

Alin Cristian MOLCUȚ

Alexandru Mihai SZABO

Mihai ALEXANDRU

Gabriela GUI-BACHNER

Christian CHIȚU

EDUCAȚIA FIZICĂ A STUDENȚILOR LA DISCIPLINA FOTBAL



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2025

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: Str. Iuliu Maniu nr. 41A
500091 Brașov
Tel.: 0268 476 050
Fax: 0268 476 051
E-mail: editura@unitbv.ro

Editură recunoscută CNCSIS, cod 81.

Copyright © Autorii, 2025

Referenți științifici: Conf. univ. dr. Dan Ionescu, Universitatea Politehnică Timișoara
Conf. univ. dr. Alecu Ciorsac, Universitatea Politehnică Timișoara

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Educația fizică a studenților la disciplina fotbal / Alin Cristian

Molcuț, Alexandru Mihai Szabo, Mihai Alexandru, - Brașov :

Editura Universității "Transilvania" din Brașov, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1788-4

I. Molcuț, Alin

II. Szabo, Alexandru

III. Alexandru, Mihai

796.332

37

CUPRINS

Introducere	9
Obiectul educației fizice și sportului la disciplina fotbal	10
Cerințele disciplinei	14
Regulament de protecția muncii	15
Scurt istoric al jocului de fotbal	19
Legile jocului de fotbal pe teren redus	29
 Cap. I TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL	51
1.1. Lovirea mingii cu piciorul	59
1.2. Procedee de lovire a mingii cu piciorul	62
1.2.1. Lovirea mingii cu latul piciorului	63
1.2.2. Lovirea mingii cu șiretul interior	65
1.2.3. Lovirea mingii cu șiretul plin	65
1.2.4. Lovirea mingii cu șiretul exterior	66
1.2.5. Lovirea mingii cu exteriorul piciorului	67
1.2.6. Lovirea mingii cu vârful piciorului	68
1.2.7. Lovirea mingii cu călcâiul	70
1.2.8. Lovirea mingii cu genunchiul și coapsa	71
1.2.9. Procedee speciale de lovirea mingii cu piciorul	72
1.3. Lovirea mingii cu capul	74
1.3.1. Lovirea mingii cu capul de pe loc	75
1.3.1.1. Lovirea mingii cu capul de pe loc, cu picioarele pe aceeași linie	75
1.3.1.2. Lovirea mingii cu capul de pe loc, cu un picior înainte ..	76
1.3.1.3. Lovirea mingii cu capul, de pe loc, spre lateral	77
1.3.1.4. Lovirea mingii cu capul de pe loc spre înapoi	79

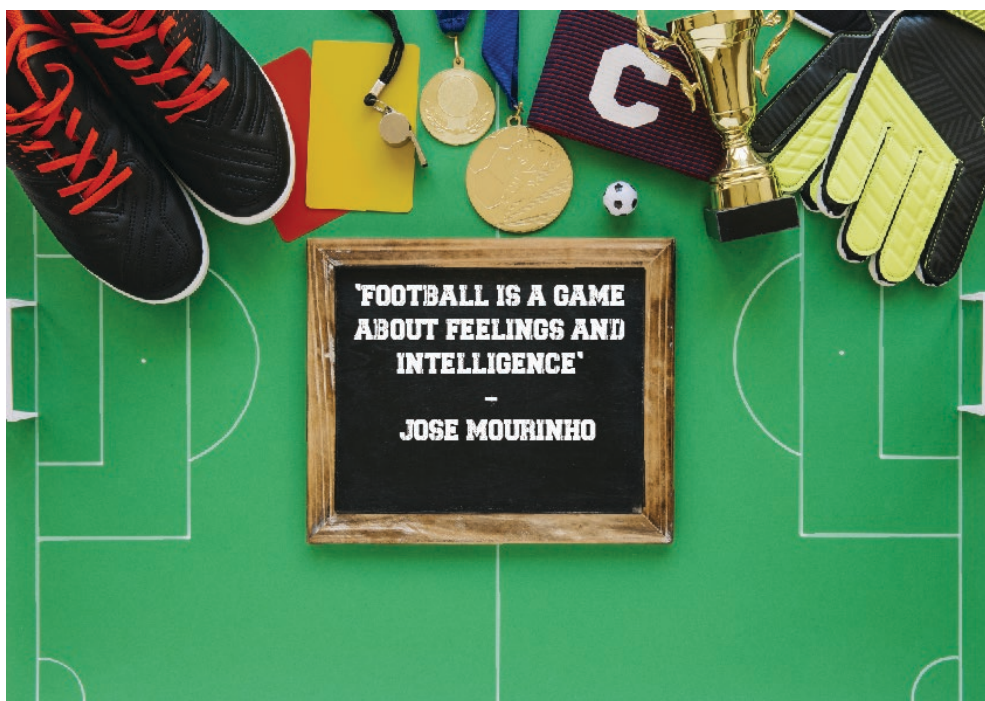
1.3.2. Lovirea mingii cu capul, din săritură	80
1.3.2.1. Lovirea mingii cu capul, din săritură, cu bătaie pe un picior	80
1.3.2.2. Lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe ambele picioare	
1.3.3. Lovirea mingii cu capul, din alergare	82
1.3.4. Lovirea mingii cu capul, din plonjon	82
1.4. Oprirea și preluarea mingii	84
1.4.1. Preluarea mingii cu piciorul	85
1.4.1.1. Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului (latul)	86
1.4.1.2. Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului	86
1.4.1.3. Preluarea mingii cu partea interioară a labei piciorului – prin amortizare	87
1.4.1.4. Preluarea mingii cu șiretul plin prin amortizare	88
1.4.2. Preluarea mingii cu coapsa	89
1.4.3. Preluarea mingii cu pieptul	90
1.4.4. Preluarea mingii cu capul	91
1.4.5. Preluarea mingii cu talpa	92
1.4.6. Preluarea mingii cu gambele din ricoșare	93
1.4.7. Preluarea mingii cu abdomenul	94
1.5. Conducerea mingii și controlul ei	95
1.5.1. Conducerea mingii cu șiretul interior.....	96
1.5.2. Conducerea mingii cu șiretul exterior	97
1.5.3. Conducerea mingii cu șiretul plin	97
1.5.4. Conducerea mingii prin „tragerea” cu talpa	98
1.5.5. Conducerea mingii cu coapsa	99
1.5.6. Conducerea mingii cu capul	99
1.5.7. Conducerea mingii cu ambele picioare alternativ	100

1.6. Repunerea mingii în joc	100
1.6.1. Repunerea/aruncarea mingii de la margine	101
1.6.2. Repunerea mingii în joc cu o singură mână	102
1.6.2.1. Repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare de jos .	102
1.6.2.2. Repunerea mingii în joc cu mâna prin aruncarea pe deasupra umărului	103
1.6.2.3. Repunerea mingii în joc prin lansare laterală	103
1.6.2.4. Repunerea mingii în joc prin rotarea membrului superior	104
1.6.3. Repunerea mingii în joc cu piciorul	104
1.6.3.1. Repunerea mingii în joc de pe sol	105
1.6.3.2. Repunerea mingii în joc din drop (demi-volé)	105
1.6.3.3. Repunerea mingii în joc din volé	106
1.7. Fenta și depășirea adversarului	106
1.7.1. Mișcarea înșelătoare cu trunchiul din poziție statică și din deplasare	107
1.7.2. Mișcarea înșelătoare cu piciorul din poziție statică și din deplasare .	108
1.7.3. Mișcări înșelătoare cu capul (privirea)	109
1.7.4. Metodica învățării mișcărilor înșelătoare	110
1.8. Deposedarea de minge	110
1.8.1. Deposedarea adversarului de minge prin atac din față	111
1.8.2. Deposedarea de minge prin atac din lateral	112
1.8.3. Deposedarea de minge prin atac din spate	113
1.9. Protejarea mingii	114
1.9.1. Protejarea mingii de pe loc	114
1.9.2. Protejarea mingii din mișcare (în timpul conducerii)	115
1.10. Elemente tehnice specifice jocului de portar	115
1.10.1. Mijloace tehnice de apărare ale portarului	116

Cap. II. **LECȚII AJUTĂTOARE PROCESULUI INSTRUCTIV EDUCATIV**

2.1. Alcătuirea lecțiilor	125
2.1.1. Cerințele pregătirii fizice în jocul de fotbal	128
2.1.2. Calitățile motrice în jocul de fotbal	131
2.1.3. Efortul în jocul de fotbal	134
2.1.4. Intensitatea jocului	135

2.1.5. Sursele energetice	135
2.1.6. Recomandări	136
2.2. Model de lecție de fotbal	137
I. Lecție cu caracter organizatoric	137
II. Evaluarea inițială a studenților înscriși la disciplina fotbal	138
III. Lovirea mingii cu piciorul	140
IV. Lovirea mingii cu capul	145
V. Lovirea și preluarea mingii cu capul	148
VI. Preluarea și oprirea mingii	151
VII. Controlul și conducerea mingii	155
VIII. Repunerea mingii în joc	159
IX. Fenta și depășirea adversarului	162
X. Deposdarea	165
XI. Elemente tehnice specifice jocului portarului	168
XII. Tactică	172
2.3. Metode și mijloace de antrenament utilizate	173
2.3.1. Metodele generale de instruire	173
2.3.2. Metoda predării analitice a tehnicii	178
2.3.3. Metoda exersării acțiunilor tehnice	179
2.3.4. Metoda exersării acțiunilor tehnico-tactice	183
2.3.5. Metoda modelării tehnicii la conținutul și structura jocului	187
 Cap. III DEZVOLTAREA SPORTULUI	
3.1. Dezvoltarea sportului - o nouă provocare	188
3.1.1. Definirea noțiunii de sport	189
3.1.2. Clasificarea sportului	195
3.2. Cultura sportivă a noilor generații	206
3.3. Beneficii sociale și economice ale sportului	209
3.4. Beneficiile indirecte ale sportului	213
 Bibliografie	218



INTRODUCERE

Prin componentele reprezentative care definesc imaginea unei comunități, o pondere semnificativă o ocupă sportul, care de-a lungul existenței sale, este unul din cei mai mari ambasadori ai acesteia.

În sistemul profesionist, pe lângă recreerea pasivă (datorită promovării mass media) sportul se reflectă la nivel social, economic și financiar, fotbalul fiind sportul cu cea mai ridicată notorietate la ora actuală, fiind practicat de peste 250 de milioane de jucători în peste 200 de țări, trezind chiar interese la nivel cultural și politic, de aceea trebuie privit din mai multe perspective.

Educația fizică reprezintă activitatea de formare–dezvoltare „corporală” necesară pentru asigurarea sănătății omului, respectiv „a stării de echilibru și funcționare a organismului” (Hubert, René).

Ca mijloc al educației fizice, fotbalul are multe valențe instructive și educative, formează deprinderi psihosomatice specifice simple, accesibile și atractive, pe fondul unor solicitări fizice (alergare, săritură, lovirea mingii) și psihice (concentrare, determinare, decizie).

Lucrarea de față abordează concepte teoretice, dar și practice ale principalelor aspecte legate de jocul de fotbal pe teren redus (practicarea fotbalului în mediul universitar), obiectivele acestei activități, motivația în rândul studenților și forme de evaluare a activității din punct de vedere al socializării, menținerii stării optime de sănătate, de petrecere a timpului liber, de învățare a unor noi abilități și competențe tehnice.

Scopul lucrării este de a îmbunătăți și dezvolta sportul universitar, și mai ales fotbalul ca mijloc recreativ, dar și educativ și de a inspira pe cei ce doresc să planifice lecții de inițiere în domeniul sportului școlar.

Obiectivele au fost prezentarea la nivel teoretic a principalelor elemente tehnice din jocul de fotbal și exemplificarea lor în cadrul orelor de sport. Acestea urmăresc formarea unor concepții sănătoase, ale studenților, despre mișcare și efectele generate de practicarea sistematică și continuă a sportului, generând dorința și satisfacerea nevoii de practicare a exercițiului fizic și a activității competiționale.

OBIECTUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI LA DISCIPLINA FOTBAL

- studiază conținutul jocului de fotbal sub aspectul factorilor antrenamentului sportiv (fizic, tehnic, tactic, psihologic sau moral volitiv, biologic și teoretic);
- studiază istoricul, evoluția și tendințele de dezvoltare a fotbalului modern;
- colaborează cu celelalte discipline științifice și sportive (igienă sportivă, fiziologie sportivă, psihologie, pedagogie, sociologie, biomecanică, statistică ș.a., preluând anumite concepte, metode, mijloace etc.)
- stabilește principii, metode și mijloace pentru îmbunătățirea performanțelor în jocul de fotbal aplicând legile și regulamentele jocului.