

CUPRINS

Introducere	7
CAPITOLUL 1	
Organizarea procesului de instruire.....	9
CAPITOLUL 2	
Obiectivele generale ale procesului de instruire.....	11
CAPITOLUL 3	
Conținutul procesului de instruire.....	13
CAPITOLUL 4	
Metode utilizate în realizarea procesului de instruire.....	29
CAPITOLUL 5	
Structuri de exerciții utilizate în realizarea obiectivelor temelor lecțiilor de antrenament.....	30
CAPITOLUL 6	
Structura lecțiilor de antrenament.....	63
CAPITOLUL 7	
Verificarea și aprecierea nivelului de instruire	66
Regulament de baschet simplificat	67
Bibliografie	73