

PĂUN DAN

**FOTBAL.
*FUNDAMENTE TEORETICE ȘI
METODICE***



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2023

**EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN
BRAȘOV**

Adresa: 500091 Brașov,
B-dul Iuliu Maniu 41A
Tel:0268 – 476050
Fax: 0268 476051
E-mail : editura@unitbv.ro

Copyright © Autorul, 2023

**Editură acreditată de CNCSIS
Adresa nr.1615 din 29 mai 2002**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PĂUN, DAN**

**Fotbal - Fundamente teoretice și metodice / Păun
Dan.** - Brașov : Editura Universității "Transilvania" din
Brașov, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1656-6

796

INTRODUCERE

Ca disciplină în planul de învățământ, fotbalul urmărește însușirea deprinderilor și a priceperilor specifice elementelor tehnice și a acțiunilor tehnico-tactice fundamentale de atac și apărare, a cunoștințelor și deprinderilor lor metodice specifice predării jocului de fotbal, dar și ca disciplină sportivă la toate nivelurile de instruire.

Disciplina fotbal realizează asimilarea corectă a terminologiei specifice predării jocului de fotbal, formarea capacității de a explica și corecta procedeele tehnice și acțiunile tehnico-tactice fundamentale de atac și apărare.

Prezenta lucrare vine în întâmpinarea tuturor studenților de educație fizică în general, dar și a studenților/antrenorilor care activează în fenomenul fotbal în special, care doresc un nivel de prezentare mai complet al jocului de fotbal în contextul tehnicii și tacticii.

Studentul Facultății de Educație Fizică și Sport va deveni un bun demonstrant și va fi capabil să folosească elementele tehnice și acțiunile tehnico-tactice fundamentale în jocul bilateral având totodată cunoștințe despre principalele reguli de bază ale regulamentului de a aplica în cadrul jocului.

Autorul

Cuprins

Capitolul 1 – ASPECTE INTRODUCTIVE	7
1.1. Generalități	7
1.2. Scurt istoric	12
Capitolul 2 – TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL	18
Capitolul 3 – ELEMENTELE TEHNICE CU MINGEA	23
3.1. Elementele tehnice de intrare în posesia mingii	23
3.1.1. Preluarea mingii	23
3.1.2. Deposdarea adversarului de minge	45
3.2. Elementele tehnice de menținere a mingii în posesie	53
3.2.1. Conducerea mingii	60
3.2.2. Mișcarea înșelătoare	62
3.2.3. Protejarea mingii	74
3.3. Elementele tehnice de transmitere a mingii	79
3.3.1. Lovirea mingii cu piciorul	79
3.3.2. Lovirea mingii cu capul	103
3.3.3. Aruncarea mingii de la margine	114
Capitolul 4 – ELEMENTELE TEHNICE FĂRĂ MINGE	123
Capitolul 5 – ELEMENTELE TEHNICE SPECIFICE JOCULUI	
PORTARULUI	129
5.1. Poziția fundamentală	130
5.2. Deplasările portarului	130

5.3. Prinderea mingii _____	131
5.4. Boxarea mingii _____	134
5.5. Blocarea mingii _____	135
5.6. Devierea mingii _____	135
5.7. Repunerea mingii în joc cu mâna _____	136
5.8. Repunerea mingii în joc cu piciorul _____	137
Capitolul 6 – TACTICA JOCULUI DE FOTBAL _____	157
Capitolul 7 – TACTICA INDIVIDUALĂ _____	166
7.1. Acțiuni tactice individuale în atac _____	166
7.1.1. Demarcajul _____	166
7.1.2. Depășirea individuală _____	171
7.1.3. Deplasarea pe poziție viitoare _____	176
7.1.4. Lovituri libere _____	177
7.2. Acțiuni tactice individuale în apărare _____	189
7.2.1. Marcajul _____	195
7.2.2. Tatonarea _____	195
7.2.3. Recuperarea mingii _____	198
Capitolul 8 – TACTICA COLECTIVĂ _____	201
8.1. Acțiuni tactice colective în atac _____	201
8.1.1. Pasa _____	201
8.1.2. Schimbul de locuri _____	213
8.1.3. Un-doi-ul _____	218
8.1.4. Tactici speciale în atac _____	221

8.2. Acțiuni tactice colective în apărare _____	227
8.2.1. Schimbul de adversari _____	227
8.2.2. Marcajul dublu _____	230
8.2.3. Pressing _____	233
8.2.4. Tactici speciale în apărare _____	241
Capitolul 9 – JOCUL PORTARULUI _____	251
9.1. Tactica individuală a portarului pentru atac și apărare	251
9.2. Tactica colectivă a portarului pentru atac și apărare _	252
Capitolul 10 – MOMENTE FIXE ALE JOCULUI DE FOTBAL _____	253
10.1. Lovitura de început _____	254
10.2. Lovituri libere _____	256
10.3. Lovituri de pedeapsă _____	261
10.4. Lovitura de colț _____	262
10.5. Aruncarea de la margine _____	265
10.6. Mingea de arbitru _____	268
Capitolul 11 – PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT.	
VARIANTE DE ÎNCĂLZIRE _____	269
Capitolul 12 – NOȚIUNI DE REGULAMENT (EXTRAS DIN LEGILE	
JOCULUI _____	290
BIBLIOGRAFIE _____	307

Capitolul 1

ASPECTE INTRODUCTIVE

1.1. GENERALITĂȚI

Nivelul fotbalului atât național cât și internațional a atins cote foarte ridicate, generând o evoluție rapidă și spectaculoasă nemaîntâlnită la alte sporturi. Pregătirea fizică, atât generală cât și specifică a atins parametrii tot mai greu de realizat.

Fotbalul din ziua de azi a încetat de mult să mai fie doar un sport, fotbalul a devenit o adevărată industrie, industrie generată de banii care se învârt în jurul acestui fenomen care atrage milioane și milioane de practicanți din toate păturile societății.

Fotbalul este sportul cu cei mai mulți participanți din lume; unii îl practică de plăcere, alții pentru valorile formative pe care le generează (disciplină, responsabilitate, respect, întraajutorare, optimism, stări de pozitivitate etc.); fie vorba de activitate ludică, socializare sau, fie influențelor pe care le generează asupra personalității umane.

Dar, dincolo de aceste aspecte, fotbalul este practicat ca orice altă meserie, care este într-o permanentă evoluție generată de noutățile, descoperirile și tendințele care apar în acest fenomen social, cu implicații financiare, manageriale și de marketing.

Pentru a fi mereu în top cei care aparțin acestui fenomen, fotbalul, (antrenori, conducători, jucători, jurnaliști, personal auxiliar) trebuie să fie în permanență conectați la schimbările/evoluțiile/noutățile apărute în acest sport.

Acest material încearcă să aducă în atenția celor interesați, un bagaj informațional bogat legat de componenta tactică a jocului de fotbal, componentă care poate genera împreună cu celelalte componente ale antrenamentului, victoria, progresul, satisfacția muncii bine făcute.

Fotbalul este un sport colectiv, în care organizarea, așezarea, strategia impusă de antrenori poate contribui la dezechilibre tactice din care se poate profita asupra adversarului cu scopul final: victoria.

Jocul de fotbal este compus din faza de atac, faza de apărare și tranziția dintre acestea. Cu cât o echipă trece mai repede printr-o tranziție, fie ea pozitivă sau negativă, cu atât reușita echipei respective este mai rapidă.

Toate componentele antrenamentului, fizice, tehnice, psihologice, teoretice, biologice, împreună cu cea tactică impun o manieră de joc, un stil de joc, completată de talentul individual al jucătorilor, care împreună pot impune un sistem de joc adecvat acestora.

În fotbalul modern jucătorii de fotbal sunt din ce în ce mai versatili din punct de vedere tactic, fapt care ușurează munca antrenorilor în vederea implementării unui sistem de joc, a sarcinilor pe faza de apărare/atac impuse de postul în teren al sistemului respectiv.

În ceea ce privește organizarea jocului și posibilitățile de exprimare tehnico-tactice ale jucătorilor, majoritatea specialiștilor consideră că fotbalul a ajuns la un nivel de maturitate care se prezintă iubitorilor de fotbal ca un adevărat spectacol.

Primul lucru cu care toată lumea este de acord și care iese în evidență, este polivalența jucătorilor care pot gestiona mai multe