

79
647

GHIȚESCU IULIAN GABRIEL

BASCHEȚ

Editura

ARVIN
GRAPHICS

79
647

GHÎTESCU IULIAN GABRIEL

BASCHEȚ

X 5504

UNIVERSITATEA "VALAHIA"
TÂRGOVISTE · ROMÂNIA
BIBLIOTECA MULTIMEDIA
Nr. Inv. _____

*



Editura
ARVIN
BUCUREȘTI, 2002

mijloace de acționare. Ultimul capitol „Regulamentul jocului de baschet” prezintă principalele reguli ale jocului cu ultimele modificări făcute de F.I.B.A..

În speranța că lucrarea de față va contribui la îmbunătățirea activității de baschet din țara noastră, oferind specialiștilor care activează în acest domeniu informații utile și noutăți ale domeniului, doresc tuturor celor care iubesc baschetul succes în activitatea de îmbunătățire a nivelului baschetului românesc.

Doresc pe această cale să mulțumesc doamnei prof. univ. dr. Teodora Predescu și d-rei lector univ. dr. Alina Moanță pentru sprijinul nemijlocit pe care mi l-au oferit în elaborarea acestei lucrări.

Autorul

CUPRINS

Capitolul 1. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de baschet.....	7
1.1. Conceptul despre baschet.....	7
1.2. Domeniul jocului de baschet.....	8
1.2.1. Conținutul domeniului jocului de baschet.....	9
1.3. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de baschet.....	13
Capitolul 2. Caracteristicile jocului de baschet.....	17
2.1. Caracteristicile jocului competițional.....	17
2.2. Caracteristicile actuale ale modelului de joc în baschet.....	21
2.2.1. Modelul de joc.....	21
2.2.2. Modelul jucătorilor și jucătoarelor.....	27
Capitolul 3. Apariția și evoluția jocului de baschet	29
Capitolul 4. Tehnica jocului de baschet.....	34
4.1. Sistematizarea tehnicii jocului de baschet.....	35
4.2. Metodica învățării tehnicii jocului de baschet.....	38
4.3. Tehnica jocului fără minge.....	39
4.3.1. Poziția fundamentală.....	39
4.3.2. Deplasările.....	39
4.3.3. Pirueta.....	44
4.3.4. Săriturile.....	44
4.3.5. Jocul de picioare și lucrul de brațe.....	45
4.4. Tehnica jocului cu minge.....	46
4.4.1. Prinderea mingii.....	46
4.4.2. Ținerea mingii.....	47
4.4.3. Pasarea mingii.....	50
4.4.4. Opririle.....	56
4.4.5. Pivotarea.....	58
4.4.6. Driblingul.....	60
4.4.7. Aruncarea la coș.....	62
Capitolul 5. Tactica jocului de baschet.....	69
5.1. Fazele fundamentale ale jocului.....	71
5.2. Formele și mijloacele tacticii.....	71
5.3. Bazele tacticii în atac.....	75
5.4. Bazele tacticii în apărare.....	81
5.5. Tactică individuală.....	88
5.5.1. Acțiunile tactice individuale în atac.....	88
5.5.1.1. Demarcajul.....	88
5.5.1.2. “Ieșirea la minge”.....	89
5.5.1.3. “Poziția triplei amenințări”.....	90
5.5.1.4. Pătrunderea.....	90

5.5.1.5. Depășirea.....	91
5.5.1.6. Recuperarea mingii în atac.....	92
5.5.2. Acțiunile tactice individuale în apărare.....	93
5.5.2.1. Marcajul.....	93
5.5.2.2. Acțiuni individuale de intervenție regulamentară la minge	95
5.5.2.3. Urmărirea și recuperarea mingii în apărare.....	100
5.6. Tactică colectivă.....	101
5.6.1. Acțiuni tactice colective în atac.....	102
5.6.1.1. „Dă și du-te”.....	102
5.6.1.2. Blocajul și ieșirea din blocaj.....	103
5.6.1.3. Încrucișarea.....	107
5.6.1.4. Atacul în superioritate numerică.....	110
5.6.1.5. Dublajul.....	112
5.6.2. Acțiuni tactice colective în apărare.....	113
5.6.2.1. Închiderea culoarului de pătrundere.....	113
5.6.2.2. Alunecarea.....	114
5.6.2.3. Flotarea.....	114
5.6.2.4. Aglomerarea.....	115
5.6.2.5. Schimbarea adversarilor.....	116
5.6.2.6. Evitarea blocajului.....	119
5.6.2.7. Apărarea în inferioritate numerică.....	121
5.7. Contraatacul.....	123
5.8. Atacul rapid (de tranziție).....	129
5.9. Sisteme de atac.....	130
5.9.1. Sistemul de atac cu un jucător pivot.....	130
5.9.2. Sistemul de atac cu jucător centru.....	134
5.9.3. Sistemul de atac cu jucător centru și pivot (1-3-1).....	136
5.10. Sisteme de apărare.....	138
5.10.1. Sistemul de apărare om la om.....	138
5.10.2. Sistemul de apărare în zonă.....	143
Capitolul 6. Metodica învățării jocului.....	149
Capitolul 7. Baschetul în școală.....	157
7.1. Baschetul – mijloc al educației fizice școlare.....	157
7.2. Baschetul în învățământul gimnazial.....	161
7.3. Baschetul în învățământul liceal.....	168
7.4. Pregătirea echipelor reprezentative școlare.....	175
7.5. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative a scolii.....	178
Capitolul 8. Regulamentul jocului de baschet.....	181
Bibliografie.....	191

CAPITOLUL 1.

BAZELE GENERALE ALE TEORIEI, METODICII ȘI PRACTICII JOCULUI DE BASCHET

1.1. CONCEPTUL DESPRE BASCHET

Cunoașterea multilaterală și în același timp în profunzime a unui domeniu constituie o necesitate și totodată o condiție pentru eficiența acțiunilor celui care activează în domeniul respectiv.

Pentru specialiștii cu cea mai înaltă calificare, extinderea și aprofundarea continuă a cunoașterii propriului domeniu de activitate se impune și mai mult, deoarece acestor specialiști le revine și sarcina de a contribui creator la dezvoltarea domeniului în care lucrează.

De pe aceste poziții este necesar să fie considerată și cunoașterea baschetului de către specialiștii și candidații la titlul de specialiști cu cea mai înaltă calificare în acest domeniu (profesori, antrenori, studenți – curs de bază și specializare).

Sistemul de cunoștințe în domeniul baschetului – ne referim nu numai la informația teoretică, ci și la deprinderile și priceperile tehnico-tactice și metodice – trebuie considerat ca un sistem deschis care se îmbogățește, se diversifică și se aprofundează continuu.

Ca și alte activități ale vieții sociale – ca să nu mai vorbim de activitatea sportivă – baschetul poate fi considerat din unghiuri, de pe poziții și după criterii diferite. De cele mai multe ori această diversitate de criterii pune în evidență numai o latură a jocului, și aceasta, la rândul ei, tratată unilateral; este diferență între punctul de vedere al unui spectator, mai mult sau mai puțin avizat care asistă întâmplător la un meci, și acela al unui specialist; este diferență chiar între punctele de vedere ale diversilor specialiști (antrenor – jucători, arbitru – jucător – antrenor etc.). Este clar totuși, că pentru specialiștii cei mai avizați baschetul trebuie considerat multilateral, dar convergent și bine înțeles după criterii cât mai științifice. În cadrul acestor criterii trebuie să aibă prioritate, între altele, conținutul jocului și al activității de baschet, funcțiile și implicațiile acestora.

Concluziile și respectiv, cunoștințele achiziționate, tratate integrativ, constituie ceea ce denumim **CONCEPTUL** despre baschet, al cărui conținut cu diferitele lui ipostaze îl vom expune în cadrul **CURSULUI DE TEORIA, PRACTICA ȘI METODICA JOCULUI DE BASCHET**.