

# CUPRINS

## Capitolul 1

<b>Aspecte introductive cu caracter general în jocul de baschet</b> .....	9
1.1 Orientări și tendințe în baschetul de performanță .....	10
1.2 Caracteristicile jocului de baschet feminin .....	17

## Capitolul 2

<b>Aspecte ale jocului de baschet modern</b> .....	19
2.1 Modul de reflectare a particularităților jocului de baschet modern în pregătirea echipelor .....	19
2.1.1 Pregătirea tehnico-tactică individuală .....	24
2.1.2 Prioritățile urmărite pentru îmbunătățirea procesului de pregătire .....	25

## Capitolul 3

<b>Concepte generale cu privire la atac</b> .....	27
3.1 Formarea și perfecționarea tehnico-tactică a jucătorului de baschet în atac .....	31
3.1.1 Unele aspecte privitoare la formarea jucătorilor de baschet .....	31
3.1.2 Unele reguli care trebuie respectate .....	34
3.1.3 Unele observații pentru jucătorii aflați în diferitele stadii de pregătire .....	36
3.1.4 Perfecționarea tehnico-tactică a atacantului .....	40
3.2 Cum trebuie gândită construcția unui atac .....	62
3.2.1 Probleme de ordin general .....	62
3.2.2 Dispozitive de atac .....	64
3.2.3 Sarcinile jucătorilor pe posturi .....	65
3.2.4 Învățarea atacului organizat .....	66
3.2.5 Atacul apărărilor organizate .....	70

## Capitolul 4

<b>Apărarea în jocul de baschet</b> .....	81
4.1 Factori favorizanți în jocul defensiv .....	81
4.1.1 Lupta pentru recăștigarea mingii și filosofia apărării .....	82

4.1.2 Apărarea împotriva unui adversar nu înseamnă numai jocul de picioare .....	83
4.1.3 Apărătorii își exprimă agresivitatea și combativitatea prin forme ce le sunt personale.....	84
4.1.4 Importanța vederii și a vorbirii în apărare.....	85
4.2 Concepte generale cu privire la apărare.....	85
4.2.1 Orientarea.....	85
4.2.2 Oprirea atacantului care dribleză.....	86
4.2.3 Controlul culoarului median al terenului .....	86
4.2.4 Asumarea unor riscuri.....	87
4.2.5 Împiedicarea circulației mingii .....	88
4.2.6 Întrajutorarea.....	89
4.3 Aspecte ce caracterizează calitățile de bun apărător.....	92
4.3.1 Pregătirea fizică.....	92
4.3.2 Tehnica și tactica individuală defensivă.....	93
4.3.3 Unii factori psihologici solicitați în jocul defensiv .....	93
4.4 Formele de apărare .....	94
4.4.1 Apărarea normală om la om.....	94
4.4.2 Flotarea .....	95
4.4.3 Pressingul.....	96
4.4.4 Apărările în zonele așa-zise «clasice».....	98
4.4.5 Apărările așa-zise moderne.....	102
4.4.6 Apărările combinate.....	108
4.5 Formarea și perfecționarea tehnico-tactică a jucătorilor de baschet în apărare.....	114
4.5.1 Închiderea culoarului de pasare la repunerea mingii în joc din afara terenului.....	115
4.5.2 Demersul pedagogic pentru învățarea apărărilor în zonă..	118
4.5.3 „Închiderea” oricărei inițiative ofensive .....	121
4.6 Concluzii.....	124
<b>Bibliografie.....</b>	<b>127</b>