

CUPRINS

Capitolul 1

- 1.1. Caracteristici manifestate în practica actuală a jocului de performanță în baschet 7
- 1.2. Orientări și tendințe manifestate în conținutul și structura antrenamentului din jocurile sportive 8
- 1.3. Conceptul contemporan de pregătire a echipelor de performanță 10
- 1.4. Conținutul domeniului baschetului 14

Capitolul 2

- 2.1. Activitatea competițională organizată de FIBA la nivel internațional și de FRB pe plan național 17
- 2.2. Specialiștii în baschet. Staff-ul unei echipe de performanță 18

Capitolul 3

- 3.1. Factorii antrenamentului sportiv specializat: pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihologică. Noțiuni privitoare la activitățile de refacere și recuperare biologică a jucătorilor de baschet 23
- 3.2. Modelarea în jocul de baschet 37
 - 3.2.1. Modelul somatic (juniori-junioare; seniori-senioare) 39
 - 3.2.2. Modelul de joc și de pregătire (juniori-junioare; seniori-senioare) 42
 - 3.2.3. Modelul echipei la juniori și seniori 45
- 3.3. Unele aspecte metodice specifice în pregătirea echipelor de juniori reieșite din conceptul contemporan despre antrenament 46
 - 3.3.1. Aspecte specifice în pregătirea fizică 49
 - 3.3.2. Proceduri metodice folosite în dezvoltarea calităților motrice 52
- 3.4. Procesul selecției pentru și pe parcursul pregătirii juniorilor pentru baschetul de performanță 59
 - 3.4.1. Introducere în problematica procesului de selecție 59
 - 3.4.2. Selecția copiilor și juniorilor pentru baschetul de performanță 61
 - 3.4.3. Etapizarea procesului de instruire sportivă la nivelul juniorilor și implicațiile acestuia asupra activității de selecție 64

| | |
|--|-----|
| Capitolul 4 | |
| 4.1. Metodologia predării jocului | 67 |
| 4.1.1. Acțiuni tactice individuale de atac și apărare în cadrul relației 1 contra 1 specifice posturilor ocupate de jucători în dispozitivul unei echipe de baschet | 68 |
| 4.1.2. Combinațiile tactice fundamentale în atac și apărare .. | 76 |
| 4.1.3. Contraatacul și apărarea împotriva contraatacului | 104 |
| 4.1.4. Sisteme de atac (atacul apărării om la om: normale, agresive, pressing, combinate) | 114 |
| 4.1.5. Sisteme de apărare (apărarea om la om, în zonă, pressingul) | 134 |
| Capitolul 5 | |
| 5.1. Planificarea și programarea antrenamentului | 150 |
| 5.1.1. Reguli de elaborare a planificării | 150 |
| 5.1.2. Metodologia elaborării planificării | 151 |
| 5.1.3. Calendarul competițional | 152 |
| 5.1.4. Obiectivele, conținutul și durata perioadelor din ciclul anual al antrenamentului sportiv | 153 |
| 5.1.5. Macro ciclul de pregătire și planul anual; mezociclurile de pregătire și planurile de etapă; micro ciclul de pregătire | 155 |
| Capitolul 6 | |
| 6.1. Lecția de antrenament | 160 |
| 6.1.1. Lecția – unitate principală de organizare a pregătirii jucătorilor | 160 |
| 6.1.2. Aspecte metodice specifice folosite în structurile lecțiilor de antrenament desfășurate în diferite perioade ale ciclului anual (particularități, tipuri de lecții, teme și sarcini, structură) | 162 |
| Capitolul 7 | |
| 7.1. Antrenorul de baschet | 173 |
| 7.1.1. Profilul și personalitatea antrenorului | 175 |
| 7.1.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai staff-ului echipei, cu jucătorii, conducerea clubului și F.R. Baschet | 177 |
| Capitolul 8 | |
| 8.1. Pregătirea pentru joc și conducerea echipei de pe margine în jocurile oficiale (cunoașterea adversarului, ședința de pregătire a jocului, încălzirea dinaintea jocului, conducerea propriu-zisă a echipei de către antrenor, înregistrarea jocului, ședința de analiză a jocului) | 179 |
| <i>Bibliografie</i> | 185 |

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008
Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice*
din Învățământul Superior

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POPESCU, FLORENTINA

Baschet. Aprofundare / Florentina Popescu – București:
Editura Fundației *România de Mâine*, 2007

ISBN 978-973-163-119-6

796.323

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

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