

## CUPRINS

### CAPITOLUL I

#### APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA JOCULUI DE FOTBAL ÎN LUME ȘI ÎN ROMÂNIA

1.1. Generalități .....	9
1.2. Jocurile cu balonul la popoarele primitive .....	9
1.3. Jocul de fotbal la popoarele antice .....	10
1.4. Jocul de fotbal la popoarele medievale .....	12
1.5. Jocul de fotbal în Anglia .....	12
1.6. Jocul de fotbal în Franța .....	14
1.7. Jocul de fotbal în Italia .....	14
1.8. Jocul de fotbal în perioada modernă .....	15
1.9. Apariția și evoluția fotbalului în România .....	17

### CAPITOLUL II

#### OBIECTUL TEORIEI ȘI METODICII JOCULUI DE FOTBAL

2.1. Fotbalul ca mijloc al educației fizice .....	27
2.2. Fotbalul ca disciplină sportivă.....	27
2.3. Fotbalul ca disciplină științifică.....	28
2.3.1. <i>Obiectul disciplinei fotbal</i> .....	28
2.3.2. <i>Metodele de cercetare</i> .....	29

### CAPITOLUL III

#### TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL

3.1. Generalități .....	31
3.2. Caracteristicile tehnicii .....	31
3.3. Bazele tehnicii jocului de fotbal-sistematizare .....	32
3.3.1. <i>Elemente legate de deplasările jucătorului în teren în vederea manevrării mingii</i> .....	33
3.3.2. <i>Elemente tehnice legate direct de manevrarea a mingii</i> .....	34

3.4. Etapele învățării procedeelor tehnice în jocul de fotbal .....	35
3.5. Jocurile și felul acestora ca mijloc de pregătire în jocul de fotbal .....	42
3.6. Elemente tehnice de transmitere a mingii .....	43
3.6.1. Lovirea mingii cu piciorul.....	43
3.6.2. Lovirea mingii cu capul .....	64
3.6.3. Aruncarea mingii de la margine .....	72
3.7. Elemente tehnice de intrare în posesia mingii .....	76
3.7.1. Preluarea mingii .....	76
3.7.2. Deposedarea de minge .....	85
3.8. Elemente tehnice de păstrarea mingii .....	94
3.8.1. Conducerea mingii .....	94
3.8.2. Mișcarea înșelătoare – fenta .....	102
3.8.3. Protejarea mingii .....	111
3.9. Tehnica jocului portarului .....	114
3.9.1. Prinderea mingii .....	115
3.9.2. Plonjonul .....	121
3.9.3. Boxarea mingii .....	123
3.9.4. Devierea mingii .....	125
3.9.5. Aruncarea mingii cu mâna .....	126
3.9.6. Ieșirea din poartă și blocarea .....	129
3.9.7. Conducerea mingii .....	130
3.9.8. Degajarea cu piciorul de la 5,5m. și din mână .....	130
Anexa 1. Împărțirea convențională a terenului pe zone .....	132
Bibliografie.....	133