

CUPRINS

PREFAȚĂ.....	7
I. TEORIA PROGRAMĂRII ȘI PLANIFICĂRII ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE	9
1.1. Aspecte fundamentale generale ale pregătirii jucătorului de fotbal	9
1.2. Metodologia elaborării programelor de pregătire	14
1.3. Planificarea antrenamentului jucătorilor de fotbal	16
1.4. Un tipar săptămânal (morfociclul tipar) de antrenament în căutarea stabilității - programul săptămânal – microciclul de pregătire	27
II. MODELUL CONSTRUCȚIEI UNEI FILOZOFII DE JOC	33
2.1. Concepția de joc în sistemul de joc 1-4-2-3-1.....	33
2.2. Modelul de de organizare pe momentele jocului.....	39
2.2.1. Faza de posesie (atacul).....	39
2.2.2. Faza de non-posesie (apărarea).....	48
2.2.3. Organizarea echipei la momentele fixe defensive	59
2.2.4. Organizarea echipei la momentele fixe ofensive	61
2.2.5. Tranziția pozitiv-negativă	66
2.2.6. Tranziția negativ-pozitivă	67
III. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE SĂPTĂMÂNNALE	69
3.1. Caracteristicile dezvoltării jocului în sistemele 1-4-2-3-1 și 1-4-3-3	69
3.2. Metode și tehnici utilizate în antrenamente și competiții oficiale	72

IV. MODELUL SĂPTĂMÂNAL AL PLANURILOR DE LECȚIE (MORFOCICLU PATRON)	79
4.1. Indicații metodice de organizare a activității fotbalistice săptămânale	79
4.2. Aplicarea metodologiei de periodizare tactică în tiparul săptămânal (morfociclu) utilizând principiul alterării orizontale a specificității.....	80
4.3. Modelul 1 de pregătire – săptămâna 1.....	86
4.4. Modelul 2 de pregătire – săptămâna 2.....	111
4.5. Factori care influențează epuizarea emoțională - progresie complexă (în exerciții)	137
BIBLIOGRAFIE	139