

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	7
1. Domeniul jocului de baschet	9
1.1. Baschet – sport adaptat	11
2. Noțiuni generale ale teoriei baschetului	13
2.1. Apariția și evoluția jocului de baschet	15
2.2. Caracteristicile generale ale jocului	17
2.3. Semnele convenționale folosite în jocul de baschet	18
3. Tehnica jocului și metodică învățării	19
3.1. Elemente în subordine	19
3.2. Sistematizarea elementelor și procedeele tehnice ale jocului de baschet	22
A. Jocul fără mingă	25
A.1. Poziția fundamentală	25
A.2. Deplasările	27
A.3. Schimbările de direcție	32
A.4. Pirueta	34
A.5. Săriturile	34
A.6. Lucrul de brațe și jocul de picioare	36
B. Jocul cu mingea	37
B.1. Prinderea și ținerea mingii	37
B.2. Pasarea mingii	43
B.3. Oprirea	55
B.4. Pivotarea	60
B.5. Driblingul	65
B.6. Aruncarea la coș	71
4. Tactica jocului și metodică învățării	94
4.1. Tactica și elementele în subordine	94
4.2. Formele și mijloacele tacticii	94
4.3. Acțiunile tehnico-tactice individuale în atac	97

4.4. Acțiunile tehnico-tactice individuale în apărare	103
4.5. Combinațiile tehnico-tactice de 2-3 jucători în atac	107
4.6. Combinațiile tehnico-tactice de 2-3 jucători în apărare	110
4.7. Contraatacul	113
4.8. Sisteme de atac împotriva apărării om la om	121
4.9. Sistemul de apărare om la om	127
4.10. Metodica învățării jocului de baschet	131
5. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de corectare a deficiențelor și de recuperare posttraumatică	133
5.1. Recuperarea mâinii	133
5.2. Recuperarea cotului	134
5.3. Recuperarea umărului	135
5.4. Corectarea cifozei dorsale	136
5.5. Corectarea cifozei lombare	137
5.6. Corectarea cifozei totale	137
5.7. Corectarea scoliozei în C	138
5.8. Corectarea scoliozei în S	139
5.9. Corectarea lordozei	140
6. Jocuri și concursuri	141
6.1. Jocuri cu efective reduse	141
6.2. Joc 2 contra 2	141
6.3. Joc 3 contra 3	141
6.4. Joc 4 contra 4	141
7. Noțiuni din regulamentele oficiale de desfășurare a jocului de baschet	142
7.1. Noțiuni din regulamentul jocului	142
7.2. Noțiuni din regulamentul competițiilor speciale	145
Bibliografie	149