

CUPRINS

Cuvânt-înainte.....	7
1. Domeniul jocului de baschet	8
1.1. Joc sportiv colectiv.....	8
1.2. Sport	8
1.3. Disciplină sportivă.....	9
1.4. Mijloc al educației fizice și sportive.....	10
1.5. Sport complementar	10
1.6. Spectacol sportiv	11
1.7. Disciplină de învățământ.....	11
1.8. Joc sportiv adaptat.....	12
2. Bazele generale ale teoriei baschetului.....	14
2.1. Apariția și evoluția jocului de baschet.....	14
2.2. Obiectul și problemele teoriei și metodicii baschetului	23
2.3. Caracteristicile generale ale jocului	27
2.4. Caracteristici și tendințe ale jocului actual	29
3. Tehnica jocului de baschet	31
3.1. Aspecte generale: elemente în subordine, sistematizarea elementelor și procedeele tehnice ale jocului de baschet	31
3.2. Jocul fără minge: poziția fundamentală, deplasările, schimbările de direcție, pirueta, săriturile, lucrul de brațe și jocul de picioare.....	38
3.3. Jocul cu mingea: prinderea și ținerea mingii, pasarea mingii, oprirea, pivotarea, driblingul, aruncarea la coș.....	52

4. Tactica jocului de baschet	114
4.1. Tactica și elementele în subordine	115
4.2. Formele și mijloacele tacticii	115
4.3. Bazele tacticii în atac	116
4.4. Bazele tacticii în apărare	123
4.5. Acțiunile tehnico-tactice individuale în atac	129
4.6. Acțiunile tehnico-tactice individuale în apărare	133
4.7. Combinațiile tehnico-tactice de 2-3 jucători în atac	137
4.8. Combinațiile tehnico-tactice de 2-3 jucători în apărare	151
4.9. Contraatacul și apărarea împotriva contraatacului	156
Bibliografie	169