

# CUPRINS

<b>INTRODUCERE.....</b>	<b>7</b>
-------------------------	----------

## **CAPITOLUL I**

<b>PREGĂTIREA TEHNICĂ .....</b>	<b>9</b>
---------------------------------	----------

1.1. DEFINIȚIA ȘI IMPORTANȚA PREGĂTIRII TEHNICE.....	9
--	---

1.2. COMPONENTELE TEHNICII .....	10
----------------------------------	----

## **CAPITOLUL II**

<b>DESCRIEREA ȘI METODICA ÎNVĂȚĂRII .....</b>	<b>15</b>
---	-----------

2.1. INTRAREA ÎN POSESIA MINGII.....	15
--------------------------------------	----

2.1.1. Preluarea mingii .....	15
-------------------------------	----

2.1.2. Deposdarea adversarului de minge .....	31
---	----

2.2. PĂSTRAREA MINGII .....	40
-----------------------------	----

2.2.1. Protejarea mingii .....	40
--------------------------------	----

2.2.2. Conducerea mingii .....	43
--------------------------------	----

2.2.3. Mișcarea înșelătoare.....	51
----------------------------------	----

2.3. TRANSMITEREA MINGII .....	57
--------------------------------	----

2.3.1. Lovirea mingii cu piciorul .....	57
---	----

2.3.2. Lovirea mingii cu capul .....	72
--------------------------------------	----

2.4. TEHNICA JOCULUI PORTARULUI .....	90
---------------------------------------	----

2.4.1. Poziția fundamentală.....	93
----------------------------------	----

2.4.2. Deplasarea în teren.....	94
---------------------------------	----

2.4.3. Prinderea mingii.....	95
------------------------------	----

2.4.4. Blocarea mingii .....	102
------------------------------	-----

2.4.5. Boxarea mingii.....	103
----------------------------	-----

2.4.6. Devierea mingii.....	104
-----------------------------	-----

2.4.7. Repunerea mingii în joc cu mâna.....	105
---	-----

### **CAPITOLUL III**

<b>CARACTERISTICILE TEHNICII JOCULUI DE FOTBAL .....</b>	<b>120</b>
--	------------

### **CAPITOLUL IV**

<b>PREGĂTIREA TACTICĂ.....</b>	<b>123</b>
4.1. DEFINIȚIE .....	123
4.2. NOTE DEFINITORII .....	124
4.3. CERINȚELE TACTICII.....	125
4.4. INDICAȚII METODICE .....	127
4.5. EVALUAREA PREGĂTIRII TACTICE .....	128

### **CAPITOLUL V**

<b>PRINCIPIILE TACTICII.....</b>	<b>129</b>
5.1. TACTICA COLECTIVĂ.....	130
5.1.1. Fazele atacului .....	130
5.1.2 Fazele apărării.....	133
5.1.3. Formele atacului.....	135
5.1.4. Formele apărării .....	143

### **CAPITOLUL VI**

<b>SISTEME DE JOC .....</b>	<b>148</b>
-----------------------------	------------

### **CAPITOLUL VII**

<b>MOMENTE FIXE DE JOC (ÎN ATAC ȘI APĂRARE) .....</b>	<b>155</b>
7.1. ACȚIUNILE TACTICE COLECTIVE ÎN ATAC .....	157
7.2. ACȚIUNILE TACTICE COLECTIVE ÎN APĂRARE .....	165
7.3. TACTICA INDIVIDUALĂ.....	166

<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>175</b>
---------------------------	------------