

CUPRINS

INTRODUCERE ÎN ACTUALITATEA TEMATICII ABORDATE	7
Capitolul I CE ȘTIM DESPRE INSTRUIREA TINERILOR FOTBALIȘTI	11
Capitolul II IMPORTANȚA PRACTICĂ A LUCRĂRII	12
Capitolul III CONCEPTUL SISTEMIC AL ANTRENAMENTULUI ECHIBEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL ȘCOLAR	13
3.1. Instruirea sportivă a fotbaliștilor debutanți.....	13
Capitolul IV CADRUL DE INSTRUIRE SISTEMICĂ ÎN FOTBALUL ȘCOLAR.....	16
Capitolul V COMPONENTELE SISTEMICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN JOCUL DE FOTBAL, VÂRSTA 8–10 ANI.....	21
Capitolul VI RELAȚIA DINTRE PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI CELELALTE COMPONENTE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV	25
Capitolul VII PRINCIPALELE COMPONENTE ALE PERFORMANȚEI SPORTIVE	31
Capitolul VIII ASPECTE GENERALE PRIVIND BIOMECANICA LOVIRII MINGII CU PICIORUL	33
Capitolul IX GREȘELILE FRECVENTE COMISE ÎNAINTE, ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ LOVIREA MINGII	45
Capitolul X PARTICULARITĂȚILE FOTBALIȘTILOR DEBUTANȚI, VÂRSTA 8–10 ANI ..	47
10.1. Relația sistemică dintre pregătirea fizică și celelalte componente ale antrenamentului sportiv în jocul de fotbal	47
Capitolul XI ASPECTE MORFO-FUNCȚIONALE ALE PRACTICANȚILOR JOCULUI DE FOTBAL, VÂRSTA 8–10 ANI.....	49
Capitolul XII CARACTERISTICILE INSTRUIRII PSIHO-MOTRICITĂȚII PRACTICANȚILOR JOCULUI DE FOTBAL, VÂRSTA 8–10 ANI.....	55

Capitolul XIII	
PUNCTE DE VEDERE PRIVIND CAPACITATEA MOTRICĂ ÎN	
ANTRENAMENTUL SPORTIV LA PRACTICANȚII SPORTULUI DE ECHIPĂ	57
Capitolul XIV	
SELECȚIA ȘI ORIENTAREA ACESTEIA LA PRACTICANȚII JOCULUI DE	
FOTBAL	59
Capitolul XV	
SISTEMATIZAREA ȘI RAȚIONALIZAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE	
AL FOTBALIȘTILOR, VÂRSTA 8-10 ANI.....	62
15.1. Model de elaborare a conceptului de instruire pe baza programelor	
specializate și planificarea activității echipei reprezentative de fotbal din	
ciclul primar prin mijloace preluate din alte activități sportive.....	62
Capitolul XVI	
SISTEMATIZAREA ȘI RAȚIONALIZAREA PROGRAMELOR DE	
INSTRUIRE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE MOTRICĂ GENERALĂ PE	
PERIOADE DISTINCTE.....	65
Capitolul XVII	
PLANIFICAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE PE PERIOADE DISTINCTE	
PENTRU FOTBALIȘTII DIN CICLUL PRIMAR, VÂRSTA 8–10 ANI.....	67
17.1. Model de planificare anuală al fotbaliștilor, vârsta 8–10 ani. Model de	
planificare anuală (macro ciclul) a instruirii echipei reprezentative de fotbal	
din ciclul primar prin mijloace preluate din alte activități sportive.....	68
17.2. Model de planificare pe etapă/periodă (mezociclul) la echipa	
reprezentativă de fotbal din ciclul primar.....	69
17.3. Model de planificare săptămânal (micro ciclul) la echipa reprezentativă de	
fotbal din ciclul primar	74
Capitolul XVIII	
EȘALONARE, EVALUARE ȘI MĂSURARE A NIVELULUI DE MOTRICITATE	
A FOTBALIȘTILOR DIN CICLUL PRIMAR, VÂRSTA 8-10 ANI.....	90
Capitolul XIX	
MODELAREA ȘI RAȚIONALIZAREA INSTRUIRII ECHIPELOR	
REPREZENTATIVE DE FOTBAL DIN CICLUL PRIMAR.....	112
19.1. Aplicarea sistemelor de acționare cu ajutorul mijloacelor, jocurilor de	
mișcare și a traseelor aplicative	112
CONCLUZII PRIVIND INSTRUIREA PRACTICANȚILOR JOCULUI DE	
FOTBAL, VÂRSTA 8–10 ANI, ÎN CADRUL GRUPURILOR SPORTIVE	135
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ.....	138