

CUPRINS

Introducere

1. Pregătirea echipei reprezentative de handbal	19
1.1. Generalități.....	19
1.2. Conținutul modelului de joc al echipei reprezentative școlare de handbal	20
1.2.1. Conținutul modelului de joc în atac	23
1.2.2. Conținutul modelului de joc în apărare.....	24
1.3. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare.....	26
1.3.1. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în atac, pentru posturile din linia de semicerc	26
1.3.2. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc pe posturile liniei de 9m.....	27
1.3.3. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în apărare/ individual	27
1.3.4. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în apărare/ colectiv	28
1.4. Obiective ale instruirii echipei reprezentative	28
1.5. Selecția în echipa reprezentativă de handbal a școlii.....	29
1.6. Tipuri de exerciții utilizate în pregătire.....	32
2. Pregătirea echipei reprezentative de volei	43
2.1. Generalități.....	43
2.2. Conținutul modelului de joc al echipei reprezentative școlare de volei.....	45
2.2.1. Conținutul modelului de joc în atac	45
2.2.2. Conținutul modelului de joc în apărare.....	46
2.3. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare.....	47

2.3.1. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în atac.....	47
2.3.2. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în apărare	50
2.4. Obiective ale instruirii echipei reprezentative	50
2.5. Selecția în echipa reprezentativă de volei a școlii.....	51
2.6. Tipuri de exerciții utilizate în pregătire.....	53
3. Pregătirea echipei reprezentative de fotbal	63
3.1. Generalități.....	63
3.2. Conținutul modelului de joc al echipei reprezentative școlare de fotbal.....	65
3.2.1. Conținutul modelului de joc în atac	65
3.2.2. Conținutul modelului de joc în apărare.....	66
3.3. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare.....	67
3.3.1. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în atac.....	67
3.3.2. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în apărare	68
3.4. Obiective ale instruirii echipei reprezentative	68
3.5. Selecția în echipa reprezentativă de fotbal a școlii	69
3.6. Tipuri de exerciții utilizate în pregătire.....	72
4. Pregătirea echipei reprezentative de baschet	81
4.1. Generalități.....	81
4.2. Conținutul modelului de joc al echipei reprezentative școlare de baschet.....	82
4.2.1. Conținutul modelului de joc în atac	83
4.2.2. Conținutul modelului de joc în apărare.....	85
4.3. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare.....	86
4.4. Obiective ale instruirii echipei reprezentative	90
4.5. Selecția în echipa reprezentativă de baschet a școlii.....	91
4.6. Tipuri de exerciții utilizate în pregătire.....	93

5. Pregătirea echipei reprezentative de rugby-tag	101
5.1. Generalități.....	101
5.2. Conținutul modelului de joc al echipei reprezentative școlare de rugby-tag.....	103
5.2.1. Conținutul modelului de joc în atac	103
5.2.2. Conținutul modelului de joc în apărare.....	103
5.3. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare.....	104
5.3.1. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în atac.....	104
5.3.2. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în apărare	104
5.4. Obiective ale instruirii echipei reprezentative	104
5.5. Selecția în echipa reprezentativă de rugby-tag a școlii	105
5.6. Tipuri de exerciții utilizate în pregătire.....	107
Bibliografie	113

