

3

PROGRAMA PENTRU LICENȚA C ȘI TEMATICA CURSULUI

A. CUNOSTINTE DIN DOMENIUL FOTBALULUI:

- Istoricul și evoluția jocului de fotbal
- Istoricul jocului de fotbal in Romania

B. SISTEME DE JOC. EVOLUȚIA SISTEMELOR DE JOC DE-A LUNGUL TIMPULUI

C. SELECȚIA SPORTIVILOR ÎN JOCUL DE FOTBAL. CALITĂȚI SPECIFICE JUCĂTORULUI DE FOTBAL. ASPECTE GENERALE ȘI PARTICULARE. TESTE TEHNICE, FIZICE, PSIHOLOGICE

D. ETAPELE DEZVOLTĂRII JUCĂTORULUI – PARTICULARITĂȚI MORFO-FUNCȚIONALE PE GRUPE (8-12 ani, 9-12 ani, 15-18 ani).

E. ANTRENAMENTUL SPORTIV. BAZELE GENERALE ALE TEORIEI ȘI METODICII JOCULUI DE FOTBAL.

F. FACTORII CARE DETERMINĂ ORGANIZAREA UNUI
ANTRENAMENT; CORELAȚIA DINTRE FACTORII
ANTRENAMENTULUI ȘI JOCULUI:

- Tehnic: Individual, colectiv
- Fizic: încălzirea în jocul de fotbal; capacitatea de efort aerobă și anaerobă
- Tactic: generalități
- Psihologic
- Teoretic

G. JOCUL ȘI ANTRENAMENTUL PORTARULUI, SELECȚIA
PORTARULUI.

H. LIDERIAT – MANAGEMENT

- Rolul antrenorului
- Rolul jucatorului
- Documente de evidență și planificare
- Aspecte manageriale privind fotbalul de bază: sponsori, publicitate

I. ELEMENTE DE BAZA PRIVIND MEDICINA ÎN JOCUL DE
FOTBAL:

- Primul ajutor: măsuri generale de acordare a acestuia
- Alimentația sportivului

5

- Igiena sportivului
- Refacere, recuperare

J. METODE DE PREDARE:

- Organizarea unui antrenament si a unui joc

K. LEGILE JOCULUI:

- Istoria și evoluția regulamentului de joc
- Rolul arbitrului
- Cele 17 legi ale jocului
- Principiile fair-play-ului.

L. RELAȚIILE INSTRUCTORULUI SPORTIV:

- Asociația Județeană de Fotbal
- Comisa Tehnică
- Părinți, școală, integrare

M. PARTEA PRACTICĂ:

- Încălzirea
- Jocul pe teren redus (mini-fotbal)
- Învățarea elementelor tehnico-tactice ale jocului de fotbal

6

- Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice jocului portarilor
- fotbal de sală: însușirea elementelor de bază
- fotbal feminin: însușirea particularităților de lucru cu fetele
- fotbal de plajă: particularități
- fotbal tenis: noțiuni generale
- antrenamente pentru începători, antrenamente pentru avansați
- organizarea unor mini-turnee pentru fotbalul de bază

BIBLIOGRAFIE

1. Apolzan, D. „Fotbal 2010”, București, FRF 1999
2. Dima, M. „Fotbal. Să ne antrenăm copiii corect și sănătos”
București, Editura Didactică și Pedagogică, 2012
3. Dragnea, A. „Antrenamentul sportiv”,
București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996
4. Jakab, Z. „Futsal. Ghidul antrenorului” Odorheiu – Seculesc, 2009
Kiss, J.
Vlc, H.
5. Motroc, I. „Fotbal feminin. Probleme de selecții, antrenament și joc.”
București, Editura Rodos, 1995
6. Rădulescu M. „Fotbal PRO”, București, Editura Didactică și Pedagogică 2009
Dima M
7. Rădulescu, M. „Ghidul antrenorului de fotbal la copii și juniori”
Cojocaru, V. București, Școala Federală de Antrenori, 2003

8. LEGILE JOCULUI – Revista Comisiei Centrale a Arbitrilor

9. STATUTE ȘI REGULAMENTE – FRF, 2011

NOTĂ:

Pot fi consultate și utilizate ca material de studiu și predare cărți și materiale tehnice din reviste de specialitate care ating subiecte din tematica cursului, având la bază și alți autori.