

**ȘTEFAN CRISTIAN SĂNDULACHE**

**BASCHEȚ**

**LUCRĂRI PRACTICE**

© Editura Fundației României de Măine, 2009  
**Editură acreditată** de Ministerul Educației, Cercetării și Inovării  
prin Consiliul Național al Cercetării Științifice  
din Învățământul Superior

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**SĂNDULACHE, ȘTEFAN CRISTIAN,**  
**Baschet. Lucrări practice/ Ștefan Cristian Săndulache -**  
București: Editura Fundației României de Măine, 2009

ISBN: 978-973-163-444-9

796.323

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă  
și prin mijloace tehnice, este strict interzisă  
și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului  
revine exclusiv autorului/autorilor.*

---

Redactor: Mihai CERNAT  
Tehnoredactor: Georgiana GÎRJOI  
Coperta: Cornelia PRODAN

---

Bun de tipar: 27.05.2009; Coli tipar: 5  
Format: 8/61 × 86

---

Editura Fundației României de Măine  
Bulevardul Timișoara, Nr. 58, București, Sector 6  
Tel./Fax.: 021/444.20.91; www.spiruharet.ro  
E-mail: editurafrm@yahoo.com

**UNIVERSITATEA SPIRU HARET**

**ȘTEFAN CRISTIAN SĂNDULACHE**

**BASCHEȚ  
LUCRĂRI PRACTICE**

**EDITURA FUNDĂȚIEI ROMÂNIA DE MĂINE**  
București, 2009



## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	7
Anul I .....	9
Lecția 1 .....	11
Lecția 2 .....	14
Lecția 3 .....	20
Lecția 4 .....	24
Lecția 5 .....	28
Lecția 6 .....	34
Lecția 7 .....	40
Lecția 8 .....	45
Lecția 9 .....	48
Lecția 10 .....	52
Lecția 11 .....	57
Lecția 12 .....	62
Lecțiile 13, 14 .....	67
Anul II .....	72
Lecția 1 .....	74
Lecția 2 .....	79
Lecția 3 .....	84
Lecția 4 .....	89
Lecția 5 .....	94

Lecția 6 .....	99
Lecția 7 .....	104
Lecția 8 .....	108
Lecția 9 .....	113
Lecția 10 .....	119
Lecția 11 .....	124
Lecția 12 .....	129
Lecțiile 13, 14 .....	135
Noțiuni de bază din regulamentul jocului de baschet .....	140
Regulamentul jocului de baschet <i>Special Olympics</i> .....	167
<i>Legendă</i> .....	185
<i>Bibliografie</i> .....	