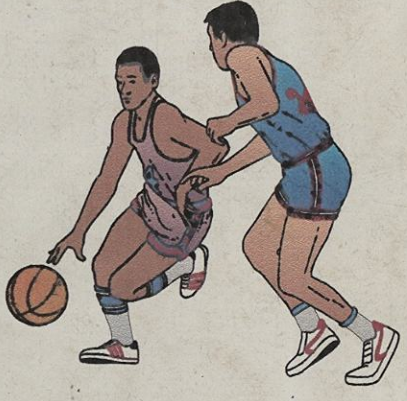
17.309

Constantin HÂNSA

Lucica CĂLIN

BASCHET

TEHNICĂ ŞI TACTICĂ

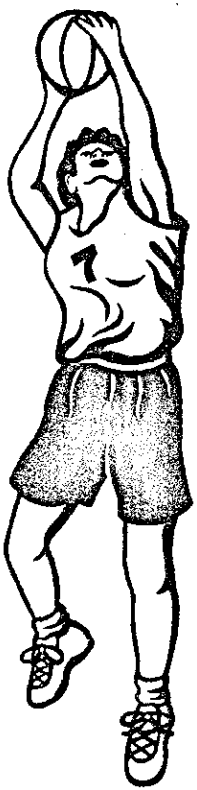


EDITURA FUNDAŢIEI UNIVERSITARE
"DUNĂREA DE JOS" - GALAŢI

II 17.309.

Constantin HÂNSA Lucica CĂLIN

BASCHET



TEHNICĂ ŞI TACTICĂ

231.787.
UNIVERSITATEA
BIBLIOTECA 2
FUNDAȚIA UNIVERSITARĂ
EDITURA
"Dunărea de Jos"
GALAȚI

Editura Fundației Universitare
a de Jos" – Galați, 2004



CUPRINS

CAPITOLUL 1. INTRODUCERE ÎN JOCUL DE BASCHET
1.1. Apariția și evoluția jocului de baschet 5
1.2. Caracteristicile jocului de baschet 6
1.3. Importanța pregătirii fizice, tehnice, tactice, psihologice și teoretice în jocul de baschet 9
1.3.1. Pregătirea fizică 12
1.3.2. Pregătirea tehnică 12
1.3.3. Pregătirea tactică 13
1.3.4. Pregătirea psihologică 13
1.3.5. Pregătirea teoretică 14
1.3.6. Componentele jocului de baschet 14
1.4. Descrierea jocului 17
1.5. Reguli de bază în practicarea jocului de baschet 18
CAPITOLUL 2. TEHNICA JOCULUI DE BASCHET 23
2.1. Definiție 23
2.2. Componente 23
2.3. Traseul metodic al învățării și consolidării tehnicii în jocul de baschet 24
2.3.1. Pregătirea teoretică 24
2.3.2. Pregătirea tactică 25
2.4. Conținut 25
2.5. Sistematizarea elementelor și procedeelor tehnice ... 26
2.5.1. Jocul fără minge 29
2.5.2. Jocul cu minge 43
2.5.3. Analiza principalelor procedee tehnice de aruncare la coș 65
CAPITOLUL 3. TACTICA JOCULUI DE BASCHET 83
3.1. Definiție 83
3.2. Componente 83
3.3. Caracteristici 84
3.4. Bazele tacticii în atac 84
3.5. Bazele tacticii în apărare 86
3.6. Conținut 88

3.6.1. Conținutul tacticii individuale 88
3.6.2. Conținutul tacticii colective elementare 89
3.6.3. Conținutul tacticii colective de echipă (sisteme de joc) 89
3.7. Traseul metodic al învățării tacticii în jocul de baschet 90
3.7.1. Traseul metodic al învățării şi perfecționării tacticii individuale 91
3.7.2. Traseul metodic al învățării şi perfecționării tacticii colective elementare 91
3.7.3. Traseul metodic al învățării şi perfecționării tacticii colective de echipă (sistemele de joc) .. 92
3.8. Tactica individuală în atac 93
3.8.1. Sistematizarea tacticii individuale în atac 93
3.9. Tactica individuală în apărare 99
3.9.1. Sistematizarea tacticii individuale în apărare .. 99
3.10. Tactica colectivă elementară în atac 108
3.10.1. Sistematizarea tacticii elementare în atac (combinații de 2 şi 3 jucători) 108
3.11. Tactica colectivă elementară în apărare 117
3.11.1. Sistematizarea tacticii elementare în apărare 117
3.12. Tactica colectivă selectivă în atac 119
3.12.1. Sistematizarea tacticii colective de echipă, în atac 119
3.13. Tactica colectivă de echipă în apărare 128
3.13.1. Sistematizarea tacticii colective de echipă în apărare 128
CAPITOLUL 4. BASCHETUL ÎN ŞCOALĂ 145
4.1. Considerații generale 145
4.2. Obiectivele jocului de baschet în şcoală 148
4.2.1. Baschetul în învățământul primar 149
4.2.2. Baschetul în învățământul gimnazial 150
4.2.3. Baschetul în învățământul liceal 157
4.3. Indicații metodice generale privind predarea jocului de baschet în şcoală 163
4.4. Aspecte practico-metodice specifice evaluării în jocul de baschet 165

4.4.1. Probleme generale 165
4.4.2. Forme, tipuri, metode şi instrumente de evaluare în jocul de baschet 166
4.5. Pregătirea echipelor reprezentative şcolare 172
4.5.1. Pregătirea echipei reprezentative de şcoală generală (clasa VII – VIII, 13 – 15 ani) 175
4.5.2. Pregătirea echipei reprezentative de liceu 179
4.6. Latura managerială a profesorului de educaţie fizică în pregătirea echipelor reprezentative şcolare 182
4.7. Sistemul competiţional şcolar 186
4.7.1. Regulamentul unei competiţii şcolare 188
ANEXE 192