140960

Dana Lucica CIOCOIU

STREETBALL
METODE, MIJLOACE ŞI PROGRAME DE PREGĂTIRE



Editura Fundației Universitare
„Dunărea de Jos" Galați

II h0 960

Dana Lucica CIOCOIU

C - 271517

STREETBALL

Metode, mijloace

și

programe de pregătire

271517
UNIVERSITATEA
DUNĂREA DE JOS- GALAȚI
BIBLIOTECA 1

FUNDAȚIA UNIVERSITARĂ
EDITURA
"Dunărea de Jos"
GALAȚI

Editura Fundației Universitare
„Dunărea de Jos" Galați, 2014

UNIVERSITATEA „*DUNĂREA DE JOS*" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos" din Galați este acreditată CNCSIS

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Hânsa Constantin
Prof. univ. dr. hab. Ciorbă Constantin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CIOCOIU, DANA LUCICA
Streetball: metode, mijloace și programe de pregătire/ Dana Lucica Ciocoiu. - Galați : Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", 2014
Bibliogr.
ISBN 978-973-627-514-2
796.323.2

©Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos", Galați, 2014
www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro
Director, prof. dr. Cosma Tudose
ISBN 978-973-627-514-2

CUPRINS

	CAPITOLUL 1- METODE UTILIZATE ÎN PRACTICAREA STREETBALL-ULUI	7
1.1	Metode utilizate pentru reuşita practicării streetball-ului	7
	CAPITOLUL 2- MIJLOACELE PRACTICĂRII STREETBALL - ULUI	16
2.1	Aspecte generale privind mijloacele utilizate pentru reuşita practicării streetball-ului	16
2.2	Mijloace pentru pregătirea fizică în streetball	19
2.3	Mijloace pentru pregătirea tehnică în streetball	35
2.4	Mijloace pentru pregătirea tactică în streetball	42
2.5	Mijloace pentru pregătirea psihologică în streetball	47
2.6	Mijloace pentru pregătirea artistică în streetball	51
2.7	Mijloace pentru pregătirea teoretică în streetball	53
***	**Programe de streetball pentru începători**	54
***	**Programe de streetball pentru avansaţi**	75
	BIBLIOGRAFIE	96
	ANEXE	98