

796

V0 - 179

A. VOSYLIUS

FUTBOLAS:
istorija, mokymo metodika,
treniruotė



TURINYS

FUTBOLO ŽAIDIMO ATSIRADIMAS IR VYSTYMASIS	4
Žaidimo kamuoliu užuomazgos - gilioje senovėje	4
Viduramžių futbolas	4
Šiuolaikinio futbolo žaidimo gimimas	5
Futbolo istorijos pradžia Lietuvoje	6
Futbolo taisyklių evoliucija	9
FUTBOLO TECHNIKOS MOKYMO METODIKA	11
Mokymo proceso struktūra	11
Metodiniai reikalavimai mokymo procese	12
Atskirų technikos elementų mokymas	13
FUTBOLO TAKTIKOS MOKYMO METODIKA	26
Taktikos mokymo struktūra	26
Taktikos mokymo organizacija	28
FUTBOLININKO TRENIRUOTĖS PAGRINDAI	37
Treniruotės priemonės ir metodai	37
Pagrindiniai treniruotės krūvio komponentai	39
Treniruočių krūvių klasifikacija	39
Treniruočių proceso struktūra	46
Sutartiniai ženklai	50
Literatūra	51