

TEORIA ȘI PRACTICA BASCHETULUI

**AUTOR:
LECTOR. UNIV. DR. CIOCAN VASILE CĂTĂLIN**

**Curs pentru studenții anului II la forma de învățământ cu frecvență și
învățământ cu frecvență redusă**

Cuprins:

MODULUL I. INTRODUCERE ÎN TEORIA JOCULUI DE BASCHET	ERROR!
BOOKMARK NOT DEFINED.	
Scop:.....	9
Obiective operaționale:.....	9
Apariția și evoluția jocului de baschet.....	9
Date din istoria baschetului.....	10
Principale părți constitutive ale baschetului.....	12
Teoria baschetului.....	12
Caracteristicile jocului de baschet	13
Test de autoevaluare a cunoștințelor.....	22
Rezumat	23
Bibliografie	15
MODULUL II. IMPORTANȚA PREGĂTIRII ÎN JOCUL DE BASCHET	16
Scop	16
Obiective operaționale	16
Pregătirea fizică.....	16
Pregătirea tehnică	16
Pregătirea tactică	17
Pregătirea psihologică.....	17
Pregătirea teoretică.....	17
Test de autoevaluare a cunoștințelor	17
Rezumat	18
Bibliografie	18
MODULUL III. COMPONENTELE JOCULUI DE BASCHET	19
Scop	19
Obiective operaționale	19
Componenta fizică.....	19
Componenta tehnică	20
Componenta tactică individuală	20
Componenta tactică colectivă.....	21
Componenta teoretică.....	21
Test de autoevaluare a cunoștințelor	22
Rezumat	22
Bibliografie	22
MODULUL IV. DESCRIEREA JOCULUI DE BASCHET	23
Scop	23
Obiective operaționale	23
Reguli de bază în practicarea jocului de baschet	23
Reguli de joc	24
Terenul de joc. Linii și dimensiuni	28
Metodica învățării arbitrajului	30
Test de autoevaluare a cunoștințelor	33
Rezumat	33
Bibliografie	33
MODULUL V. TEHNICA JOCULUI DE BASCHET	34
Scop	34
Obiective operaționale	34
Aspecte generale.....	34
Traseul metodic al învățării și consolidării tehnicii în jocul de baschet.....	35
Clasificarea elementelor și procedeele tehnice	36
Jocul fără minge.....	39
Jocul cu minge	45
Generalități privind metodica învățării și perfecționării tehnicii în jocul de baschet.....	66
Test de autoevaluare a cunoștințelor	67
Rezumat	67
Bibliografie	68

MODULUL VI. TACTICA JOCULUI DE BASCHET	69
Scop	69
Obiective operaționale	69
Aspecte generale	69
Caracteristicile tacticii	70
Elemente de subordine	70
Conținutul tacticii.....	73
Traseul metodic al învățării tacticii în jocul de baschet.....	75
Tactica individuală	76
Tactica colectivă elementară	85
Tactica colectivă de echipă, sisteme de joc	92
Test de autoevaluare a cunoștințelor	108
Rezumat	108
Bibliografie.....	109