



COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

# Terminologia jocului de baschet

**DAN CALANCEA**



## COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

Ca orice sport sau disciplina si baschetul are propriul limbaj. Un novice ar putea asculta doi antrenori discutand despre baschet si s-ar putea sa nu aiba nici o idee despre ce vorbesc acestia. Acest lucru este valabil in aproape orice disciplina. Cand studiezi medicina, trebuie sa stii intai denumirile tuturor partilor corpului inainte de a putea trece la extirparea lor chirurgicala!

Acest material va fi ca un dictionar de baschet, care incearca sa defineasca termenii speciali. Trebuie sa fiti constienti ca uneori antrenorii nu sunt in totalitate de acord cu ce inseamna un anumit cuvint, si uneori avem mai mult de un termen pentru acelasi lucru de exemplu si "screen" si "pick" inseamna, dupa parerea mea "blocaj".

Terminologia in jocul de baschet se schimba in timp. Deoarece jucatorii primesc informatii de la o varietate de surse este foarte important ca intregul staff sa utilizeze aceeasi termeni ofensivi si defensivi.

Fara a avea pretentia ca am acoperit toti termenii, subliniez ca dictionarul este un material in permanenta perfectionare.

**AIR BALL:** o aruncare care nu atinge inelul sau panoul

**ALLEY-OOP:** mingea pasata in apropierea inelului de un jucator si introdusa in cos prin dunk de catre alt jucator

**ALTERNATING POSSESSION RULE:** regula posesiei alternative (sageata ce indica posesia isi schimba directia dupa fiecare situatie de "minge unu la unu")

**ASSIST:** pasa decisiva care duce direct la realizarea punctelor

**ARM:** brat

**ADVANCE STEP:** un pas in care aparatorul misca piciorul cu care conduce spre atacant si piciorul din spate aluneca inainte

**ASSISTANT:** antrenor secund

**BACKBOARD:** panou-suprafata plata din spatele cosului

**BACK COURT:** jumatatea de teren care cuprinde cosul pe care-l apara o echipa

**BACK CUT:** vezi cuts

**BACKDOOR:** o miscare ofensiva in care un jucator se deplaseaza rapid in spatele aparatorului si primeste o pasa pentru a incerca sa inscrie din actiune

**BACK&FORTH:** inainte-inapoi, dute-vino

**BACK SCREEN:** blocaj in spatele aparatorului ce marcheaza un atacant fara mingea

**BALL FAKE:** "pass fake" pasatorul incearca sa deplaseze aparatorul intr-o directie in timp ce paseaza in alta directie

**BALL HAWK:** jucator specializat in recuperari

**BALL REVERSAL:** transmiterea mingii de pe o parte pe cealalta a terenului

**BALL SCREEN:** blocaj la atacantul cu mingea

**BALL-SIDE:** partea terenului unde se afla mingea

**BACK IN:** prin dribling cu spatele la aparator, dirijarea lui spre cos



**BACK-UP:** miscare inapoi sau jucator inlocuitor pentru o anumita pozitie

**BALANCE:** balans, echilibru

**BASIC:** element, principiu

**BALL HANDLING:** manuirea mingii(driblarea, pasarea sau primirea)

**BANK SHOT:** o aruncare in care mingea se loveste intai de panou, sau este deviata la un unghi care o face sa cada apoi in cos

**BASEBALL PASS:** o pasa cu o mana asemanatoare cu cea de la baseball

**BASELINE:** linia de fund a terenului "end line"

**BASKET:** cos-format din inel si plasa

**BASKET CUT:** vezi cuts

**BENCH WARMER:** rezerva care joaca foarte rar

**BLIND PASS:** o pasa in care pasatorul transmite mingea anticipat catre primitor fara sa se uite la acesta

**BLINDSIDE SCREEN:** vezi screens

**BLOCKED SHOT:** devierea cu succes a unei aruncari prin atingerea unei parti a mingii, in traiectoria ei catre cos

**BLOCKING:** folosirea pozitiei corpului unui aparator pentru a impiedica regulamentul inaintarea unui adversar. Este opusul impingerii(charging)

**BOARDS:** panoul de care este prins cosul

**BONUS FREE THROW:** aruncare libera suplimentara

**BOUNCE PASS:** o pasa care atinge terenul(podeaua)o data, inainte de a ajunge la primitor

**BOX:** asezare 2-2

**BOX-AND-ONE:** o varianta a defensivei in care patru aparatori stau in zona, intr-o formatie box si al cincilea apara un atacant prestabilit om la om

**BOXING OUT:** blocaj defensiv

**BRIEFING:** dezbatere, consfatuire

**BUMP:** un pas in calea atacantului care taie pentru a primi mingea si incercarea schimbarii directiei de deplasare a acestuia prin contact corporal

**BUZZER BEATER:** cos reusit dupa expirarea timpului regulamentar

**CATCH THE BALL:** prinde mingea

**CENTER:** pivot(5)

**CHALLENGE:** provocare

**CHALLENGE ROUND:** turneu de calificare

**CHANGE DIRECTION:** schimba directia

**CLEAR OUT:** eliberarea deliberat a unei parti a terenului pentru a permite o situatie de 1:1

**CLOSE:** marcaj strans



**COACH:** antrenor

**COLLAPSE:** referitor la o aparare stransa, flotata

**COMBINATION DEFENSE:** aparare combinata

**COMFORT ZONE:** zona preferata de atac

**CONTEST:** intrecere, concurs

**CONTINUITY:** continuitate, circulatie continua

**CHARGE:** o greseala personala in care un jucator ofensiv, in viteza, intra neregulamentar intr-un adversar care sta pe loc

**CHEST PASS:** pasa de la piept cu amandoua mainile sau cu o singura mana

**CHIN THE BALL:** tine mingea cu amandoua mainile sub barbie, coatele in exterior pentru protectia mingii

**CLOS OUT:** cand un aparator sprinteaza pentru a retine sau contesta un atacant ce tocmai a receptionat o pasa

**COAST-TO-COAST:** atunci cand un jucator dribbleaza mingea de la un capat al terenului la celalalt si inscrie un cos

**CONTROL DRIBBLE:** dribling de control, cu inaltime mica, folosit atunci cand dribleurul este marcat agresiv. Mingea este aparata de corpul dribleurului, care se afla intre aparator si mingea.

**CONTROL THE BALL:** a controla mingea

**CORNER:** coltul terenului

**COURT:** teren de joc - full - tot terenul, half-jumatate de teren, front-de atac, back-de aparare, jumatatea proprie

**COURT VISION:** capacitatea unui jucator de a vedea totul pe teren, in timpul jocului

**COVER DOEN:** a ajuta marcajul pivotului din afara spre interior

**CRISS CROSS:** incrucisare

**CROSSOVER DRIBBLE:** trecerea mingei dintr-o parte in cealalta a corpului, dintr-o mana in cealalta

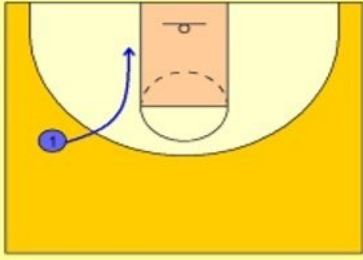

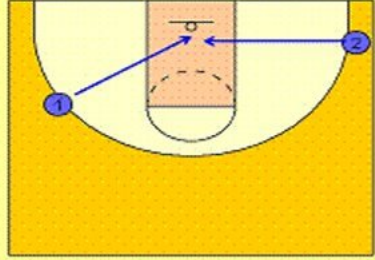
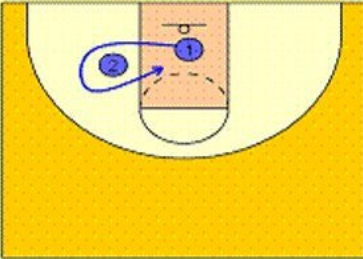
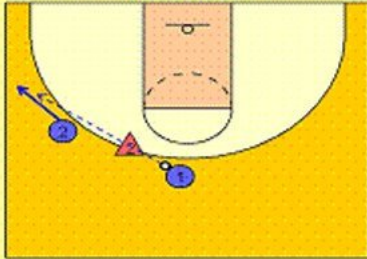

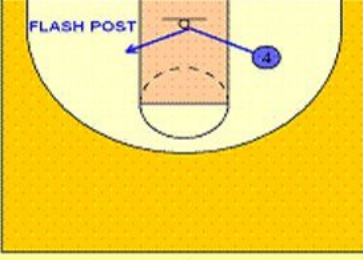
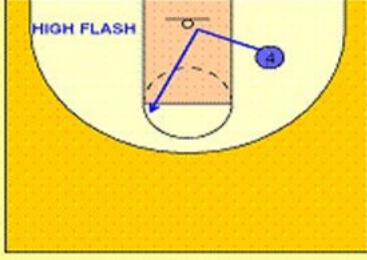
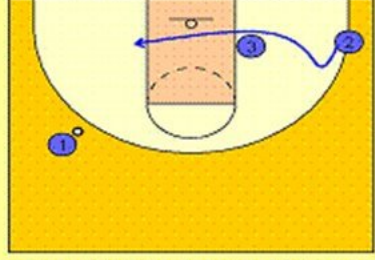



**CROSS OVER STEP:** pas incrucisat (la depasire)

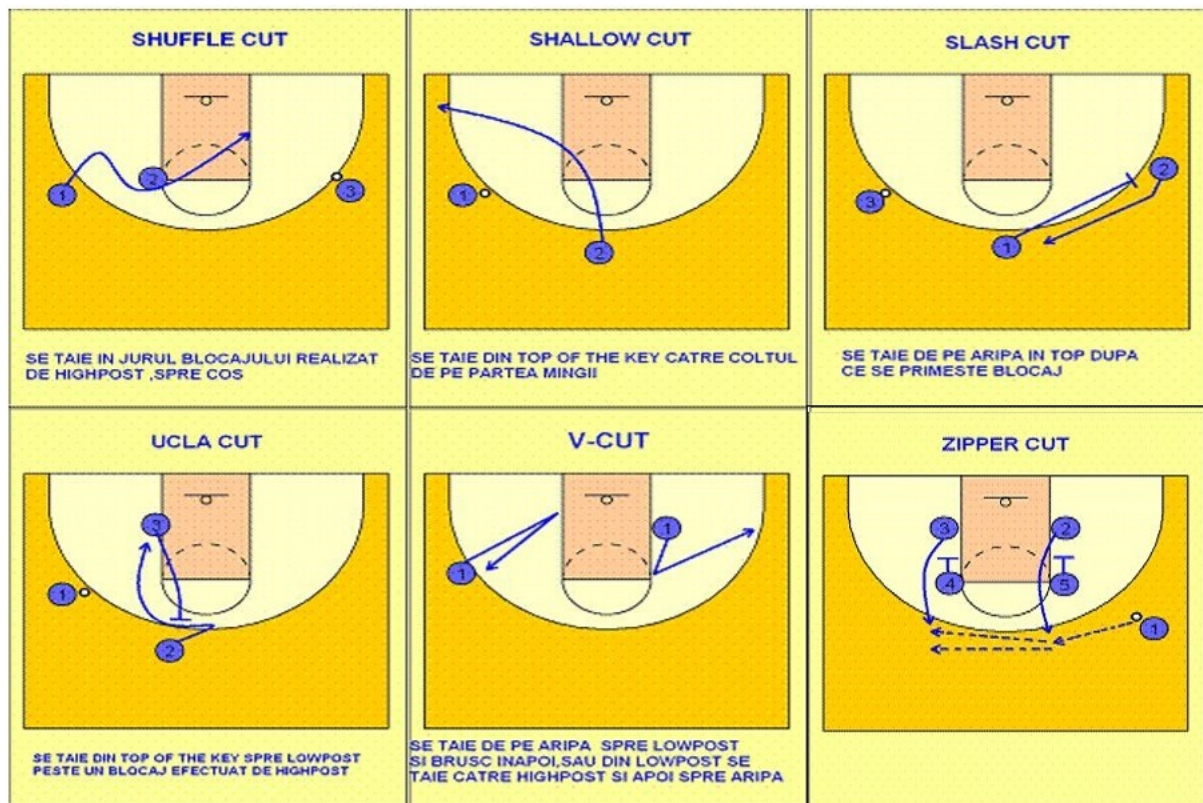
**CURL:** alergare in forma de arc, cerc

**CURL PASS:** o pasa cu o mana, joasa, executata in jurul piciorului apar. "hook pass"

**CUT:** demarcare(taiere) brusca cu scopul de a primi mingea.



<p><b>BANANA CUT</b></p>  <p>LATERAL, LARG, CURBAT PE O LINIE SIMPLA</p>	<p><b>BACKDOOR CUT</b></p>  <p>ATACANTUL DE PE PERIMETRU FACE UN PAS IN EXTERIOR ATRAGAND APARATORUL CU EL SI APOI BRUSC TAIE CATRE COS PRIN SPATELE APARATORULUI PENTRU A PRIMI PASA</p>	<p><b>BASKET CUT</b></p>  <p>SE TAIE DIRECT SPRE COS</p>
<p><b>CURL CUT</b></p>  <p>SE TAIE IN JURUL ATACANTULUI CARE BLOCHEAZA, SPRE COS</p>	<p><b>FADE CUT FLARE CUT</b></p>  <p>SE TAIE DEPARTE DE MINGE EXEMPLU: DUPA CE SE FOLESESTE UN BLOCAJ PE LINIA DE FUND SAU CAND APARATORUL AJUTA (CA IN DESEN)</p>	<p><b>FLASH CUT</b></p>  <p>UN JUCATOR CARE TAIE DIN LOWPOST IN HIGHPOST SAU IN MIJLOCUL SPATIULUI DE TREI SECUNDE (DE MULTE ORI FOLOSITA IMPOTRIVA UNEI APARARI IN ZONA)</p>
<p><b>FLASH POST</b></p>  <p>FLASH POST</p>	<p><b>HIGH FLASH</b></p>  <p>HIGH FLASH</p>	<p><b>FLEX CUT</b></p>  <p>SE TAIE DIN COLTUL DE PE PARTEA SLABA SPRE LOWPOST PE PARTEA MINGII FOLOSIND BLOCAJUL JUCATORULUI DIN LOWPOST DE PE PARTEA SLABA</p>
<p><b>I-CUT</b></p>  <p>UN ATACANT DE PE PERIMETRU SE DEMARCA SPRE COS, ATRAGAND APARATORUL SPRE EL SI APOI BRUSC TAIE PE PERIMETRU PENTRU A PRIMI MINGEA. INVERS CA LA BACKDOOR CUT</p>	<p><b>L-CUT</b></p>  <p>SE TAIE DE PE ARIPIA IN LOWPOST SI APOI IN HIGHPOST (UN UNGHII DE 90) SI PE ARIPIA SAU DIN LOWPOST IN HIGHPOST LA 90 DE GRADE SI APOI PE ARIPIA</p>	<p><b>POPOUT CUT</b></p>  <p>SE TAIE IN JURUL UNUI ATACANT CE EXECUTA UN BLOCAJ DIRECT SPRE MINGE</p>



**DEAD BALL:** „minge moarta”-aceasta situatie se produce dupa fiecare inscriere din actiune, dupa orice fluier al arbitrilor sau daca mingea paraseste terenul

**DEFENSE:** defensiva

**DEFENSIVE REBOUND:** recuperare defensiva

**DEFENSIVE SLIDE:** o miscare rapida a aparatorului cand incearca sa inchida dribleurul

**DEFENSIVE STANCE:** pozitia folosita de aparator-grunchii flexati, picioarele departate, bratele in afara, etc.

**DEFENSIVE TRANSITION:** replierea din ofensiva in defensiva

**DELAY:** joc incet, intarziat, pentru a castiga timp, atac lung

**DENY THE BALL:** a inchide drumul mingii, aparare la interceptie

**DEVELOPMENT:** dezvoltare

**DIAMOND:** asezare 1-2-1 in aparare-diamant

**DIAMOND PRESS:** aparare presing pe tot terenul intr-o formatie 1-2-1-1

**DIAMOND-AND-ONE:** patru jucatori in zona, intr-o formatie diamant si un aparator cu un atacant prestabilit om la om

**DISHING:** un pas pentru un sut deschis, de obicei dupa dribling de penetrare

**DIG:** amenintarea mingii cu bratul ridicat si palma deschisa

**DIRECTION:** directie

**DOUBLE:** dublu, dublaj



## COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

**DOUBLE DOWN:** parasire a atacantului pe care-l aperi pe perimetru(sau pe zona) pentru a dubla la atacantul din low post

**DOUBLE LOW STACK:** doi atacanti unul langa altul in aria zonei lowpost

**DOUBLE HIGH POST:** asezare in atac cu doi jucatori post la linia de aruncari libere

**DOUBLE TEAM:** marcaj dublu

**DOUBLE DRIBBLE:** dublu dribling

**DOWN COURT:** directie de deplasare spre propriul cos

**DOWNTOWN:** aruncare de la distanta mare

**DOWN SCREEN:** blocaj executat la un coechipier fara mingea, urmand un traseu din partea de sus a terenului spre cea de jos

**DRIBBLE:** dribling

**DRIBBLE PENETRATION:** cand atacantul dribleaza in linie, penetrand defensiva

**DRILL:** exercitiu

**DRIVE:** deplasare rapida, accelerata, executata de un jucator ofensiv catre cos, cu dribling

**DROP STEP:** actiune cu spatele la cos, pasire directa spre cos coordonata cu un dribling scurt

**DUNK:** o aruncare in care un jucator arunca mingea repede si cu forta avand bratele(bratul) pe inel

**ELBOW:** punctul aflat la intersectia dintre linia de aruncari libere si linia care delimiteaza spatiul de trei secunde

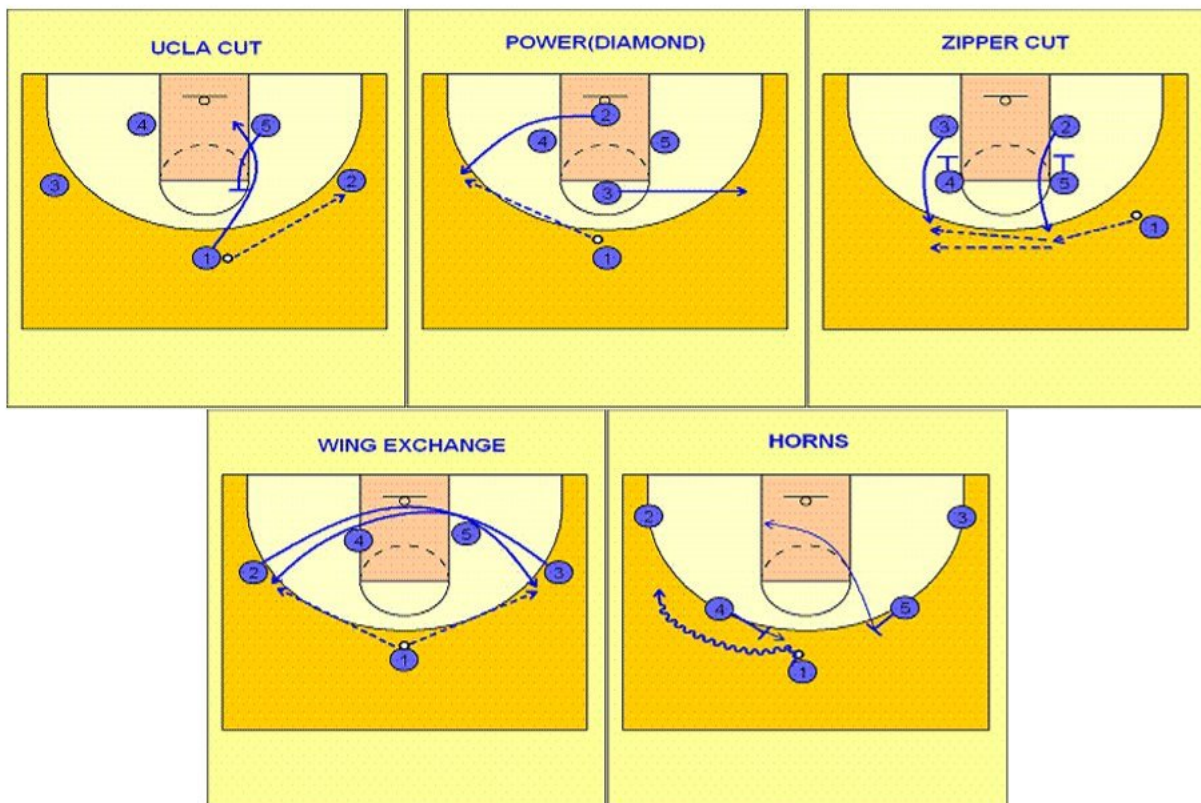
**END LINE:** linia de fund a terenului-baseline

**ENDURANCE:** rezistenta

**ESTABLISHED POSITION:** pozitie stabilita

**EXIBITION GAME:** joc de pregatire

**ENTRY:** inceputul unui sistem-cele mai importante inceputuri



**FAKE:** fenta- o miscare executata rapid, cu scopul de a-l induce in eroare pe adversar. Se poate realiza printr-o fenta fie de pasa, fie de aruncare.

**FACING:** intoarcere cu fata spre cos si amenintarea lui

**FACE TO FACE:** fata in fata (aparare)

**FAN THE BALL:** atunci cand apararea directioneaza mingea catre linia laterala

**FAST BREAK:** atac rapid, contraatac

**FEED:** "alimentare" pasarea mingii catre un coechipier care se afla in pozitie de sut

**FIELD GOAL:** situatia in care mingea intra in cos de deasupra inelului

**FLAGRANT FOUL:** fault flagrant, contact excesiv

**FLASH CUT:** demarcare dinspre low post spre high post

**FILLING THE LANES:** contraatac in care fiecare jucator ofensiv alearga pe linia de pe partea dreapta, pe linia din mijloc si pe cea de pe partea stanga

**FITNESS:** capacitate fizica

**FLOOR:** suprafata de teren delimitata de liniile de fund si cele de margine

**FLOOR BALANCE:** echilibru in asezare pe teren

**FLOOR VIOLATION:** actiunea unui jucator care incalca regulile, dar nu impiedica miscarea adversarului(pasi, dublu dribling, etc. )

**FOLLOW:** a urmari





**FOLLOW THROUGH:** continuare - actiunea de a termina miscarea de aruncare dupa eliberarea mingii

**FORCE, POWER:** forta, putere

**FORWARD:** o pozitie de regula pentru un jucator inalt, atletic. "small forward" sau "3" joaca pe aripa, si "power forward" sau "4" care poate juca in high sau low post

**FREE THROW:** aruncare libera

**FREE THROW LINE (CHARITY STRIPE):** linia pe care se sta la executarea liberelor

**FREE THROW LINE EXTENDED:** o linie imaginara in prelungirea liniei de aruncari libere pana la cea laterala

**FRONTLINERS:** termen colectiv pentru extreme si pivot

**FRONTING:** aparare, marcaj din fata

**FRONT PIVOT:** pivotare in afara, intoarcere spre exterior

**FOUL:** fault, greseala

**FOUL SHOT:** aruncare de la linia de libere ca urmare a unui fault

**FOUL TROUBLE:** atunci cand un jucator a acumulat trei sau patru greseli personale si este in pericol de a fi eliminat. Atunci cand o echipa a acumulat patru sau mai multe greseli personale "in the bonus".

**FOULED OUT:** jucator eliminat ca urmare a acumularii a cinci greseli personale

**FREE BALL:** o minge care este in joc, dar care nu este in posesia nici uneia dintre echipe numita si minge loose

**FRONT COURT:** jumatatea terenului de joc in care se afla cosul la care se ataca

**FULL-COURT PRESS:** aparare om la om sau zona in care fiecare jucator apara incepand din terenul din fata. Se mai numeste si "press"

**FUNDAMENTAL, BASIC:** fundamental(element) de baza

**FUNNEL THE BALL:** atunci cand apararea directioneaza mingea spre mijloc

**GAP:** spatiu liber deficitar

**GET FREE, GET OPEN:** a se demarca

**GIVE AND GO:** "da si du-te"

**GOALTENDING:** o incalcare a regulamentului in care un jucator intervine la o aruncare prin atingerea mingii sau cosului, in timp ce mingea se afla pe, peste sau in interiorul inelului. De asemenea, atingerea mingii in zborul ei in jos, spre cos, traiectorie descendenta, inainte de a atinge inelul.

**GUARD:** pozitia unui jucator de perimetru. Point guard sau "1" si shooting guard sau "2" de regula cel mai bun aruncator

**GUARDING:** aparare

**GUIDE HAND:** mana aruncatorului cu care nu arunca

**HALF COURT:** jumatate de teren

**HALFTIME:** perioada de repaus dintre cele doua reprize ale jocului



**HAND CHECKING:** folosirea neregulamentara a mainilor, puse de obicei pe spatele sau soldurile jucatorului ofensiv

**HAND-OFF:** a inmana mingea

**DRIBBLE HAND-OFF (DHO) :** a inmana mingea din dribling

**HEDGE:** la pick&roll cand aparatorul blocatorului paseste energic pe partea dribleurului contestand optiunile acestuia si dand timp aparatorului dribleurului sa revina in pozitie defensiva

**HEIGHT:** inaltime

**HELP:** intrajutorare in aparare

**HELP&RECOVER:** actiunea de a face ajutor in aparare dupa care revenire la propriul atacant

**HELP SIDE:** jumatatea de teren in care nu se afla mingea "weak side"

**HELP-SIDE STANCE:** pozitia folosita pentru a apara atacantul de pe help-side

**HESITATION DRIBBLE:** "stop-and-go"

**HIGH PERCENTAGE SHOT:** aruncare cu sanse mari de reusita

**HIGH POST:** jucator atacant in aria liniei de aruncari libere si cele doua "elbows"

**HOME SPOT:** pozitie initiala de baza

**HOLD THE BALL:** a tine mingea

**HOOK SHOOT:** aruncare din " carlig"

**HOOP:** inel

**HUSTLE:** angajament, mobilizare

**IN &OUT:** pasarea repetata a mingii intre un jucator exterior si unul interior

**INSIDE:** interior

**INSIDE-OUT DRIBBLE:** dribling cu fenta crossover

**INTENSITY:** intensitate

**INTERMEDIATE:** intermediar

**INTERCEPT:** a intercepta

**IN THE PAINT:** suprafata de trei secunde

**INBOUNDS:** repunere a mingii in joc din afara terenului

**INBOUNDER:** jucatorul care repune mingea

**INCIDENTAL CONTACT:** contact accidental, de obicei trecut cu vederea de arbitri si care nu creeaza un avantaj inechitabil sau nu afecteaza rezultatul jocului

**INSIDE SHOOTING:** aruncarile executate de langa sau de sub cos

**INTENTIONAL FOUL:** fault efectuat cu intentie

**ISOLATION :** izolare

**ISOLATION PLAY:** un jucator pus intr-o situatie de 1la1 "iso play"



**JAM:** aparare foarte stransa, aglomerata

**JAM THE CUTTER:** aparatorul paseste in fata celui care taie pentru a preveni receptionarea mingii

**JAB STEP:** un pas mic in afara pentru a vedea cum reactioneaza aparatorul

**JOJO:** fenta de ajutor si revenire - la jocul "in si outside"

**JUMP BALL:** minge de unu la unu, la inceputul jocului

**JUMP HOOK:** o varianta a traditionalului hook shot, in care aruncatorul suteaza avand ambele picioare in aer

**JUMP SHOT:** aruncare din saritura

**JUMP STOP:** oprire intr-un timp

**JUMP WITH THE BALL:** "zboara" odata cu mingea

**JUNK DEFENSE:** aparare combinata

**KEY:** suprafata delimitata de linia de aruncari libere, linia de fund si laturile zonei de aruncari libere

**KEY PLAYS:** optiuni principale in atac(cu mingea)

**KICK THE BALL OUT:** patrundere, depasire si pasarea mingii in afara

**LANE:** "paint"

**LANELINE EXTENDED:** o linie imaginara de la jonctiunea liniei de fund si laneline cu aceeasi jonctiune din jumatatea cealalta de teren

**LAY-UP SAU LAY-IN:** aruncare la cos din dribling(alergare) din apropierea cosului

**L-CUT:** demarcare in forma de L

**LEG WORK:** actiunea piciorului

**LEVEL:** nivel

**LINE-UP/STARTING FIVE:** asezare/cinciul de inceput

**LOOSE BALL:** minge libera-o minge care este "activa"(in joc), dar care nu este in posesia nici uneia dintre echipe

**LOWER PERCENTAGE SHOT:** aruncare cu sanse mai mici de reusita

**LOW POST:** jucator atacant care actioneaza in jurul ariei "block"(la jumatatea distantei dintre linia de libere si linia de fund)

**MAIN:** principal, important

**MAKE IT, TAKE IT:** cine inscrie are din nou posesia mingii

**MAN TO MAN DEFENSE:** "player-to-player"- aparare om la om

**MAN TO MAN OFFENSE :** "man offense" ofensiva impotriva apararii om la om

**MATCH-UP:** aparare zona/om la om, cu referire si la imperechere

**MID POST:** jucator post care actioneaza in mijlocul spatiului de trei secunde

**MIDCOURT LINE:** linia de la mijlocul terenului, care il imparte in doua parti egale



## COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

**MIRROR THE BALL:** urmarirea miscarii mingii cu bratele cand aparam un jucator care pivoteaza

**MISMATCH:** imperechere defavorabila intre atacant si aparator (referire la statura, calitati fizice, etc. )

**MISSED SHOT:** aruncare la cos nereusita

**MISTAKE/FAULT:** greseala de joc/greseala personala

**MOTION:** miscare

**MOVING PICK:** o abatere, atunci cand blocatorul se misca in afara si impinge dupa ce a executat blocajul

**MULTIPLE SWITCH:** schimbari de adversar repetate

**NO BALL AREA:** zona in care mingea nu are voie sa se afle

**NONSHOOTING FOUL:** un fault comis impotriva unui jucator care nu este in timpul aruncarii

**OFFENSE:** atac

**OFF GUARD:** fundas, de obicei pozitia 2

**OFF-BALL SCREEN:** blocaj realizat la un atacant fara mingea

**OFFENSIVE REBOUND:** recuperare ofensiva

**OFFENSIVE TRANSITION:** tranzitie ofensiva

**ON - BALL DEFENSE:** aparatorul marcheaza atacantul cu mingea

**ON-BALL SCREEN:** blocaj realizat la un atacant cu mingea

**ON THE LINE:** pozitia ta defensiva este in asa fel incat sa poti vedea omul tau si in acelasi timp mingea, iar corpul este situat direct pe linia imaginara dintre tine si atacantul cu mingea, cu pieptul catre jucatorul pe care-l aperi si privirea catre mingea, cu bratul pe linia de pasare

**ONE-GUARD OFFENSE:** ofensiva utilizeaza impotriva zonei doi fundasi in fata(2-3 si 2-1-2)

**OPEN STANCE:** pozitia defensiva folosita in help-side, picioarele departate, corpul in echilibru, genunchii flexati, bratele in afara

**ORGANIZATION:** organizare

**OUTLET PASS:** prima pasa dupa recuperare defensiva, in afara, catre un coechipier pentru a lansa un contraatac

**OUTSIDE SHOOTING:** aruncarile executate de la perimetru

**OUTSIDE:** in afara

**OVERLOAD:** superioritate numerica(referitor la atacul zonei)

**OVERPLAY:** a juca cu succes o varianta de atac

**OVER THE TOP:** a aluneca prin fata blocajului ca aparator

**OVER TIME:** prelungiri- 5 minute

**OVERHEAD PASS:** pasa cu doua maini de deasupra capului



**PACE:** tempo

**PAINT, ZONE:** suprafata de trei secunde delimitata de linia de fund si cea de libere, in care daca un atacant are un picior mai mult de trei secunde se considera o abatere

**PARTNER, TEAMMATE:** coechipier, partener

**PANIC:** panica

**PASS:** pasa

**PASS FAKE:** fenta de pas

**PASS ANGLE:** unghi de pasare

**PASSING GAME:** joc de pase, repetate, ca sistem de atac definit

**PASSING LANE:** o linie imaginara de la jucatorul cu minge la coechipier. Daca aparatorul este pe aceasta linie "passing lane" este inchisa

**PENETRATE/PENETRATION:** depasire, patrundere

**PERCENTAGE:** procentaj

**PERSONAL FOUL:** greseala personala

**PICK:** blocaj

**PICK AND POP:** blocaj cu iesire din blocaj spre exterior

**PICK AND ROLL:** blocaj cu iesire din blocaj spre cos "screen and roll"

**PIN-DOWNS:** blocaje in adancime(la jucatorul fara minge)

**PISTOL STANCE:** aparatorul de pe helpside are o pozitie cu un brat pe omul sau si celalalt pe minge

**PIVOTING, TURN:** pivotare, intoarcere

**PLAYER:**

**WITH BALL:** jucator cu minge

**WITHOUT BALL:** jucator fara minge

**PLAY MAKER/POINTGUARD:** conducator de joc

**PLAYS:** scheme de joc, variante

**POINT:** intre cele doua aripi, punctul din fata

**POPOUT CUT:** vezi cuts

**POST:** jucator care actioneaza in aria spatiului de trei secunde(low post sau high post). Centru sau extrema de forta "4" sau "5".

**POST MOVES:** actiune a jucatorului post in apropierea cosului, cu spatele la cos

**POSTING-UP:** actiune in apropierea cosului(cu spatele la cos)

**POWER:** puternic

**POWER FORWARD:** jucator interior, extrema de forta "4"

**POWER HOOK:** "carlig" cu bataie pe ambele picioare



**POWER LAY-UP:** aruncare din apropiere cu bataie pe ambele picioare

**PRACTICE:** antrenament

**PRESS BREAK:** atacul apararii pressing

**PRESSURE:** presiune

**PRIMARY BREAK:** contraatac in care sunt implicati putini jucatori

**PRIORITY:** prioritate

**PROTECT:** protectie

**PUNISH THE PIKER:** pedepseste-l pe cel care face blocaj!

**PUSH PASS:** pas cu o mana

**QUIVER:** frecventa mare a miscarii picioarelor pe loc

**REACT:** a reactiona

**REACTION:** reactiune

**READ:** a citi, a recunoaste o situatie de joc

**READY:** gata, atent, pregatit

**READY STANCE:** pozitia echilibrata a jucatorului pentru a fi gata de alergare, de saritura, de alunecare sau pivotare. Genunchii sunt flexati, bratele sus si in afara, spatele drept si capul sus.

**REBOUND OFF/DEF:** recuperare ofensiva sau defensiva

**RECEIVE THE BALL:** a primi mingea

**RECOVER:** preluare, acoperire(referitor la marcaj)

**REFEREE:** arbitru

**REPEAT:** a repeta

**REJECTION:** un sut blocat

**RETREAT STEP:** un pas de retragere in care piciorul din spate spre linia de fund si piciorul conducator aluneca (se refera la aparator)

**REVERSE:** inapoi, inspre inapoi

**REVERSE PIVOT:** pivotare inapoi, intoarcere spre interior

**ROLLING :** dribling cu intoarcere catre adversar si schimbarea directiei

**ROPE:** coarda de sarituri

**ROTATION:** rotatie in aparare, schimbari succesive de adversari

**RULE:** regula de joc, principii

**RUN&JUMP:** forma agresiva de aparare cu marcaje duble si schimbari de adversar succesive

**RUNNING:** alergare

**RUN AND GUN:** contraatac



## COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

**SAFETY:** siguranta

**SAG:** actiunea prin care un aparator se indeparteaza de adversarul sau indreptandu-se spre cosul pe care-l apara

**SAGGING MAN-TO-MAN:** o aparare conservativa in care aparatorul sta intre omul sau si cos

**SCORE:** a marca, inscrie puncte

**SCRAMBLE:** schimbari de jucatori cu preluare de noi atacanti

**SCREEN AWAY:** pas intr-o directie si executarea blocajului la atacantul de pe partea opusa

**SCRIMMAGE:** joc de antrenament intre componentii lotului largit al unei echipe

**SEALING THE DEFENDER:** dupa ce se executa un blocaj, blocatorul pivoteaza si izoleaza aparatorul, pozitionandu-l in spatele sau

**SECONDARY:** atac rapid-faza a doua

**SET DEFENSE:** aparare impotriva unui atac pozitional

**SET OFFENSE:** atac pozitional

**SHAGGER:** un jucator care intr-un exercitiu colecteaza mingiile libere si le returneaza pasatorului

**SHELL DRILLS:** exercitiu defensiv destinat tuturor aspectelor apararii

**SHORT CORNER:** situat intre colt si cos

**SHOOTER:** aruncator

**SHOOTER'S TOUCH SAU SHOOTER'S ROLL:** actiunea prin care dupa o aruncare chiar imprecisa, mingea poate fi deviata de pe inel in cos

**SHOOTING:** aruncare

**SHOOTING ANGLE:** unghi de aruncare

**SHOOTING GUARD:** fundas "2", de obicei cel mai bun aruncator

**SHOOTING HAND:** mana folosita pentru aruncare

**SHOOTING RANGE:** distanta de la care un jucator are sanse sa-si execute aruncarile

**SHOT CLOCK VIOLATION:** o abatere care se intampla atunci cand echipa care are posesia mingii nu a aruncat la cos in timpul regulamentar

**SHOT FAKE:** "pump fake" fenta de sut

**SIDELINE:** linia laterala de pe fiecare parte a terenului

**SIDE STEP:** pas adaugat

**SIGNAL:** semnal

**SINK UP DEFENSE:** aparare cu flotare, aglomerata

**SIXTH MAN:** prima schimbare, care vine de pe banca pentru a inlocui un jucator care a inceput partida

**SKILL:** pricepere, abilitate



## COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

**SKIP PASS:** pas de deasupra capului de pe o parte a terenului pe partea cealalta peste aparare

**SMALL FORWARD:** extrema mica "3"

**SWING FORWARD:** varianta speciala

**SWING MOVEMENT:** intoarcerea mingii de pe partea puternica pe partea slaba

**SPEED:** viteza

**SPEED DRIBBLE:** dribling in care jucatorul impinge mingea inainte pe teren la inaltimea pieptului, in situatii de contraatac sau atac rapid

**SPIN:** efect, rotatia mingii

**SPIN DRIBBLE:** dribling cu pirueta

**SPLITTING THE SCREEN:** atunci cand blocatorul vede ca apararea joaca "hedge" si "fenteaza" blocajul, alunecand direct pentru a primi mingea

**SPLITTING THE TRAP:** atunci cand atacantul prins in capcana paseste printre aparatori

**SPOT:** pozitie pe teren

**SPREAD:** a juca pe spatii largi

**SQUARING UP:** "face up" pozitia in care umerii si picioarele unui jucator sunt orientate catre cos, cand acesta lanseaza mingea intr-o aruncare. Aceasta este considerata o pozitie buna de aruncare.

**STACK:** asezare a doi sau mai multi jucatori pe aceeasi linie (tandem)

**STAGGERED SCREENS:** blocaje succesive realizate de doi jucatori pentru acelasi atacant care taie

**STOP**

**JUMP STOP:** oprire intr-un timp

**STRIDE STOP:** oprire in doi timpi

**STOP THE CLOCK:** a opri cronometrul

**STOP-AND-GO DRIBBLE:** dribling in care atacantul ezita un moment cu mingea in aer, dupa care foarte rapid accelereaza

**STOP AND POP:** miscare ofensiva in care atacantul cu mingea se opreste brusc stopeaza driblingul si executa aruncarea la cos

**STEAL:** a lua mingea regulamentar, in diferite moduri, de la adversar

**STUFFING:** "vezi dunk"

**STRONG SIDE/WEAK SIDE :** "partea puternica"(ball side)/ "partea slaba"

**SUBSTITUTE:** inlocuitor

**SWITCH:** doi aparatori schimba intre ei atacantii pe care ii apara initial ca urmare a unei actiuni a acestora

**SWISH:** o aruncare reusita(de obicei de la mare distanta )in care mingea nu atinge inelul





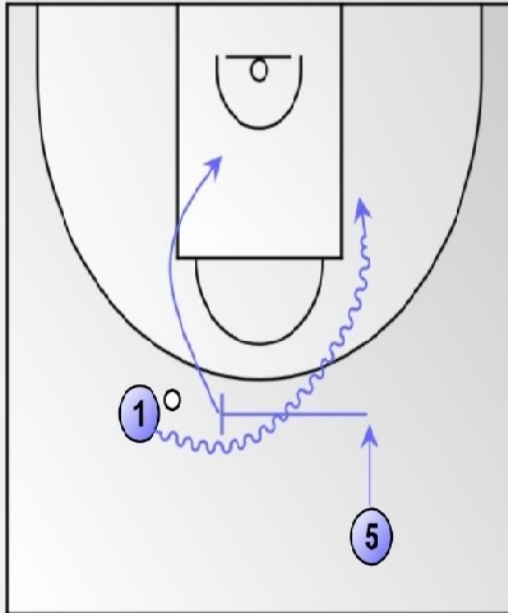
# COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

**SWING STEP:** un pas defensiv in care aparatorul pivoteaza cu un picior si ramane in pozitie defensiva

**SCREEN: "PICK":** un atacant se opreste din alergare si intr-o pozitie stationara, cu o baza larg deschisa, stabila, puternica, cu genunchii flexati, picioarele departate, bratele inchise in corp blocheaza aparatorul unui coechipier pentru a pune atacantul in situatie buna de a primi pas.

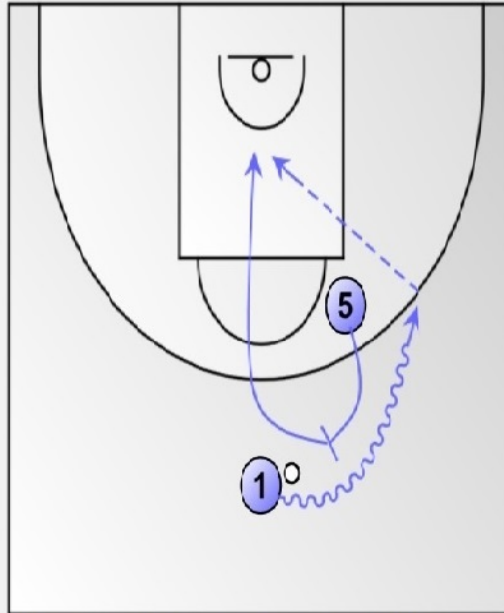
-la omul cu minge (on ball screen)

**DRAG SCREEN**



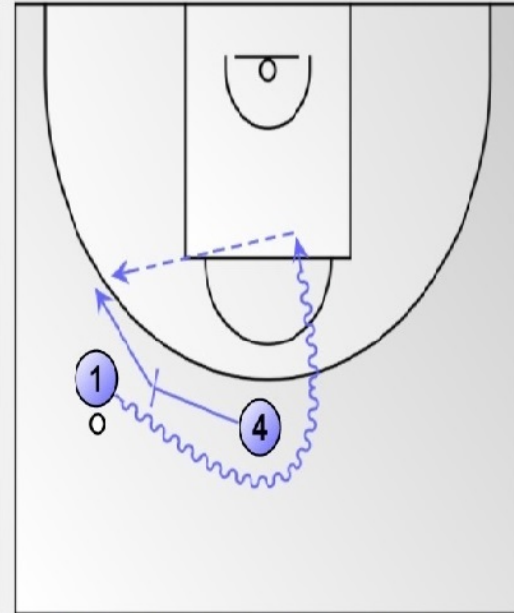
Are loc de obicei in timpul tranzitiei ofensive atunci cand purtatorul de minge primeste blocaj pentru a crea situatii de a inscrie la interior sau pe perimetru.

**PICK AND ROLL**



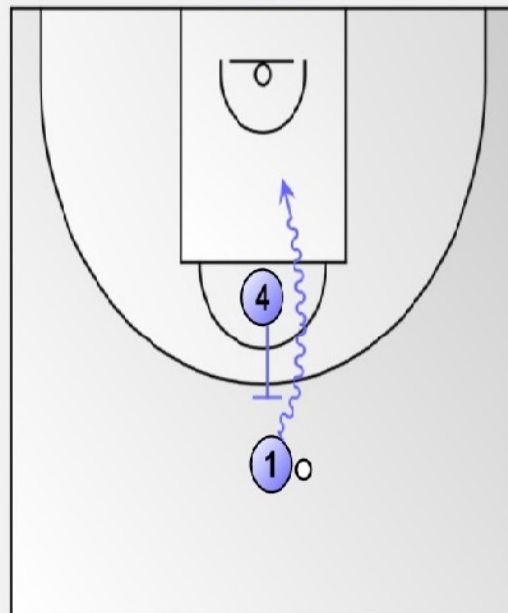
Actiunea are loc atunci cand aparatorul dribleurului este blocat de blocator iar acesta imediat ruleaza spre cos. Este probabil una dintre actiunile cele mai utilizate.

**PICK AND POP**

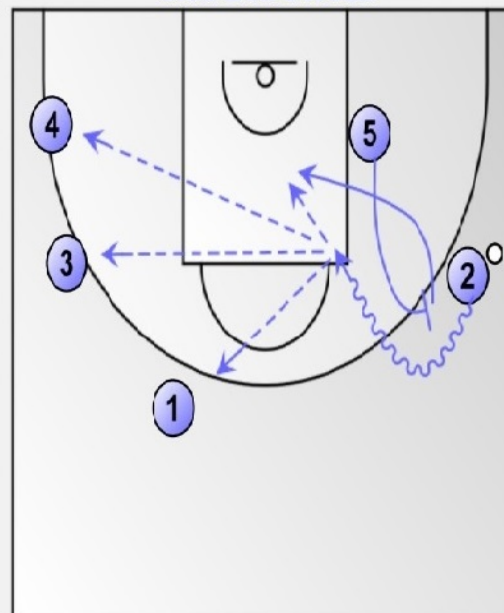


Actiunea are loc atunci cand aparatorul dribleurului este blocat dupa care blocatorul apare intr-un loc pe perimetru, cum ar fi aripa.

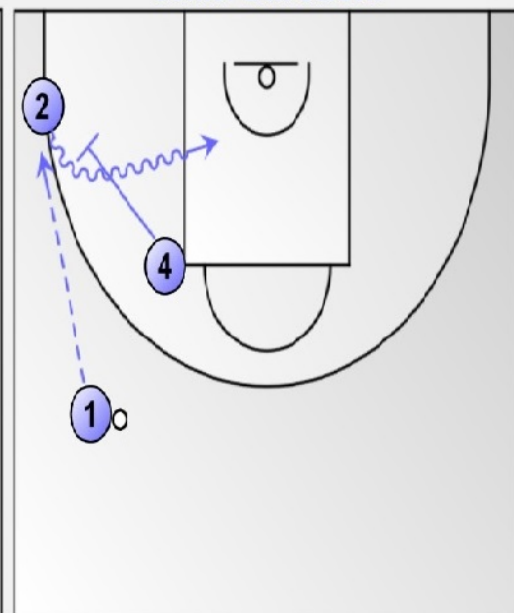
**FLAT**



**Side Ball Screen**



**Corner Ball Screen**



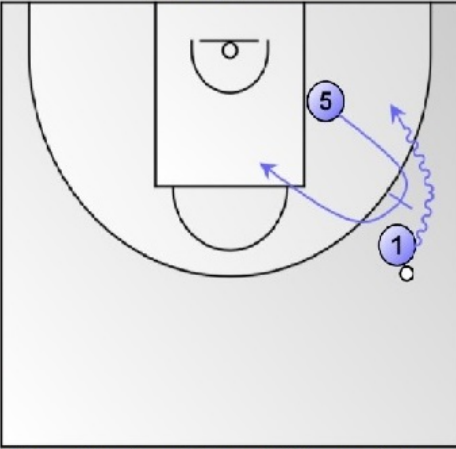
``High Screen`` sau ``Mid Screen`` se realizeaza in top si poate fi gandit ca o varianta ``on ball back screen``.

Purtatorul de minge primeste blocaj in apropierea liniei laterale a terenului de baschet.

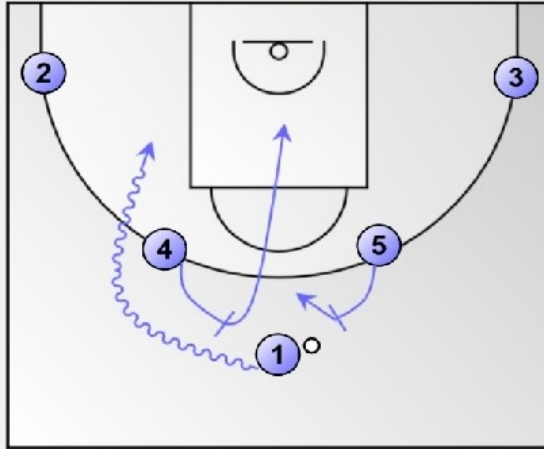
Atunci cand dribleurul primeste blocaj in zona colturilor terenului (stanga sau dreapta).



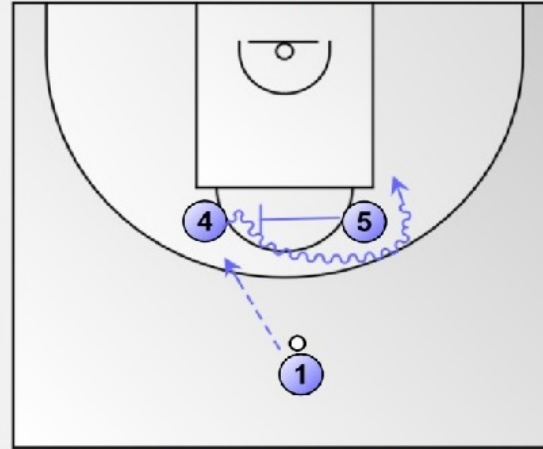
## Step-Up Screen



## HORNS



## ELBOW GET

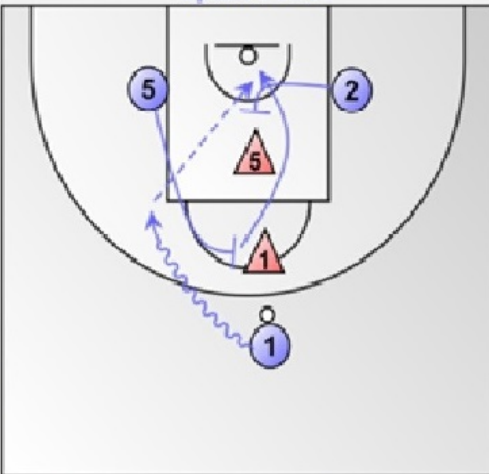


Este un blocaj special "on-ball" care este de obicei realizat in apropierea zonei aripiei cu blocatorul orientat departe de linia de fund a terenului.

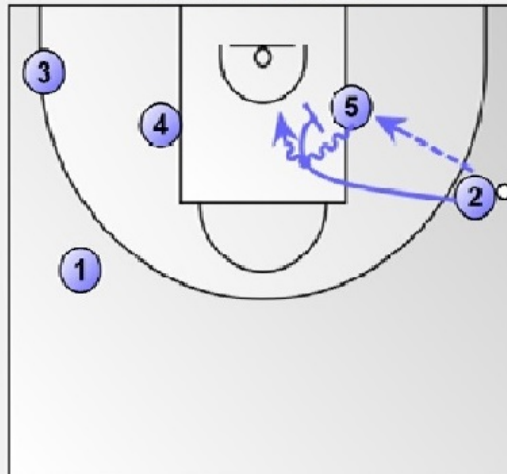
Blocaje in top de catre doi atacanti initial pozitionati in apropierea zonei "high post".

"Elbow get" este o actiune ofensiva specifica, care are loc atunci cand purtatorul de minga "high post" primeste blocaj de la celalalt post.

## Spain PNR



## "Brush Pick and Roll"



## Ram Screen



Atunci cand un blocator care ruleaza spre cos primeste back screen de la un coechipier, de regula un bun aruncator.

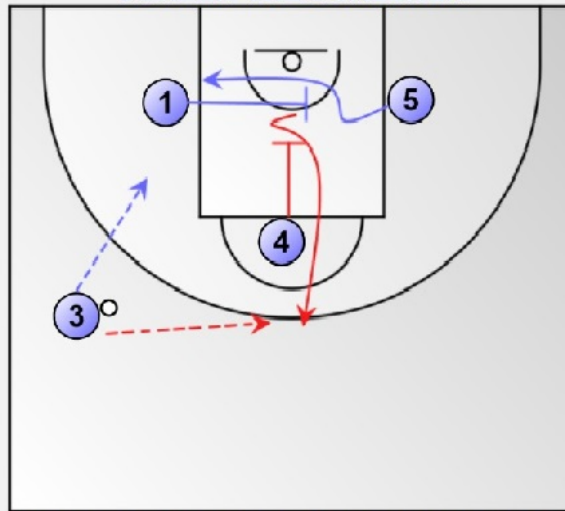
Aripa paseaza jucatorului post, taie catre cos si seteaza blocaj pentru O5.

Este un blocaj special in care un atacant care a primit blocaj de la un coechipier executa blocaj la purtatorul de minga.



-la omul fara minge ( off ball screen)

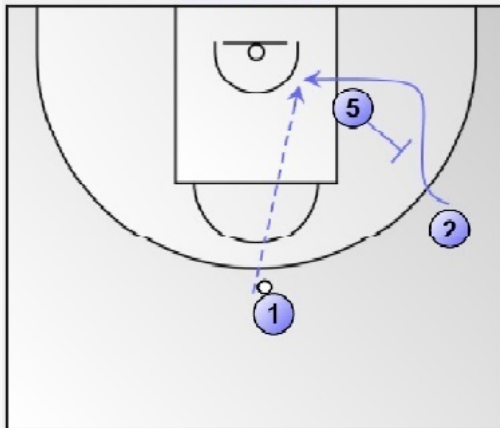
## SCREEN THE SCREENER



Actiunea are loc atunci cand un jucator executa blocaj pentru un al doilea atacant fara minge dupa care primeste blocaj de la un al treilea atacant.

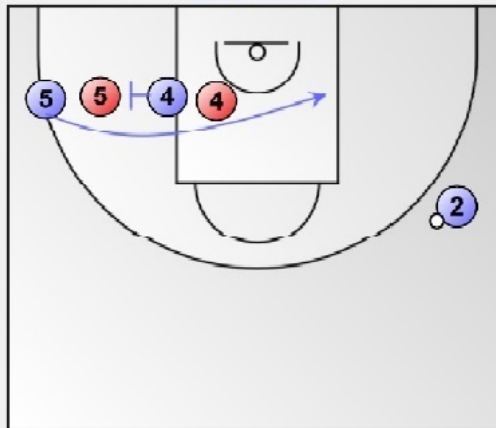
**-spre cos**

## Back Screen

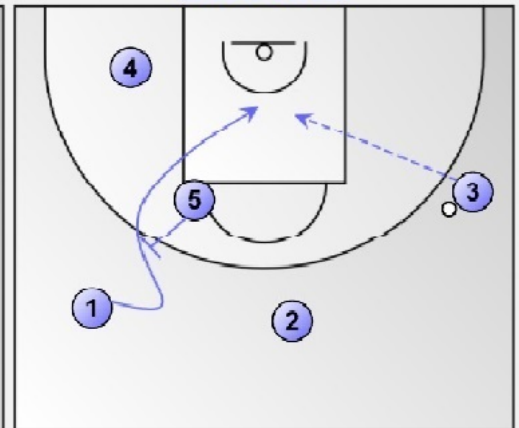


''blind'' sau ''rip'' screen

## Back Screen

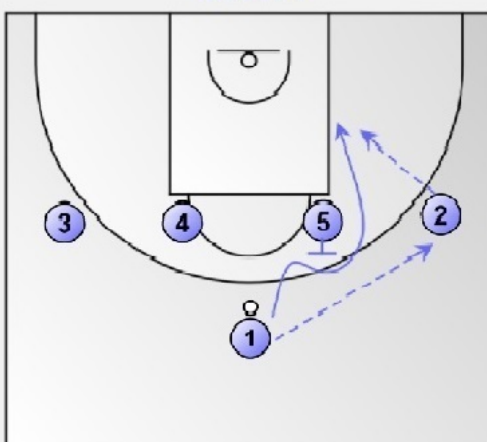


## Shuffle Screen



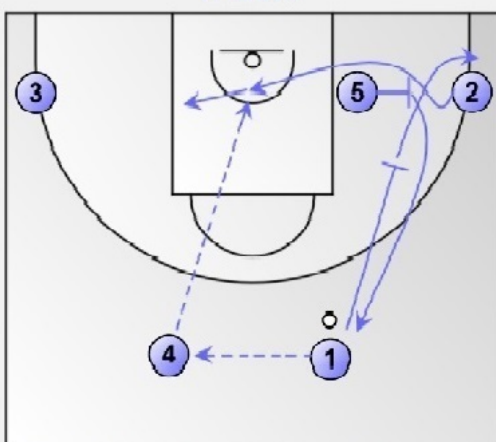
Apare langa ''high post'' cand un jucator de perimetru (''first cutter'') taie catre cos pentru a primi pasa de la aripa de pe partea opusa.

## UCLA



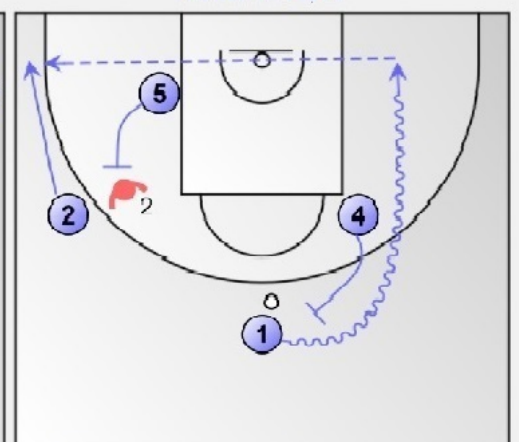
''Este un ''back screen'' realizat de un jucator positionat in zona ''high post elbow'' pe partea puternica a atacului.

## FLEX



''Flex screen'' este un tip de blocaj ''back screen'' care este realizat in apropierea zonei ''low post'', blocatorul fiind positionat cu fata la linia laterala sau aripa.

## HAMMER

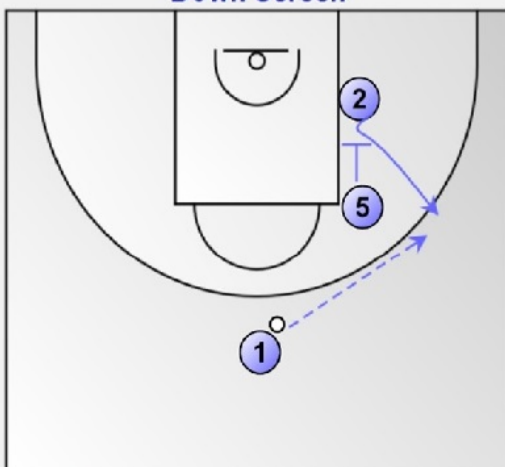


''Back screen'' pe partea slaba in incercarea de a obtine aruncare de trei puncte deschisa pentru cel mai bun aruncator al echipei.



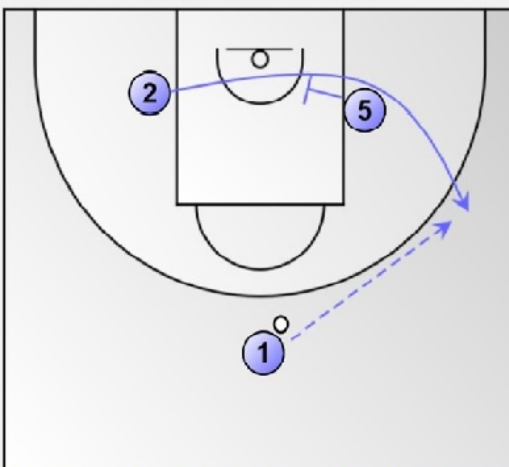
## - in exterior fata de cos

### Down Screen



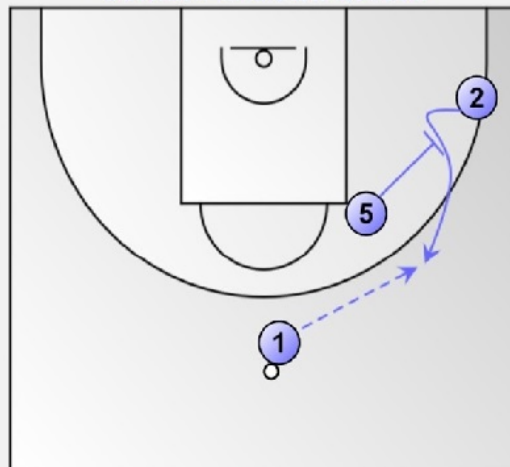
Blocatorul O5 executa blocajul cu fata catre linia de fund a terenului ,iar primitorul O2 ,de obicei,receptioneaza pasa pe aripa sau in top.

### Pin Down Screen



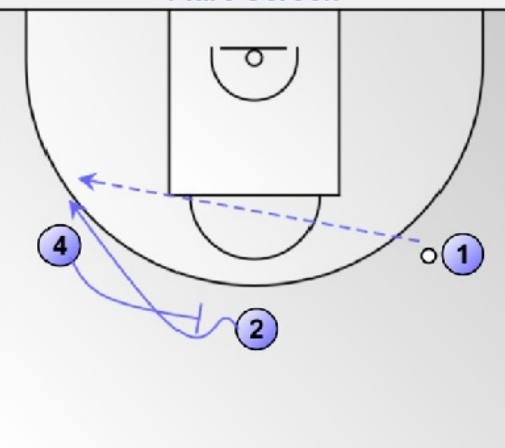
Este o varianta a blocajului standard down screen si are loc langa cos si linia de fund a terenului.De obicei este utilizat in actiunea "floppy" pentru a

### Corner Pin Down Screen



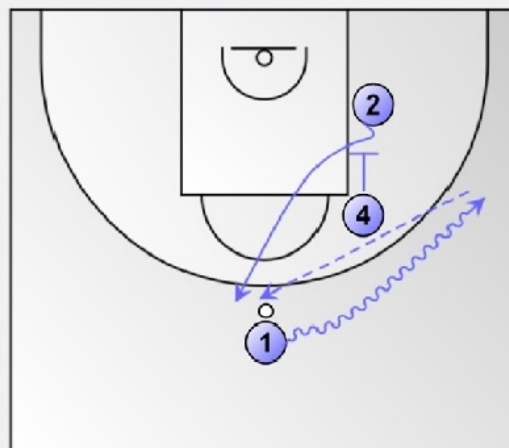
Este tot o varianta a blocajului standard down screen in care blocatorul executa blocajul in zona de colt a terenului.

### Flare Screen



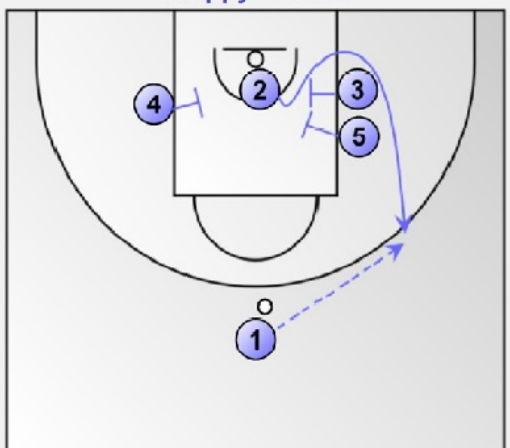
Apare atunci cand un jucator primeste blocaj in timp ce taie departe de mingea cu scopul de a obtine o aruncare deschisa pe perimetru.

### Zipper Screen



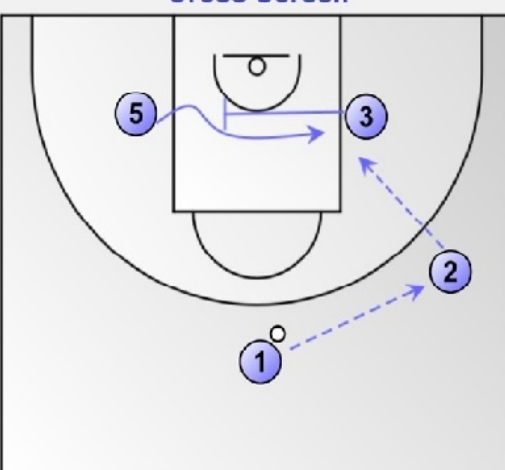
Purtatorul de mingea dribbleaza catre aripa iar atacantul 4 executa "down screen" pentru 2.

### Floppy Screen



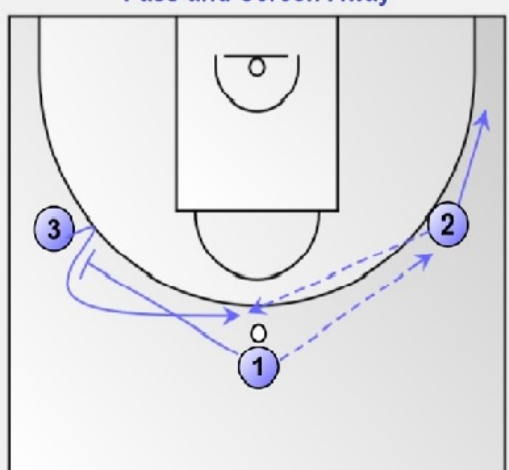
Apare atunci cand un jucator intra in actiune in apropierea liniei de fund a terenului si "citeste" obtinerea unei aruncari deschise pe aripa folosind "single sau double pin down screen".

### Cross Screen



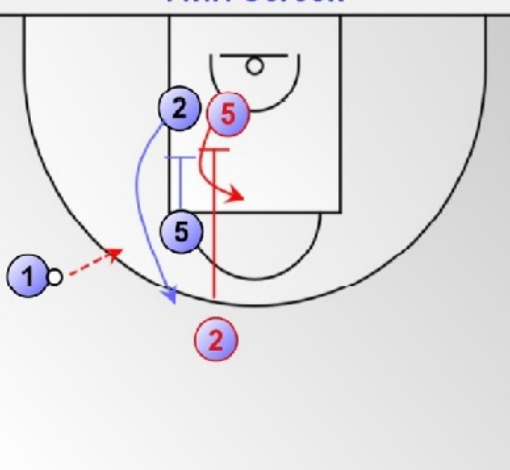
De obicei este realizat aproape de mijlocul spatiului de trei secunde,in fata cosului sau in apropierea zonei de aruncari libere.Se incearca obtinerea de solutii de a Inscire pentru jucatorii din "low post".

### Pass and Screen Away



2 receptioneaza pasa de la 1 dupa care 3 taie in top dupa ce primeste blocaj de la 1.

### Twirl Screen

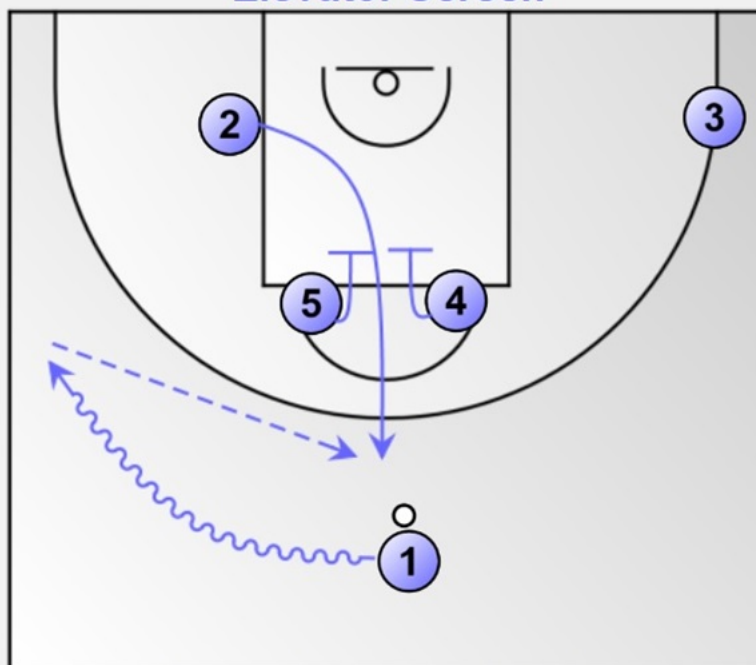


Jucatorul care initial a primit blocaj executa blocaj pentru jucatorul care a setat primul blocaj.



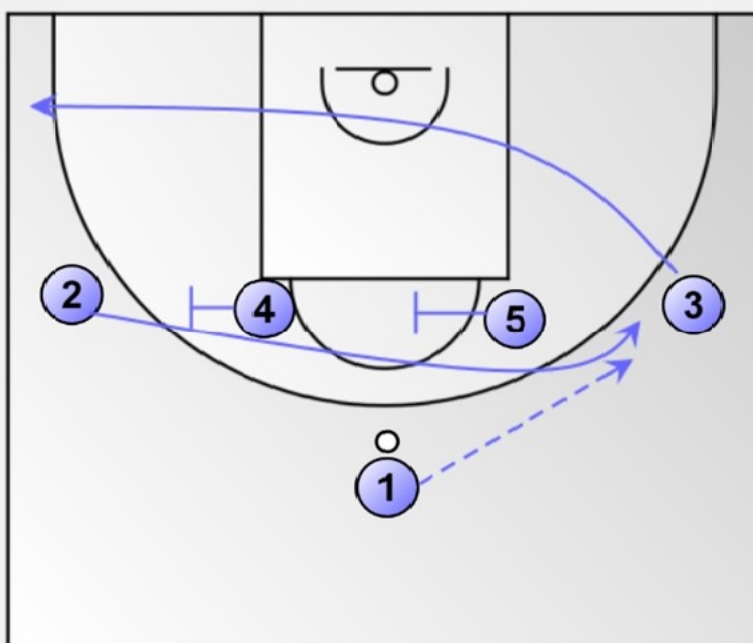
- duble (perpendiculare / paralele)

## Elevator Screen



Apare atunci cand doi blocatori sunt asezati unul langa celalalt cu un mic spatiu liber intre ei. Ulterior un alt atacant va taia prin spatiul liber iar blocatorii vor inchide acest spatiu.

## Iverson Screen

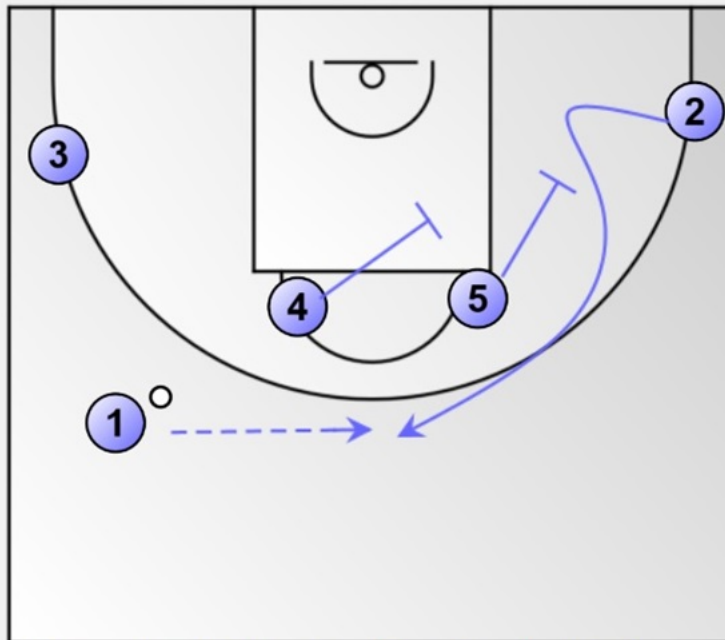


Atunci cand un jucator aflat initial pe o parte a terenului (de obicei in zona aripiei) taie folosindu-se de blocajele jucatorilor din high post elbows pe aripa de pe partea opusa.



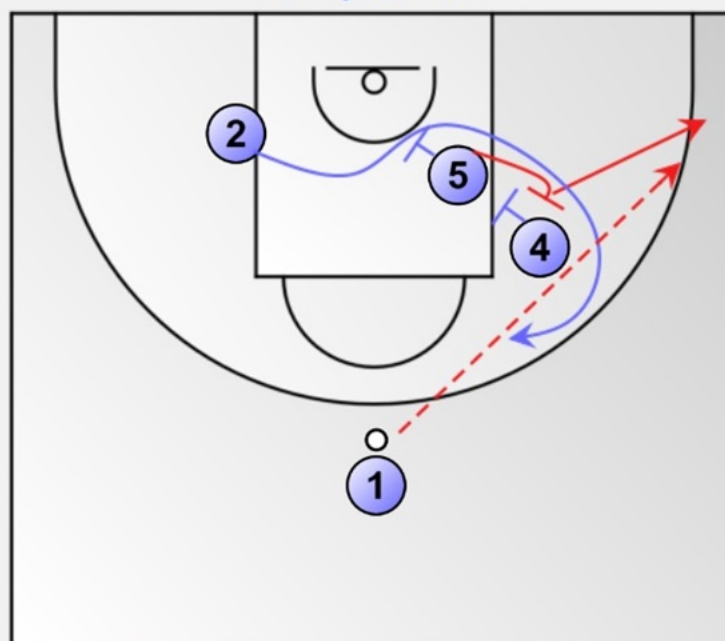
- succesive (multiple)

### Stagger Screen



O pereche de blocaje adiacente ,de obicei pozitionate catre linia de fund a terenului sau colturi cu accent general pentru obtinerea de oportunitati pentru jucatorii de perimetru.

### Bump Screen



Din aliniament "stagger screen" dupa ce primitorul taie , primul blocator realizeaza un al doilea blocaj pentru al doilea blocator care taie in colt.



**TEAM DEFENSE:** aparare in echipa

**TEAM WORK:** lucrul in cadrul echipei, a actiona impreuna

**TEHNICAL FOUL:** fault tehnic, o abatere speciala, considerata astfel la aprecierea arbitrului, care se refera la jucatori, antrenori sau la echipa.

**THROW-IN:** metoda prin care o echipa aflata in posesia mingii o reintroduce in joc-repunere

**TIME-OUT:** scurta pauza, o perioada de saizeci de secunde, in cursul careia jocul este oprit, iar echipele discuta strategia si un moment care permite jucatorilor sa se odihneasca

**TIME OF PLAYING:** timp de joc

**TIMING:** coordonarea actiunii in timp

**TIP-IN:** voleibalare de pe inel in cos

**TEAM DEFENSE:** aparare in echipa

**TEAM WORK:** lucrul in cadrul echipei, a actiona impreuna

**TEHNICAL FOUL:** fault tehnic, o abatere speciala, considerata astfel la aprecierea arbitrului, care se refera la jucatori, antrenori sau la echipa.

**THROW-IN:** metoda prin care o echipa aflata in posesia mingii o reintroduce in joc-repunere

**TIME-OUT:** scurta pauza, o perioada de saizeci de secunde, in cursul careia jocul este oprit, iar echipele discuta strategia si un moment care permite jucatorilor sa se odihneasca

**TIME OF PLAYING:** timp de joc

**TIMING:** coordonarea actiunii in timp

**TIP-IN:** voleibalare de pe inel in cos



**TIP-OFF:** mingea de inceput care porneste jocul

**TOP OF THE KEY:** punctul aflat mai sus de semicercul de la linia de aruncari libere

**TOUCH:** atingere

**TRAILER:** un jucator ofensiv, de obicei pozitiile "4" sau "5" care in situatie de tranzitie ofensiva vine pe culoar in faza a doua /valul doi

**TRAINER:** fizioterapeut/sport

**TRANSITION:** un proces in care se trece din defensiva in ofensiva si vice-versa

**TRAP:** marcaj dublu, capcana

**TRAVELING:** "pasi" o greseala de tehnica in care jucatorul cu mingea isi ridica sau trage piciorul pivot, fara a dribla

**TRIANGLE :** asezare in triunghi 1-2

**TRIANGLE-AND-TWO:** aparare combinata in care trei aparatori stau in zona si ceilalti doi apara om la om

**TRIPLE THREAT POSITION:** "pozitia de tripla amenintare" din pozitie cu genunchii flexati atacantul cu mingea are trei optiuni-dribbling, pas sau sut

**TURN AROUND JUMP SHOT:** aruncare la cos cu intoarcere

**TURNOVER:** greseala, mingea pierduta

**TWO MAN GAME:** 2 contra 2 pe o parte a terenului/izolare

**TWO-GUARD OFFENSE:** ofensiva utilizata impotriva apararilor in zona care folosesc un aparator in fata( 1-2-2 si 1-3-1)

**TWO-SHOT FOUL:** abatere in care aparatorul faulteaza in momentul aruncarii si mingea nu intra in cos. Aruncatorul are de executat doua sau trei aruncari libere.

**UP THE LINE:** aparatorul la atacantul fara mingea este pozitionat spre cos, mai jos de linia imaginara care uneste atacantul direct si atacantul cu mingea, intr-o pozitie in care poate vedea si adversarul direct si mingea

**VALID BASKET:** cos valabil

**V-CUT:** o schimbare rapida a directiei, facuta de obicei de atacantii de pe aripa, care-si atrag aparatorii intr-o directie si se indreapta apoi rapid inapoi spre mingea intr-o traiectorie in forma de V, pentru a primi pasa

**VIOLATION:** greseala, abatere, o incalcare a regulilor care nu presupune contact

**WALKING:** mers, si ca expresie pentru "pasi"

**WARM-UP:** incalzire

**WATCH THE BALL:** privirea la mingea

**WEAK SIDE:** partea de teren unde nu se afla mingea

**WEIGHTS LIFTING:** antrenament cu greutati/haltere

**WIDE:** larg, aerisit, cu spatii

**WING:** 1. aria din teren in care linia de trei puncte intalneste extinderea imaginara a liniei de aruncari libere si 2. Atacantul care actioneaza in aceasta zona.





**ZONE DEFENSE:** aparatorii au ca sarcina apararea unei anumite arii specifice si a atacantilor ce actioneaza in acest spatiu

**ALINIAMENTUL CELOR MAI POPULARE APARARI IN ZONA:**











**ZONE OFFENSE:** ofensiva impotriva apararii zona

**ZONE PRESS DEFENE:** aparare in zona pe tot terenul, cel mai adesea pentru a realiza capcane

CELE MAI INPORTANTE ALINIAMENTE:

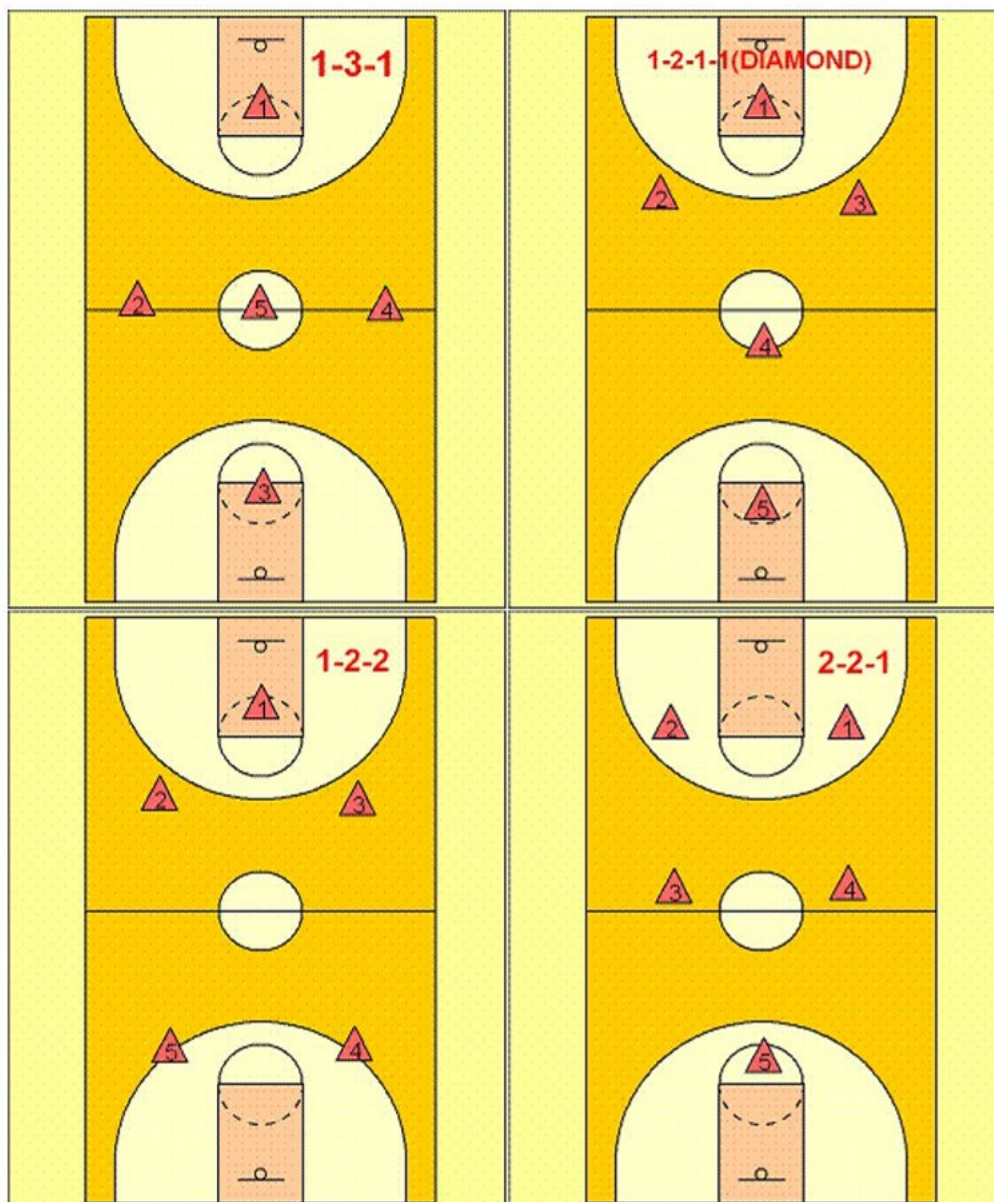
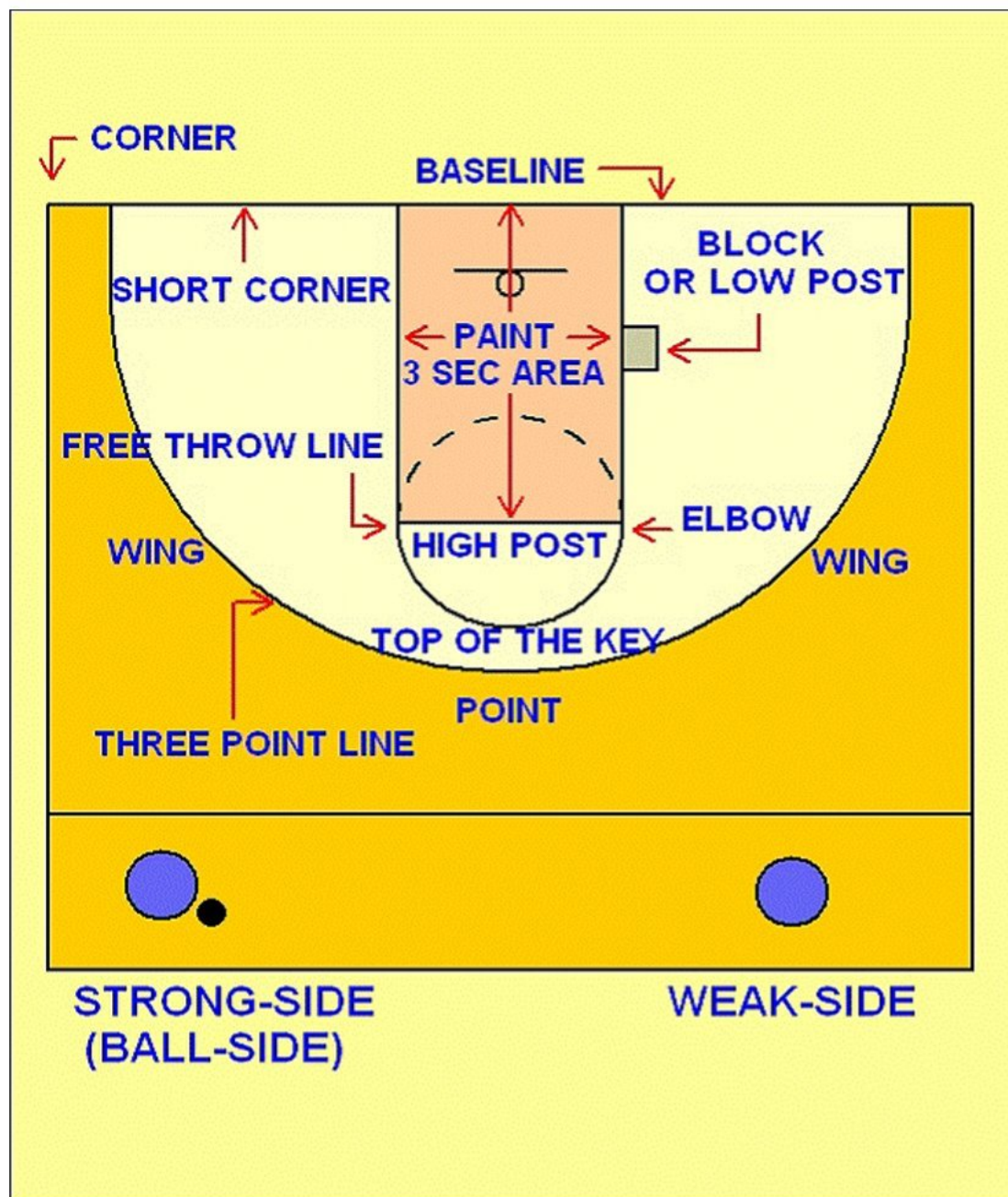
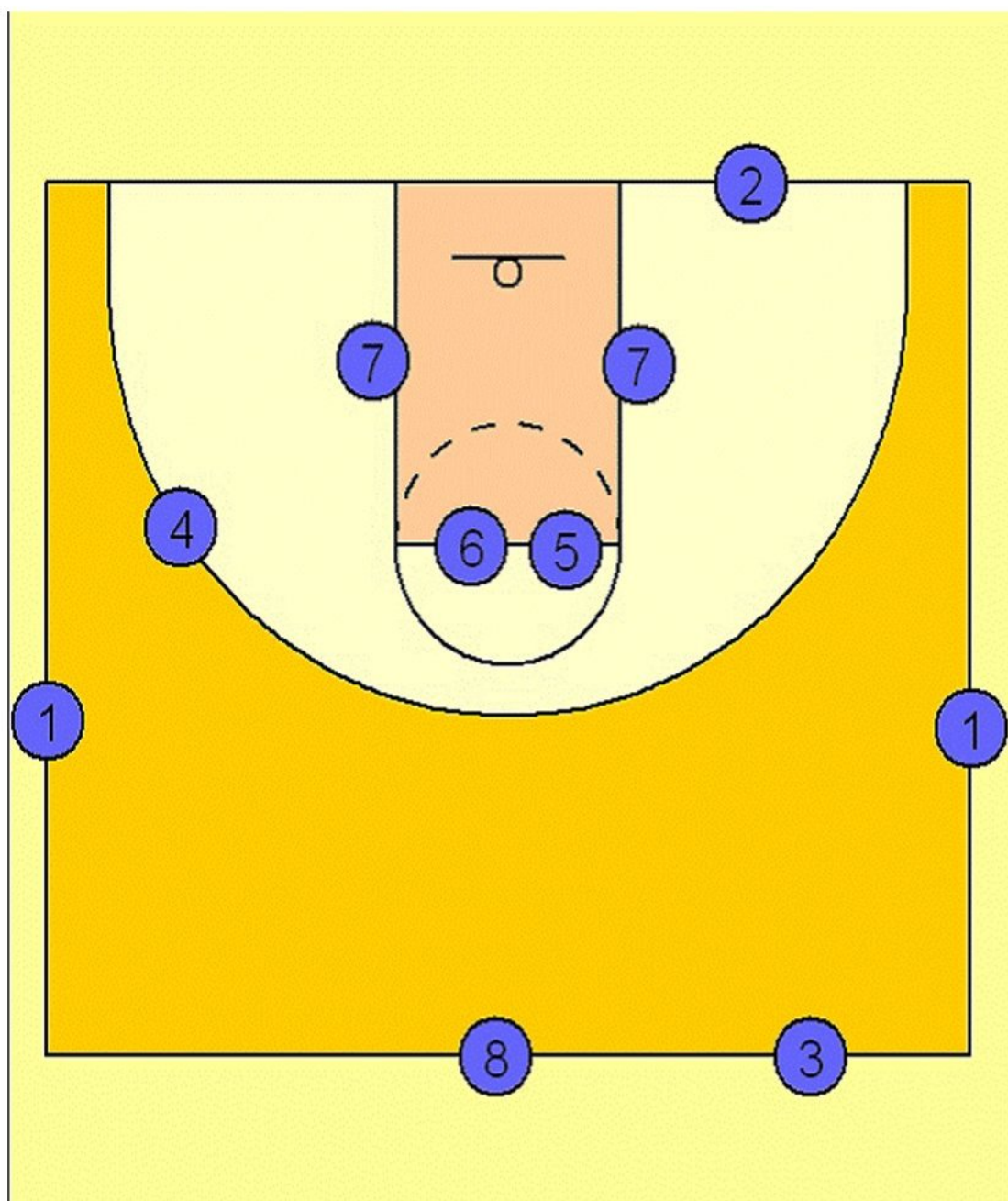
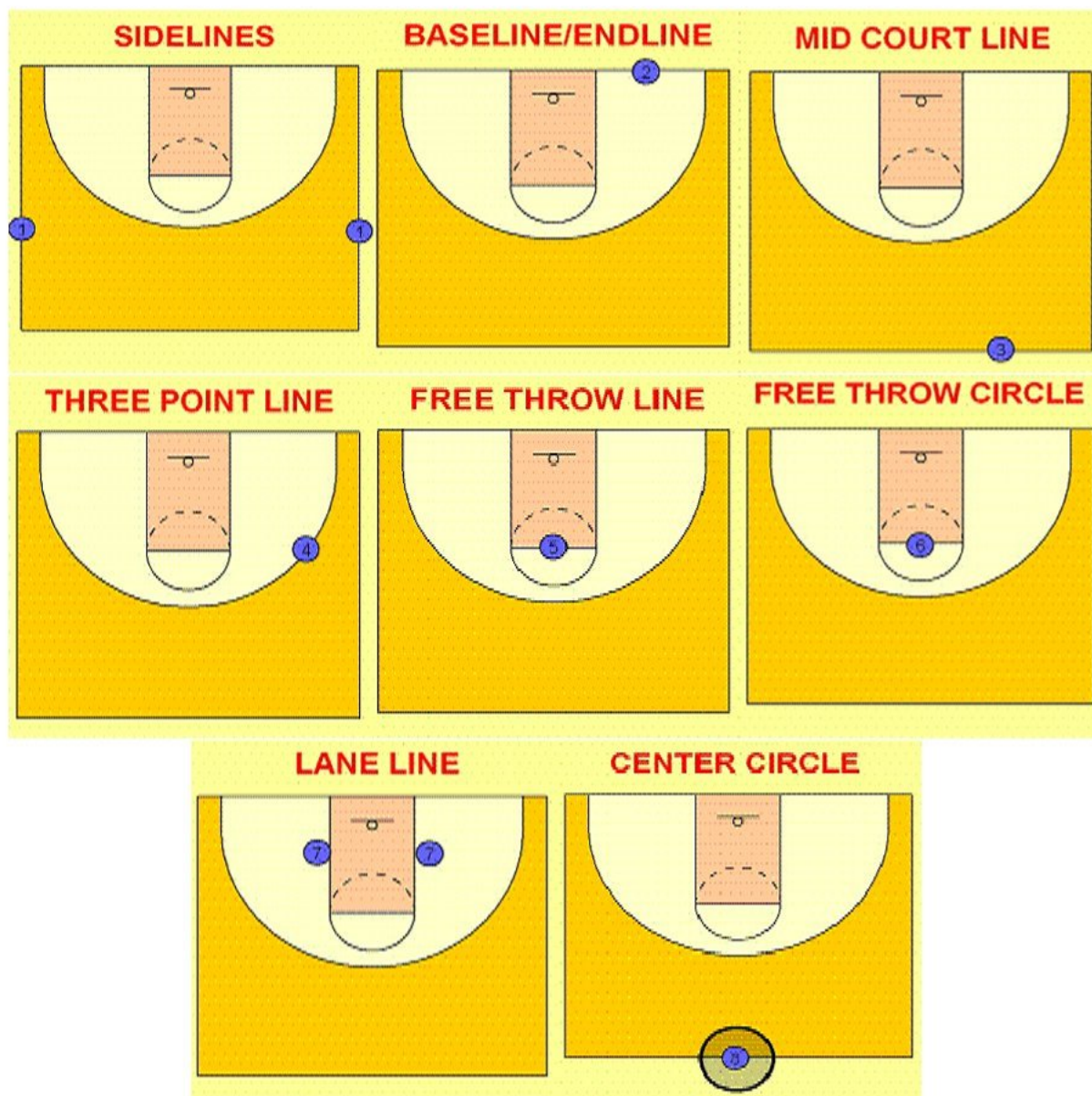




DIAGRAMA "HALF-COURT"



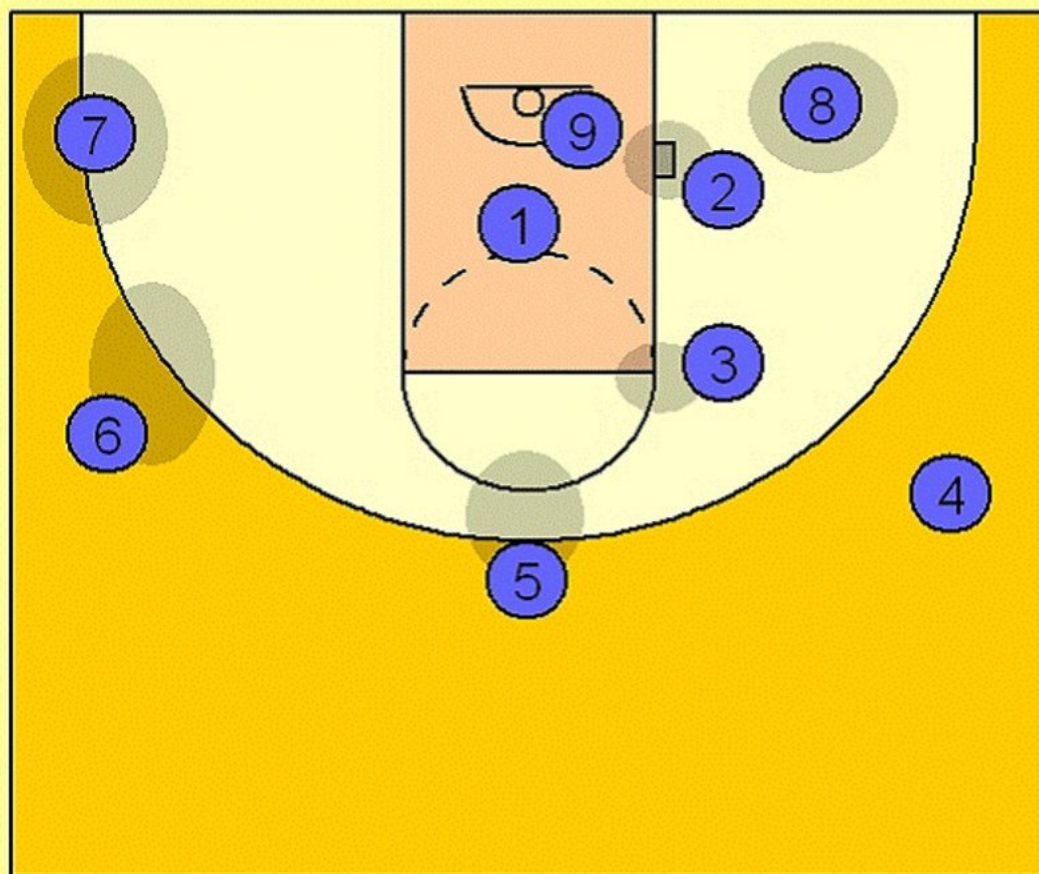






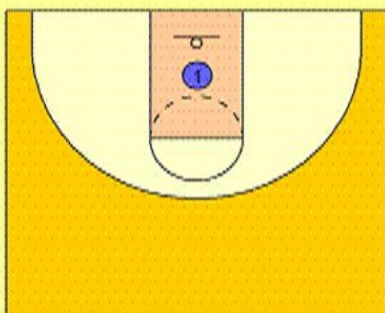


# COURT AREAS

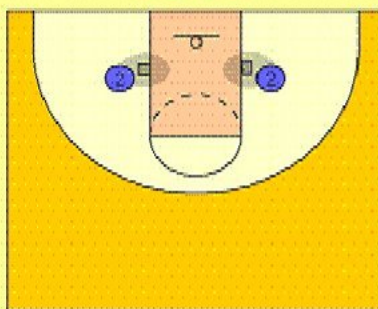




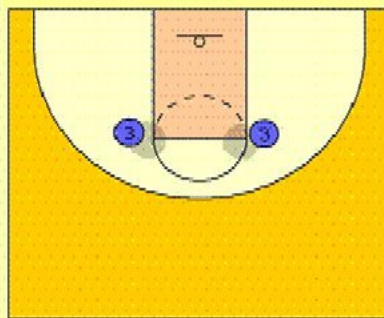
**THREE SECOND AREA**



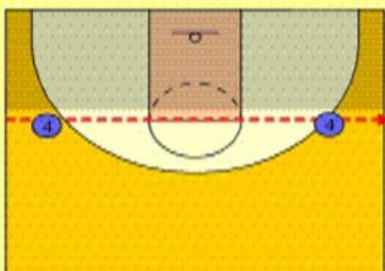
**BLOCK**



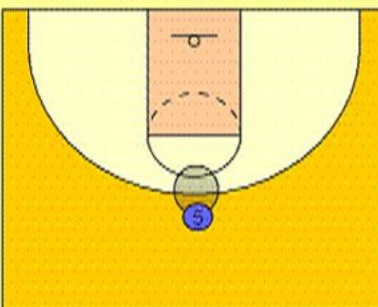
**ELBOW**



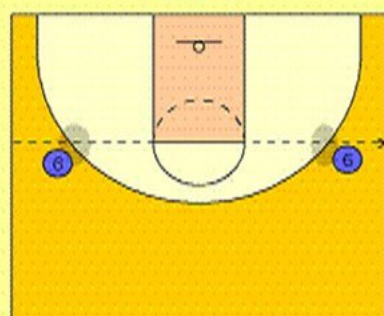
**FREE THROW LINE EXTENDED**



**TOP OF CIRCLE (KEY)**

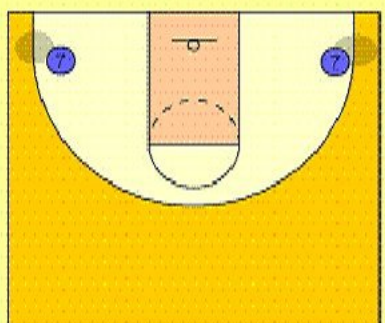


**WING**

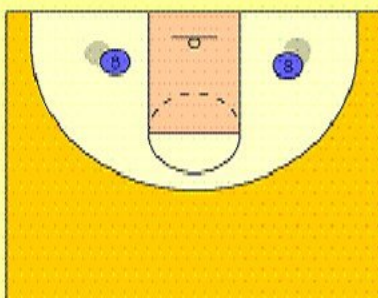


MULTI ANTRENORI FOLOSESC ACEASTA LINIE CA REGULA DEFENSIVA, IN FUNCTIE DE POZITIA MINGII (SUB LINIE SAU DEASUPRA) AVEM ANUMITE REGULI.

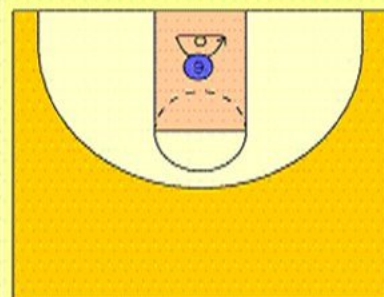
**CORNER**



**SHORT CORNER**



**4' RESTRICTED AREA (PRO)**

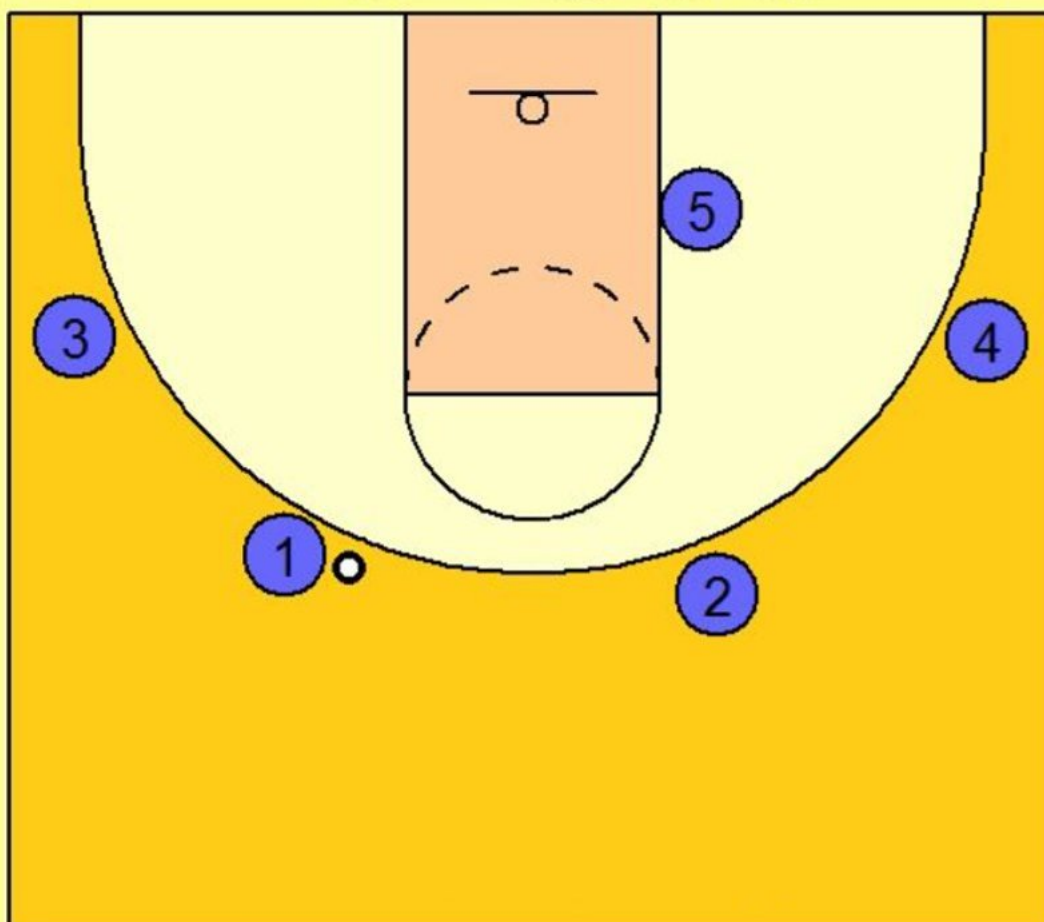






# ATACANTII

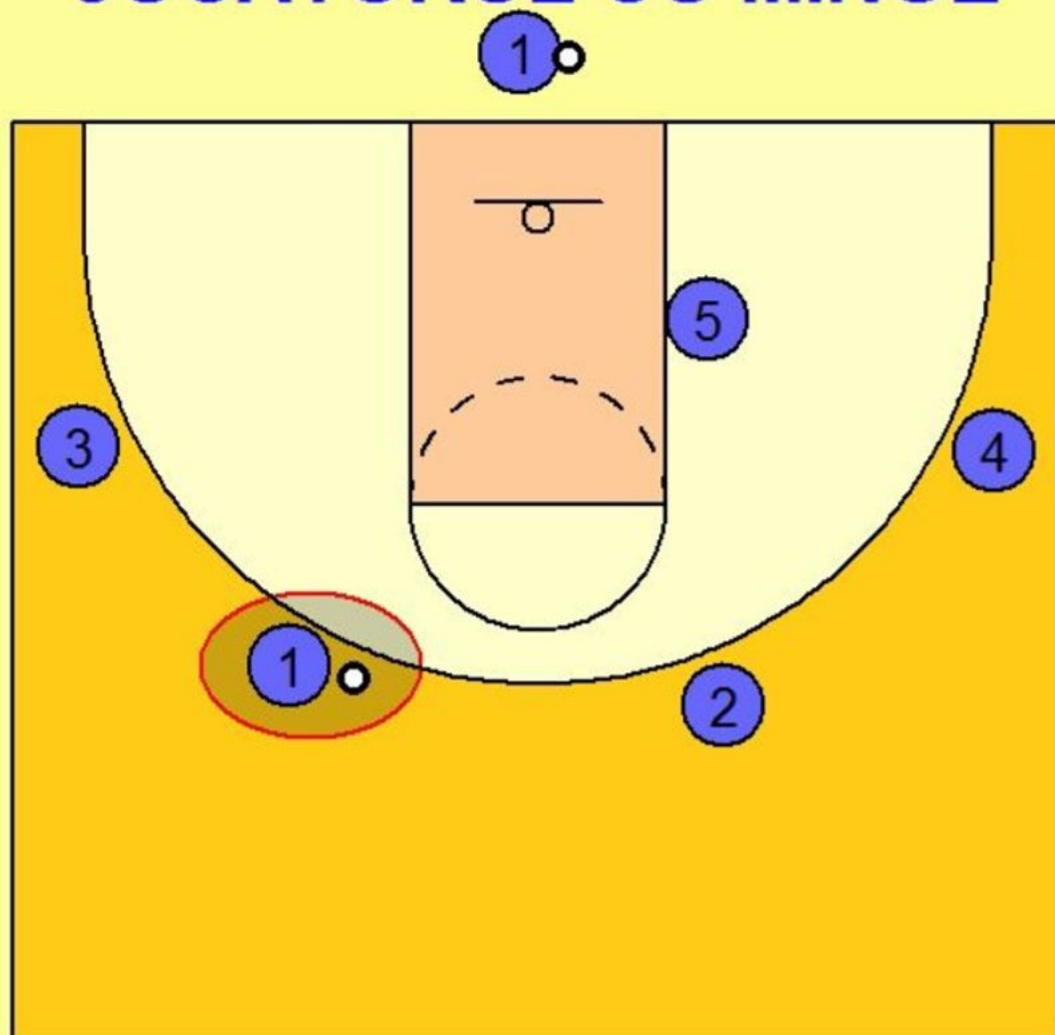
1 2 3 4 5



1=POINT GUARD, 2=SHOOTING OR OFF GUARD  
3=SMALL FORWARD, 4=POWER FORWARD  
5=POST OR CENTER

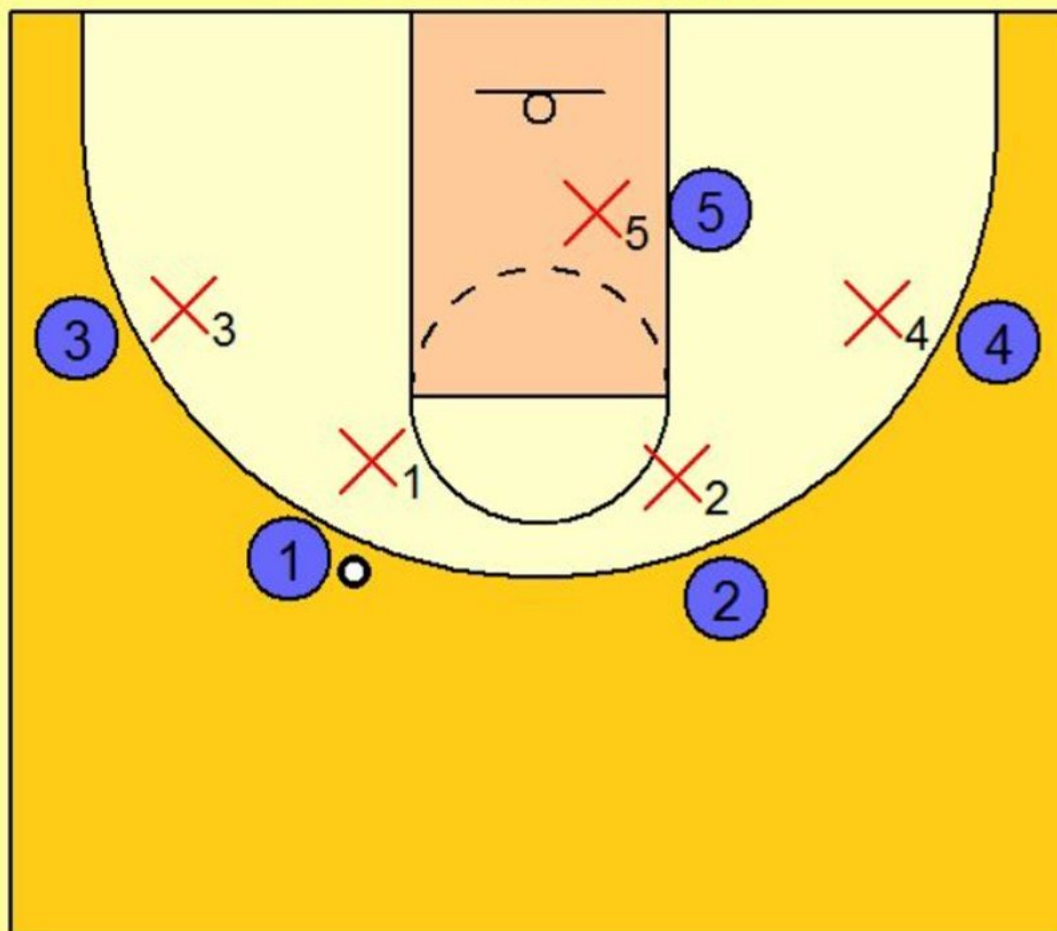


# JUCATORUL CU MINGE





# APARATORII X1X2X3X4X5



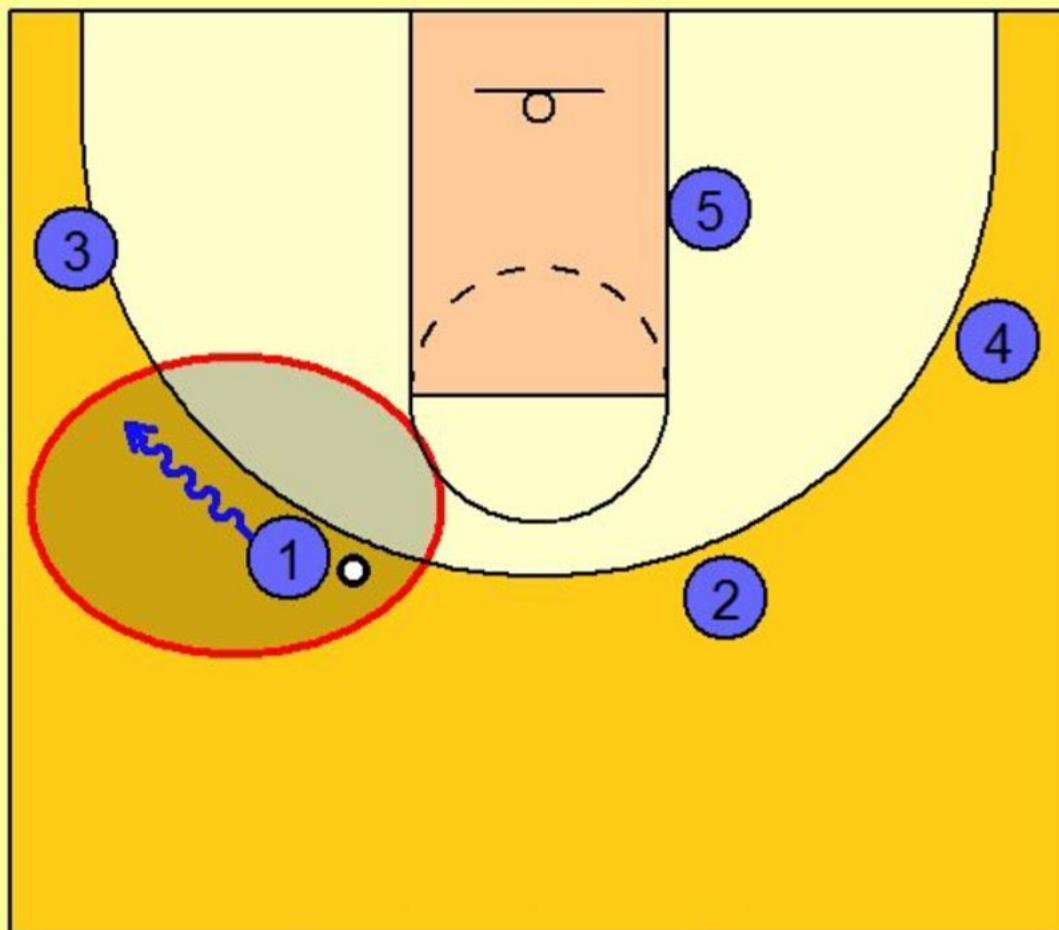


PASS  
AICI 1 PASEAZA LA 2



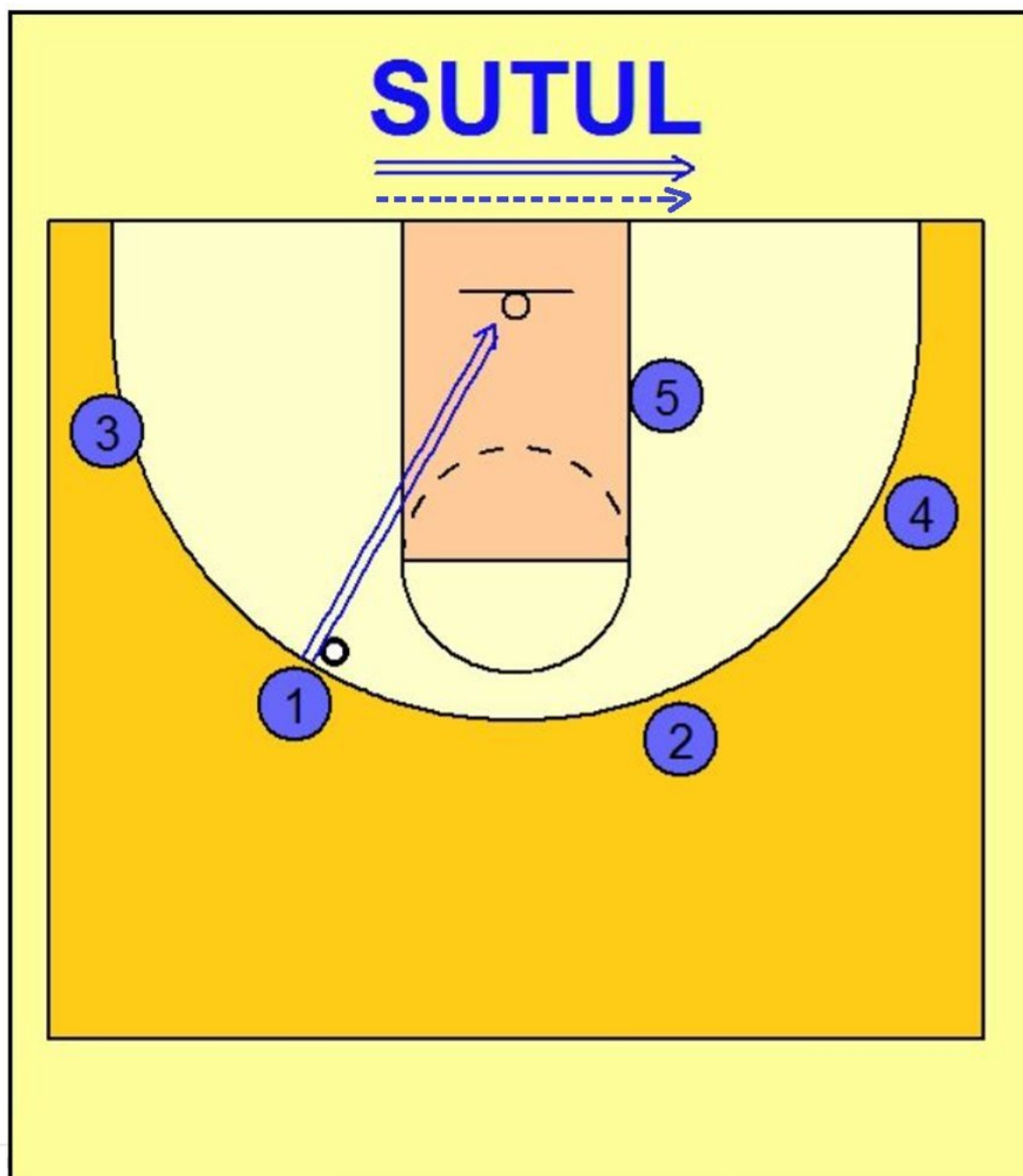


## DRIBLING



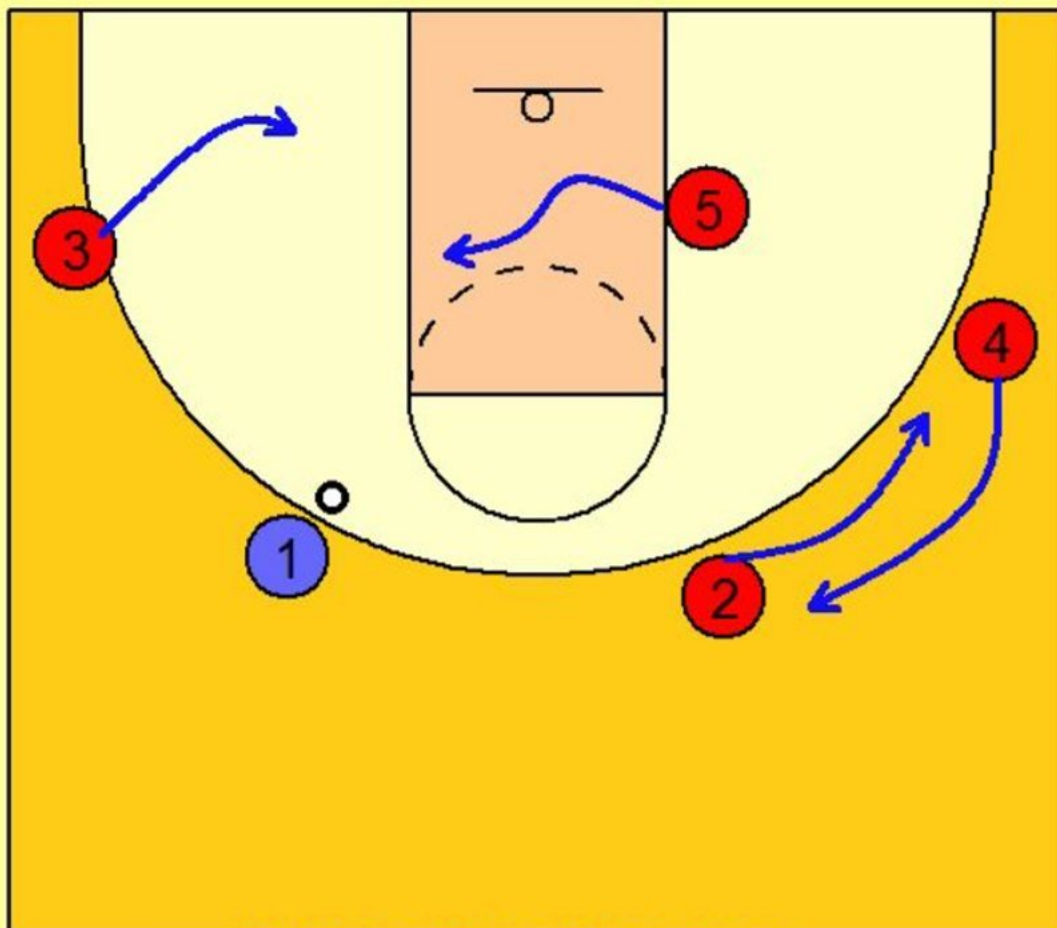
**LINIA IN ZIG ZAG REPREZINTA DRIBLINGUL  
SAGEATA DIN VARF INDICA DIRECTIA DE  
DEPLASARE.**







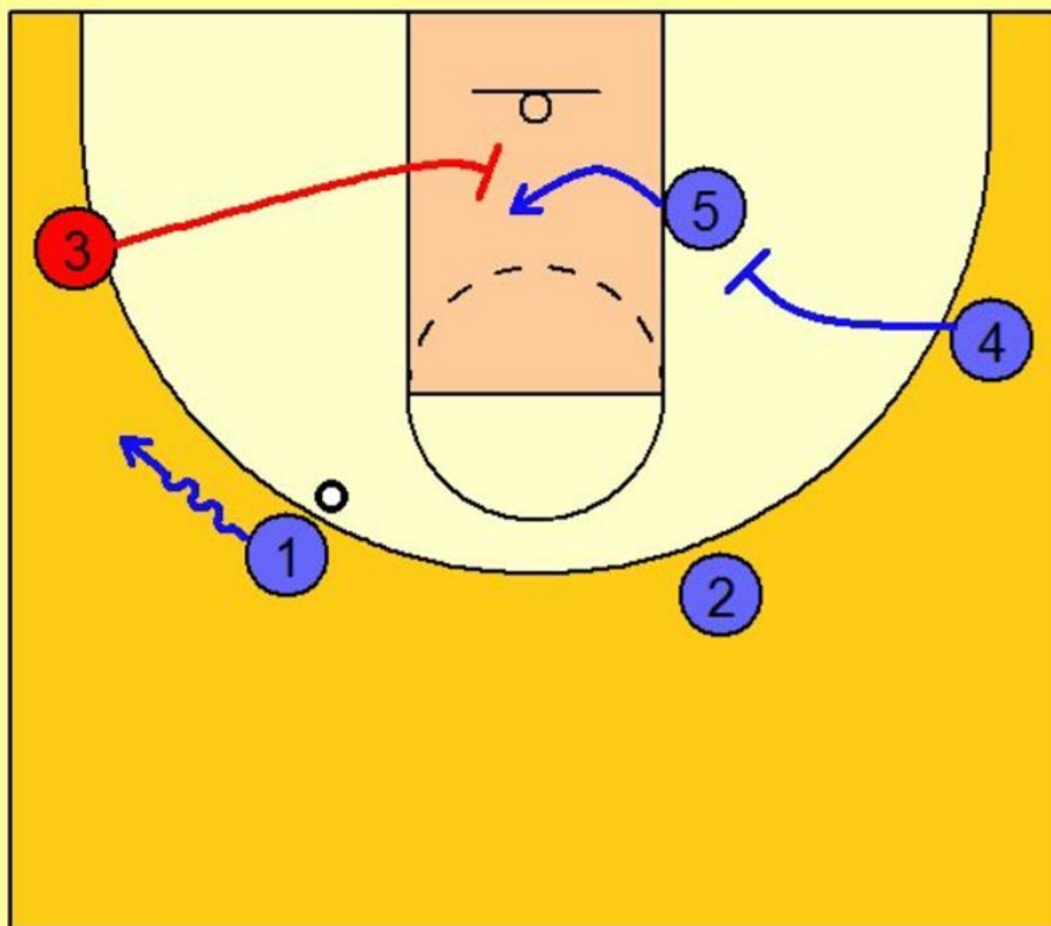
## DEPLASAREA JUCATORULUI



ATAT DEPLASAREA ATACANTILOR ,CAT SI A APARATORILOR ESTE INDICATA DE O LINIE SOLIDA. SAGEATA INDICA DIRECTIA DE DEPLASARE.

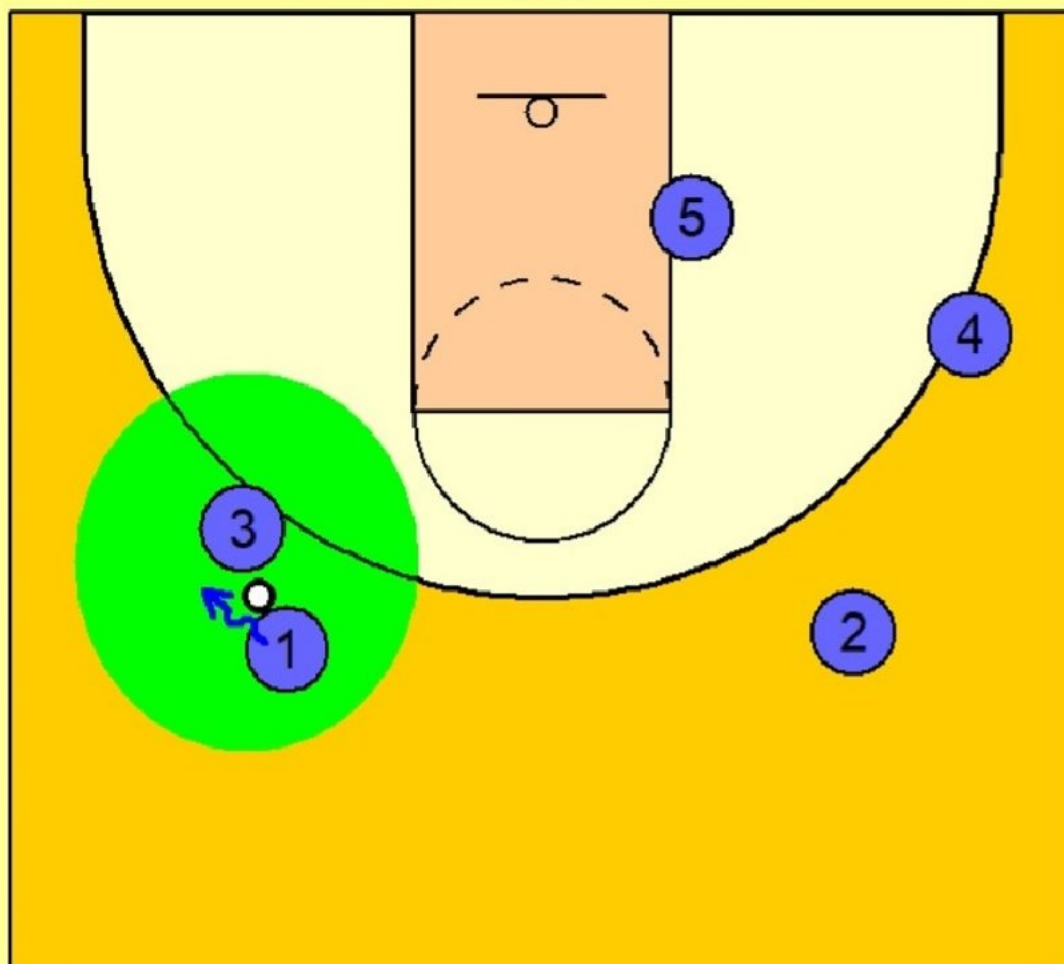


## BLOCAJ (SCREEN SAU PICK)



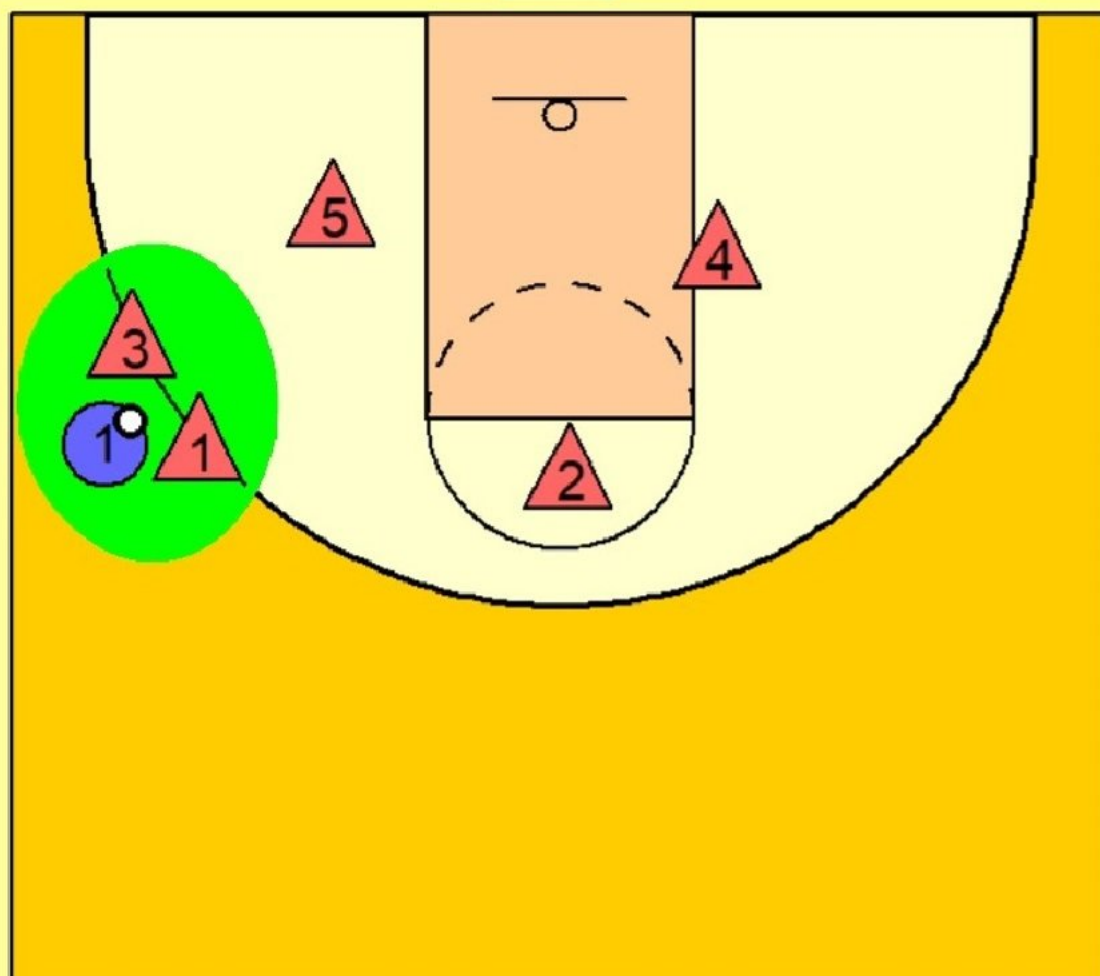


## DHO (DRIBBLE HANDOFF)













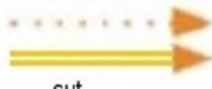









# CAPCANA (TRAP)





 deplasarea jucatorului	 culoare folosita pentru a sublinia	 point guard	Guards	1	Floor General	Point Guard (PG)
 dribling	 jucator cu minge	 shooting guard				2
 pas	 aparator	 small forward	Forwards	3	Wing	
 blocaj	 capcana	 power forward				4
 sut	 antrenor/coach	 center	Center	5	Pivot	
 dribble handoff						
						Center (C)
						Forward-Center / Big Man / Big (PF/C)
						- al saselea jucator - aparatorul cel mai bun