caracterul stadial al procesului de antrenament și etapele formării jucătorului de fotbal ---------- 34
3.3.1 Grupa 6 - 8 ani ---------- 35
3.3.2 Grupa 8 - 10 ani ---------- 38
3.3.3 Grupa 10 - 12 ani ---------- 42
3.3.4 Grupa 12 - 14 ani ---------- 49
3.3.5 Grupa 14 - 16 ani ---------- 54
3.3.6 Grupa 16 - 18 ani ---------- 64

CAPITOLUL IV CONȚINUTUL JOCULUI DE FOTBAL ---------- 76
4.1 Conținutul jocului de fotbal în apărare 76
4.2 Conținutul jocului de fotbal în atac 80
4.3 Fotbalul în sală 84

CAPITOLUL V FUNDAMENTAREA SISTEMULUI DE PREGĂTIRE 86
5.1 Metode de antrenament ---------- 86
5.2 Mijloace de antrenament ---------- 93

CAPITOLUL VI PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI CALITĂȚILE MOTRICE ÎN JOCUL DE FOTBAL ---------- 100
6.1 Capacitățile motrice de bază ---------- 100
6.2 Pregătirea fizică ---------- 102
6.2.1 Caracteristicile efortului fizic ---------- 103
6.2.2 Particularități fizice ---------- 104
6.3 Efortul și ameliorarea ---------- 106
6.4 Dinamica efortului ---------- 112

CAPITOLUL VII PREGĂTIREA TEHNICA ŞI TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL ---------- 116
7.1 Elementul tehnic ---------- 117
7.1.1 Procedeele tehnice şi clasificarea lor ---------- 119
CAPITOLUL VIII PREGĂTIREA TACTICA ŞI TACTICA JOCULUI DE FOTBAL ---------- 135
8.1 Pregătirea tactică pe categorii de vârstă ---------- 139
8.2 Principii tactice ---------- 140

CAPITOLUL IX PREGĂTIREA BIOLOGICĂ ---------- 141
9.1 Modificări determinate de efortul fizic ---------- 141
9.1.1 Modificări ale muşchilor striaţi ---------- 141
9.1.2 Modificări funcţionale ---------- 142
9.1.3 Modificări respiratorie ---------- 143
9.2 Pregătirea biologică ---------- 144
9.2.1 Refacerea după efort ---------- 145
9.3 Cerinţele nutriţionale în jocul de fotbal ---------- 146

CAPITOLUL X PREGĂTIREA TEORETICĂ ŞI PSIHOLOGOCĂ ---------- 148
10.1 Pregătirea teoretico-metodică ---------- 148
10.2 Pregătirea psihologică ---------- 149

CAPITOLUL XI FUNDAMENTAREA ACTIVITĂŢILOR DE PREGĂTIRE PRIVIND ŞEDINŢA PENTRU JOC LA PAUZĂ ŞI ANALIZA LUI CONDUCEREA ECHIPEI ŞI ÎNCĂLZIREA PENTRU JOC ---------- 152
11.1 Şedinţa de pregătire pentru joc ---------- 152
11.2 Încălzirea pentru joc ---------- 153
11.3 Conducerea echipei ---------- 156
11.4 Şedinţa de analiză a jocului ---------- 157

CAPITOLUL XII CONCEPŢIA DE ANTRENAMENT ŞI JOC IMPORTANŢA JOCURILOR CA MIJLOC DE PREGĂTIRE --------- 158
12.1 Concepţia de joc ---------- 158
12.2 Concepţia de antrenament ---------- 160
12.3 Importanţa jocurilor ca mijloc de pregătire ---------- 162

CAPITOLUL XIII DINAMICA ACTUALĂ A JOCULUI DE FOTBAL ---------- 165
13.1 Sistemul de joc ---------- 165
13.2 Recuperarea balonului o nouă accepţiune în dinamica jocului de fotbal ---------- 171

CAPITOLUL XIV ORGANIZAREA ŞI PLANIFICAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE ---------- 174
14.1 Planificarea privind pregătirea echipei între două sezoane ---------- 175

Legenda semnelor convenţionale ---------- 183

Bibliografie ---------- 184

Cuprins ---------- 186

233.177
UNIVERSITATEA
BIBLIOTECA 2