

## CUPRINS

|  |     |
|--|-----|
| 1. STRUCTURI ORGANIZATORICE ALE FOTBALULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....  | 7   |
| 1.1. Organizarea și funcționarea Federației Române de Fotbal.....  | 7   |
| 1.2. Organizarea și funcționarea Ligii Profesioniste de Fotbal.....  | 12  |
| 1.3. Organizarea competițiilor fotbalistice la nivel național.....   | 13  |
| 1.4. Organizarea competițiilor fotbalistice la nivel internațional.....                                      | 24  |
| 1.5. Organizarea competițiilor UEFA ȘI FIFA.....   | 26  |
| 1.5.1. Organizarea UEFA Champions League.....  | 26  |
| 1.5.2. Organizarea UEFA Europa League.....   | 30  |
| 1.5.3. Organizarea Campionatului European de Fotbal.....   | 32  |
| 1.5.4. Organizarea Campionatului Mondial de Fotbal.....  | 33  |
| 2. SELECȚIA JUCĂTORILOR PENTRU FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....   | 39  |
| 3. RESPONSABILITĂȚILE ANTRENORULUI ÎN CREȘTEREA EFICIENȚEI JOCULUI ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....    | 51  |
| 3.1. Antrenorul, cel mai important factor de influență în formarea și desăvârșirea viitorului fotbalist..... | 51  |
| 3.2. Clasificarea ocupației de antrenor de fotbal – sistemul național și sistemul UEFA.....                  | 52  |
| 3.3. Perfecționarea antrenorului de fotbal. Perfecționarea pregătirii profesionale.....                      | 55  |
| 3.4. Drepturile și obligațiile antrenorului de fotbal.....   | 56  |
| 3.5. Angajarea antrenorului de fotbal.....   | 57  |
| 3.5.1. Disciplina antrenorului de fotbal.....  | 63  |
| 3.5.2. Dispoziții finale.....  | 63  |
| 3.6. Școala și profesorul – factori educativi. Personalitatea profesorului.....                              | 64  |
| 4. CONDUCEREA GRUPULUI SPORTIV.....  | 67  |
| 4.1. Definiție și caracteristici.....  | 67  |
| 4.2. Stiluri de conducere.....   | 71  |
| 4.3. Modelul competențelor comunicative.....   | 77  |
| 4.4. Funcțiile conducerii echipei.....   | 78  |
| 4.5. Stilul de conducere al antrenorului în cadrul grupului de sportivi.....                                 | 79  |
| 4.6. Asigurarea feed-back-ului în comunicarea cu sportivii.....  | 85  |
| 5. METODE ȘI MIJLOACE UTILIZATE ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....                                       | 91  |
| 5.1. Metodele antrenamentului în jocul de fotbal.....  | 92  |
| 5.1.1. Metode bazate pe relația efort-odihnă.....  | 92  |
| 5.1.2. Metode bazate pe relația parte/întreg.....  | 102 |
| 5.2. Priorități metodice în predarea jocului de fotbal.....  | 107 |
| 5.2.1. Priorități metodice în realizarea pregătirii fizice.....  | 113 |
| 5.2.2. Priorități metodice în predarea jocului portarului.....   | 128 |

|  |            |
|--|------------|
| 5.2.3. Priorități metodice în predarea jocului în apărare.....   | 135        |
| 5.2.4. Priorități metodice în predarea jocului la mijlocul terenului.....  | 139        |
| 5.2.5. Priorități metodice în predarea jocului în atac.....  | 140        |
| 5.3. Mijloacele antrenamentului în jocul de fotbal.....  | 143        |
| 5.3.1. Exerciții folosite în antrenamentul jucătorilor de câmp.....  | 143        |
| 5.3.2. Exerciții folosite în antrenamentul portarilor.....   | 169        |
| <b>6. FORMA SPORTIVĂ ȘI IMPLICAȚIILE EI ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....</b>   | <b>185</b> |
| 6.1. Note definitorii.....   | 185        |
| 6.2. Factorii determinanți ai obținerii formei sportive.....   | 186        |
| 6.2.1. Factorii psihosociali ai formei sportive.....   | 186        |
| 6.2.2. Criterii de diagnosticare a formei sportive.....  | 187        |
| 6.3. Durata formei sportive.....   | 190        |
| <b>7. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ÎN JOCUL DE FOTBAL. OBIECTIVELE DE INSTRUIRE ȘI DE PERFORMANȚĂ.....</b>                              | <b>193</b> |
| 7.1. Elaborarea planurilor de antrenament în fotbal.....   | 193        |
| 7.2. Obiectivele de instruire și de performanță.....   | 199        |
| 7.2.1. Obiectivele de instruire pe componente de antrenament.....  | 200        |
| 7.2.2. Obiective de performanță.....   | 202        |
| <b>8. SISTEME DE JOC ÎN FOTBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ.....</b>  | <b>203</b> |
| 8.1. Sistemul de joc – definiție și evoluție.....  | 203        |
| 8.2. Concepția de joc, tipuri de sisteme.....  | 205        |
| 8.2.1. Sistemul cu 4 fundași.....  | 208        |
| 8.2.2. Calitățile fizice, psihice și tehnico-tactice necesare jucătorilor din compartimentul defensiv ale sistemului cu 4 fundași..... | 214        |
| <b>9. EVALUAREA ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE. PROBE ȘI NORME DE CONTROL.....</b>   | <b>221</b> |
| <b>10. TRAUMATOLOGIA ÎN JOCUL DE FOTBAL.....</b>   | <b>231</b> |
| <b>11. ASPECTE FIZIOLOGICE, ALIMENTAȚIA JUCĂTORULUI DE FOTBAL ȘI DOPINGUL ÎN SPORT.....</b>  | <b>241</b> |
| 11.1. Principalele aspecte fiziologice ale jocului de fotbal.....  | 244        |
| 11.2. Alimentația jucătorului de fotbal.....   | 247        |
| 11.3. Dopingul în sport.....   | 250        |
| <b>12. STRESUL LA ANTRENORI SI JUCĂTORI. RELAXAREA SI STĂPÂNIREA STRESULUI. TEHNICI DE RELAXARE.....</b>                               | <b>253</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIE.....</b>   | <b>271</b> |