

# Cuprins

## CAPITOLUL 1

1.1	Obiectivele educației fizice și sportului în învățământul superior.....	9
1.2	Caracteristicile specifice activităților de educație fizică și sport din învățământul superior de neprofil .....	11
1.3	Particularitățile morfofuncționale ale tânărului la vârsta studenției.....	14
1.4	Apariția și evoluția jocului de baschet .....	16
1.5	Descrierea jocului și noțiuni de regulament.....	19
1.6	Caracteristicile actuale ale jocului de baschet.....	23
1.7	Influența practicării baschetului asupra organismului .....	27
1.8	Semne convenționale folosite în baschet .....	29

## CAPITOLUL 2

2.1	Tehnica jocului de baschet.....	30
2.2	Componentele tehnicii .....	30
2.3	Traseul metodic al învățării și consolidării tehnicii în jocul de baschet.....	32
2.4	Conținutul tehnicii în jocul de baschet.....	33
2.4.1	Sistematizarea elementelor și procedeele tehnice .....	33
2.5	Jocul fără minge .....	37
2.5.1	Poziția fundamentală.....	37
2.5.2	Deplasările .....	40

2.5.3	Schimbările de direcție.....	46
2.5.4	Săriturile.....	51
2.5.5	Pirueta .....	53
2.5.6	Lucrul de brațe și jocul de picioare.....	54
2.6	Jocul cu minge .....	56
2.6.1	Ținerea mingii.....	56
2.6.2	Prinderea mingii.....	59
2.6.3	Protecția mingii.....	61
2.6.4	Pasarea mingii.....	64
2.6.5	Opririle.....	77
2.6.6	Pivotarea.....	82
2.6.7	Aruncarea la coș.....	87
2.6.8	Driblingul.....	106
2.6.9	Fentele.....	110
<b>CONȚINUTUL PROGRAMEI .....</b>		<b>112</b>
<b>EVALUAREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE .....</b>		<b>114</b>
<b>Bibliografie .....</b>		<b>115</b>