

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
1. Domeniul jocului de baschet	11
1.1. Joc sportiv colectiv	11
1.2. Sport	11
1.3. Disciplină sportivă	12
1.4. Mijloc al educației fizice și sportive	13
1.5. Sport complementar	14
1.6. Spectacol sportiv	14
1.7. Disciplină de învățământ	15
1.8. Joc sportiv adaptat	15
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	16
2. Bazele generale ale teoriei baschetului	17
2.1. Apariția și evoluția jocului de baschet	17
2.2. Obiectul și problemele teoriei și metodicii baschetului	28
2.3. Caracteristicile generale ale jocului	31
2.4. Caracteristici și tendințe ale jocului actual	33
2.5. Orientări ale jocului, particularizate la copii și juniori	34
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	35
3. Tehnica jocului de baschet	36
3.1. Aspecte generale	36
3.1.1. Elemente în subordine	37
3.1.2. Sistematizarea elementelor și procedeele tehnice ale jocului de baschet	41
3.2. Jocul fără mingă	43
3.2.1. Poziția fundamentală	44
3.2.2. Deplasările	45
3.2.3. Schimbările de direcție	50
3.2.4. Pirueta	53
3.2.5. Săriturile	54
3.2.6. Lucrul de brațe și jocul de picioare	55

3.3. Jocul cu mingea	56
3.3.1. Prinderea și ținerea mingii	56
3.3.2. Pasarea mingii	62
3.3.3. Oprirea	79
3.3.4. Pivotarea	84
3.3.5. Driblingul	88
3.3.6. Aruncarea la coș	93
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	114
4. Tactica jocului de baschet	116
4.1. Tactica și elementele în subordine	117
4.2. Formele și mijloacele tacticii	118
4.3. Bazele tacticii în atac	121
4.4. Bazele tacticii în apărare	127
4.5. Acțiunile tehnico-tactice individuale în atac	132
4.6. Acțiunile tehnico-tactice individuale în apărare	137
4.7. Combinațiile tehnico-tactice de 2-3 jucători în atac	141
4.8. Combinațiile tehnico-tactice de 2-3 jucători în apărare	155
4.9. Contraatacul și apărarea împotriva contraatacului	160
4.10. Metodologia predării jocului	171
4.11. Sisteme de atac împotriva apărării om la om	172
4.12. Sistemul de apărare om la om	190
4.13. Sistemul de apărare „pressing”	197
4.14. Sistemul de apărare în zonă	200
4.15. Metodica învățării jocului	204
4.16. Metodica utilizării jocurilor de mișcare în învățarea jocului de baschet	205
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	214
5. Baschetul în ciclul gimnazial	215
5.1. Conținutul programei pentru clasa a V-a	216
5.2. Conținutul programei pentru clasa a VI-a	218
5.3. Conținutul programei pentru clasa a VII-a	221
5.4. Conținutul programei pentru clasa a VIII-a	224
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	226

6. Baschetul în ciclul liceal	227
6.1. Conținutul programei pentru clasa a IX-a	227
6.2. Conținutul programei pentru clasa a X-a	232
6.3. Conținutul programei pentru clasa a XI-a	237
6.4. Conținutul programei pentru clasa a XII-a	241
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	245
7. Baschetul în învățământul universitar	246
7.1. Principalele obiective urmărite în pregătirea pe ramuri sportive	246
7.2. Conținutul programei de baschet	247
7.3. Recomandări metodico-organizatorice	249
7.4. Tehnologia acționării	250
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	255
8. Pregătirea echipei reprezentative	256
8.1. Selecția jucătorilor	256
8.2. Conținutul instruirii	261
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	266
9. Pregătirea pentru joc și conducerea echipei de pe margine	267
9.1. Cunoașterea adversarului	267
9.2. Ședința de pregătire a jocului	268
9.3. Încălzirea dinaintea jocului	269
9.4. Conducerea propriu-zisă a echipei de către profesor	270
9.5. Înregistrarea jocului	272
9.6. Ședința de analiză a jocului	272
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	273
10. Competițiile de baschet	274
10.1. Organizarea competițiilor de baschet	274
10.2. Noțiuni de regulament	275
<i>Întrebări de autoevaluare</i>	283
<i>Bibliografie</i>	284