



BASCHEȚ

COPIII 14-16 ANI

DAN CALANCEA



**Acest material este adaptat de catre
Colegiul Central al Antrenorilor de Baschet din Romania
dupa**

**``MANUALUL ANTRENORULUI``
COACHES MANUAL FIBA(WABC)**

**realizat de Asociatia Mondiala a Antrenorilor de Baschet
in asociere cu FIBA**



CUPRINS

ELEMENTE FUNDAMENTALE	1
JUCATOR	2
ABILITATI DEFENSIVE, ABILITATI OFENSIVE.....	3
ABILITATI DEFENSIVE.....	4
APARAREA INDIVIDUALA	17
ABILITATI OFENSIVE.....	31
PASA-ELEMENTE DE BAZA.....	33
DRIBLING-ELEMENTE DE BAZA.....	38
ARUNCAREA -ELEMENTE DE BAZA	42
5 OUT.....	44
MOTION OFFENCE -5 OUT	45
INTRODUCEREA BLOCAJELOR.....	46
ECHIPA	55
TACTICA SI STRATEGIE DEFENSIVA.....	56
APARAREA BLOCAJELOR.....	76
TACTICA SI STRATEGIE OFENSIVA	81



ELEMENTE FUNDAMENTALE

APARARE / ATAC

INDIVIDUALE / COLECTIVE

U14-U16



JUCATOR



ABILITATI DEFENSIVE

1. JOCUL DE PICIOARE

- ELEMENTE DE BAZA
- CLOSE-OUT

2. APARAREA INDIVIDUALA

- APARAREA JUCATORULUI CU MINGE
- APARAREA JUCATORULUI DE PE PERIMETRU FARA MINGE
- APARAREA IN LOW POST
- RECUPERAREA

ABILITATI OFENSIVE

1. DEMARCARE

2. PASA

3. DRIBLING

4. SUT

5. MISCARI OFENSIVE



ABILITATI DEFENSIVE



ABILITATI DEFENSIVE

1. JOCUL DE PICIOARE-ELEMENTE DE BAZA



POZITIA FUNDAMENTALA

-picioarele distantate la aproximativ latimea umerilor cu genunchii indoiti.

-spatele usor indoit inainte`nasul in spatele degetelor de la picioare`.

MISCARE LATERALA

-cand se deplaseaza lateral pentru a apara purtatorul de minge jucatorii trebuie sa foloseasca`alunecarea defensiva`



Title: MISCARI FUNDAMENTALE IN DEFENSIVA



MISCARI FUNDAMENTALE IN DEFENSIVA

Miscările fundamentale sunt elementele de baza in baschet. In primul rand trebuie sa va invatati jucatorii modul in care trebuie sa-si miste si sa-si controleze corpul. Acestea sunt instrumente esentiale pe care fiecare jucator trebuie sa le invete.

Trebuie sa invatati fiecare jucator sa se miste efectiv si deasemenea eficient. Invatati jucatorii sa conserve timp si spatiu si sa reduca miscarile inutile care nu pot dezvolta balans si rapiditate. Cu alte cuvinte jucatorii trebuie sa se miste mereu cu un anumit scop.

Baschetul este un sport de rapiditate (mana si picior) si de viteza, utilizate la momentul oportun.

POZITIA DE BAZA (STANCE)

Jucatorii trebuie sa invete sa dezvolte obisnuinta de a avea o buna pozitie de baza. Trebuie sa aveti rabdare cu tinerii jucatori, care nu au forta si rezistenta de a sta in pozitie foarte mult. Mentinerea pozitiei de baza presupune o munca grea. Jucatorii trebuie sa se simta confortabili si nu sa fie intr-o situatie incomoda. Repetati-le frecvent sa stea in pozitia de baza. Daca vor deprinde devreme pozitia, aceasta devine automatism.

POZITIA PICIOARELOR

Cea mai buna pozitie a picioarelor in cele mai multe cazuri este cea in trepte. Picioarele trebuie sa fie aproximativ putin mai departate decat latimea umerilor, cu calcaiul unui picior pe aceeasi linie orizontala cu degetele de la celalalt picior. Aceasta pozitie trebuie sa fie utilizata pentru o miscare in orice directie.

Poziția paralelă este utilizată pentru mișcarea laterală (side-to-side), precum și pentru prinderea mingii și stoparea adversarului, oprirea după dribling. În timp jucătorii vor învăța care situație corespunde fiecărei poziții.

DISTRIBUTIA GREUTATII

Țineți picioarele active, într-o mișcare constantă fără să stea în același timp pe podea nemiscate. Imaginați-vă că sunteți pe o suprafață plină cu carbuni fierbinți și nu trebuie să atingeți podeaua.

POZIȚIA CAPULUI ȘI A TRUNCHIULUI

Capul este cheia pentru balans. Țineți capul peste suportul bazei, în vârful triunghiului imaginar ce unește picioarele și capul.

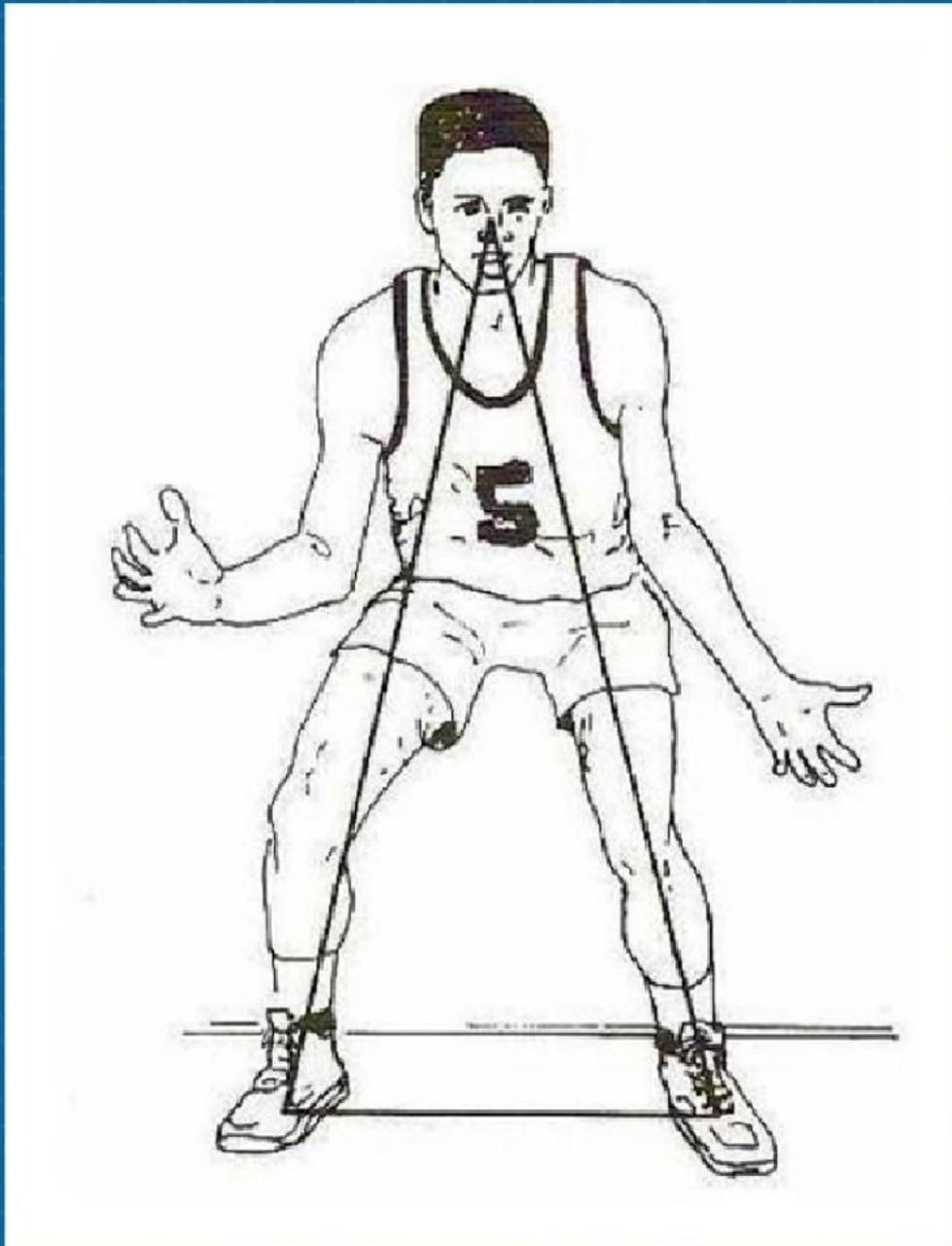
PRINCIPII

Când vă deplasați în apărare folosiți pași mici și rapizi, având centrul de greutate distribuit egal între picioare. Paseste cu piciorul apropiat și împinge cu piciorul mai departat. Nu încrucisați picioarele. Excepție numai când adversarul se mișcă către piciorul cu care conduceți-drop step pentru a recăpăta poziția defensivă. Picioarele tale nu ar trebui să treacă mai mult de lățimea umerilor; pastrati-le cât mai aproape de podea.

Genunchii flexați, corpul în poziție joasă, partea superioară a corpului în poziție verticală și pieptul în afara. Țineți capul stabil, evitând mișcări ale corpului sus-jos. Presiune la minge cu mâna care apără direcția în care se deplasează atacantul, dar fără atingere. Țineți capul deasupra taliei, brațele aproape de corp și coatele flexate pentru a vă ajuta să mențineți balansul.

Ar trebui să stăpăniți patru mișcări defensive de bază:

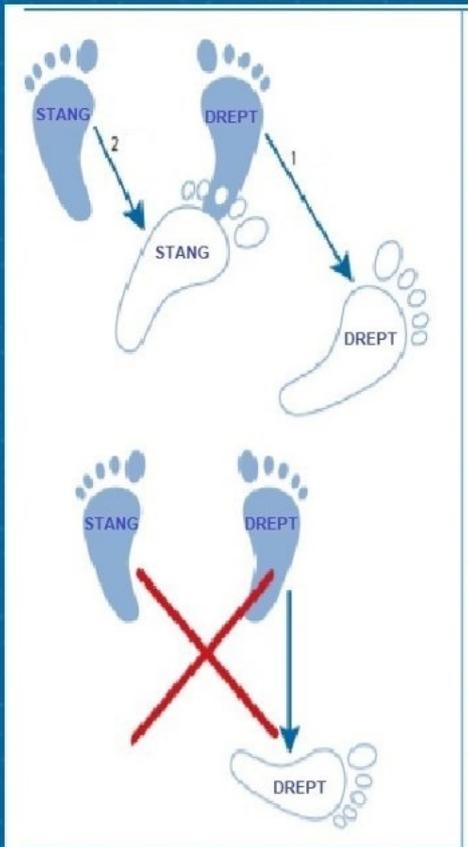
1. Side step (slide)
2. Atac
3. Retragere
4. Reverse(drop step)



Capul este cheia pentru echilibru. Tineti capul peste suportul bazei, in varful triunghiului imaginar ce uneste picioarele si capul.

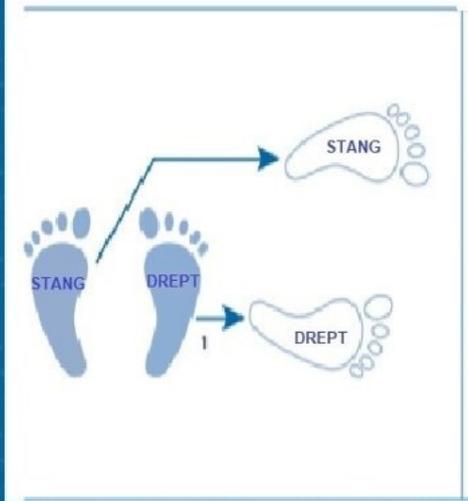
SCHIMBAREA DIRECTIEI

Pentru a schimba direcția jucătorul efectuează o pivotare inversă („drop step”) cu piciorul direcției în care se mișcă. Al doilea picior revine la poziția de echilibru. Este important ca pasul să fie la un unghi care să mențină trunchiul aparatorului îndreptat către atacant. O greșeală obișnuită pe care o fac jucătorii este ca primul lor pas merge în spatele lor ceea ce îi întoarce lateral față de atacant.



TRANZITIA DE LA MISCAREA LATERALA LA SPRINT

Jocul de picioare lateral defensiv este mai lent decât alergarea și este utilizat în scopul blocării dribleurului. Cu toate acestea vine un moment în care aparatorul trebuie să alerge pentru a ține pasul cu atacantul. Se pasează cu piciorul direcției în care vrei să te miști, rotind piciorul pentru a indica acea direcție. Al doilea pas este lung și exploziv în timp ce jucătorul se mută într-un sprint.



ABILITATI DEFENSIVE

2.CLOSE-OUT



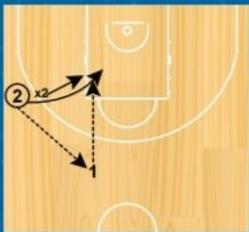
Atunci cand mingea este pasata de pe o parte a terenului pe cealalta parte, aparatorii trebuie sa execute rotatii foarte rapid.

Actiunea aparatorului in incercarea de a retine sau contesta aruncatorul poarta denumirea de close-out.

Close-out incepe imediat ce mingea paraseste mana pasatorului.

DEPLASAREA CAND MINGEA ESTE PASATA

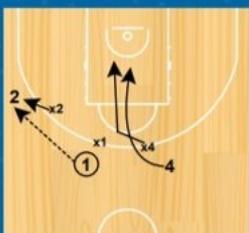
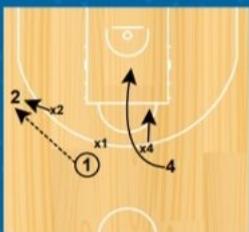
O greseala comuna pe care o fac aparatorii de toate varstele este ca se deplaseaza incet sau nu se misca in pozitie corecta.



Atacantul se afla intre aparator si mingea.



Cand mingea este pasata aparatorul trebuie sa se deplaseze catre mingea
``jumping to the ball``





Aparatorul porneste din pozitie de ajutor si executa close-out

- Urmariti ca miscarea sa fie executata cu acuratete.
- Prima data repetarile se fac la scaun,dupa care contestam un atacant cu minge.Acesta dupa un anumit numar de executii poate dribla.



Antrenorul paseaza unuia dintre cei doi atacanti.

Aparatorul executa close-out si apara acel atacant. Numarul de driblinguri ale atacantului poate fi limitat.

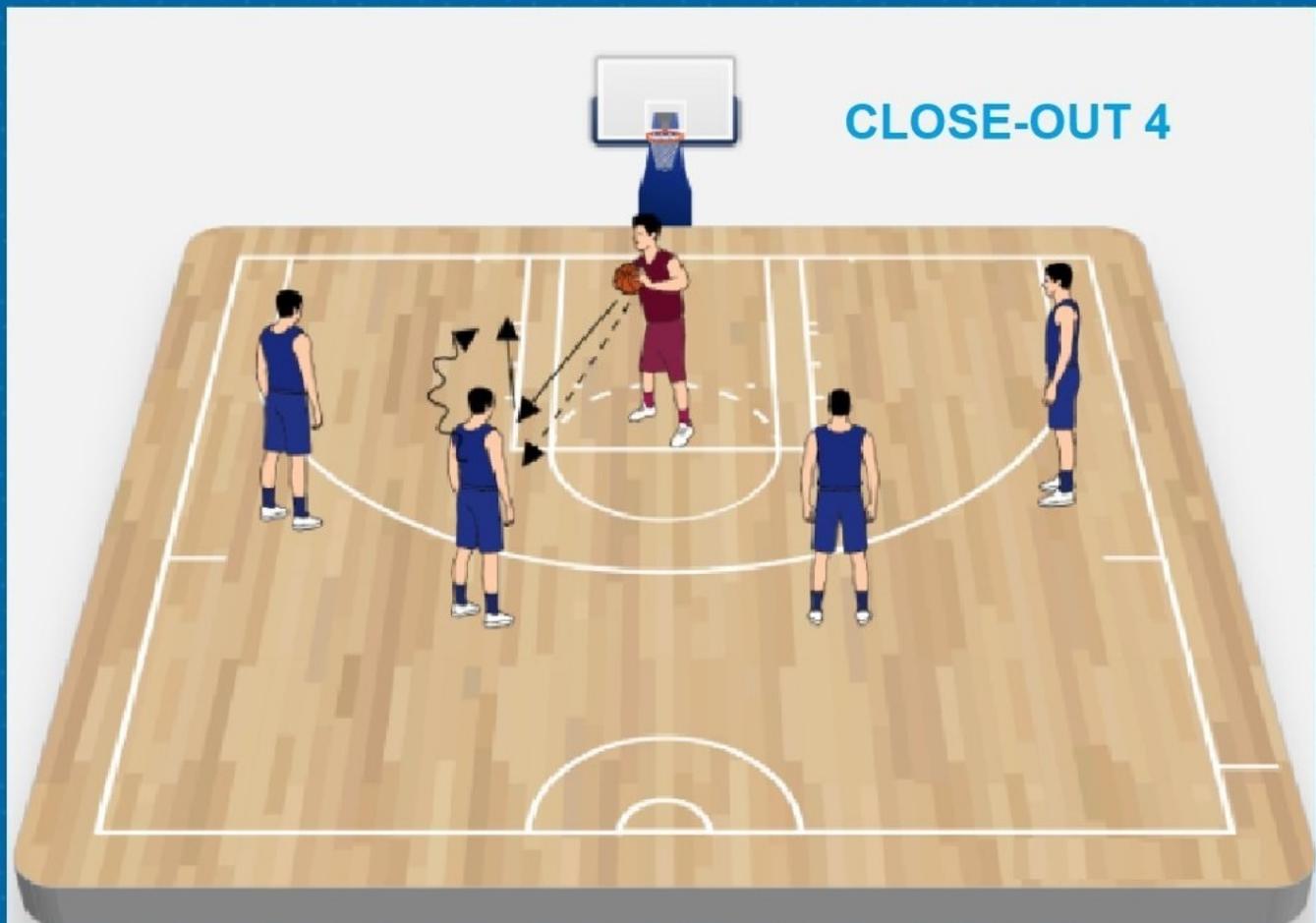
Aparatorul trebuie sa `citeasca` antrenorul, sa anticipeze pasa si sa se deplaseze rapid catre atacant.



Aparatorul paseaza unuia dintre atacantii de pe perimetru, executa close-out si apara.

Atacantul nu poate folosi mai mult de trei driblinguri.

Daca atacantul nu inscrie apatorul primeste un punct.



Aparatorul paseaza unui jucator de pe perimetru,close-out si apara.

Atacantul are maximum trei driblinguri.

Daca nu se inscrie apatorul are un punct si paseaza altui jucator de pe perimetru.

Daca atacantul inscrie sau obtine fault el devine noul apator.

Perioada de timp prestabilta(3-5 minute).

Puncteaza doar apatorul.

DEFEND 3



Antrenorul paseaza atacantului 1
Aparatorul close-out si apara
Numarul de driblinguri poate fi limitat si se
continua pana cand aparatorul intra in
posesia mingii.



Imediat ce aparatorul intra in posesie
paseaza antrenorului (care acum este
pe aripa) si apara la atacantul 2
Din nou aparatorul si 2 joaca pana cand
aparatorul are posesie.



Exercitiul se incheie cand aparatorul
paseaza la antrenor, antrenorul paseaza
la atacantul 3 iar aparatorul close-out si
apara. Atacantul 3 joaca cu aparatorul
pana cand inscrie sau aparatorul
castiga mingea.



Jucatorii rotesc iar un atacant devine
noul aparator.

APARAREA INDIVIDUALA

1. APARAREA JUCATORULUI CU MINGE

2. APARAREA JUCATORULUI DE PE PERIMETRU FARA MINGE

3. APARAREA IN LOW POST

4. RECUPERAREA

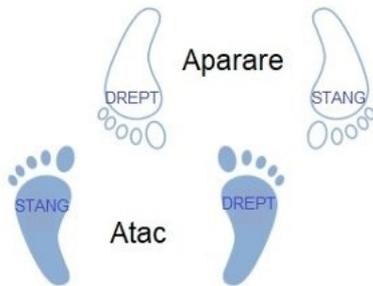


1. APARAREA JUCATORULUI CU MINGE

Exista trei tehnici care trebuiesc dezvoltate :

- IZOLARE-oprirea atacantului de a trece de aparator
- INTOARCERE-incercarea de a forta purtatorul de minge sa schimbe directia
- DIRECTIONARE-fortarea purtatorului de minge sa dribbleze intr-o anumita zona de pe teren sau spre alt aparator.

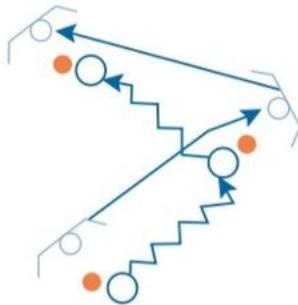
IZOLARE



Aparatorul trebuie sa fie in echilibru si pregatit sa forteze atacantul sa dribleze catre liniile laterale ale terenului.

In acest exemplu apatorul forteaza atacantul catre partea stanga a atacului.

INTOARCERE



Aparatorul trebuie sa incerce sa forteze atacantul sa schimbe directia.

DIRECTIONARE



PAS DACA INCEARCA
SA DRIBLEZE CATRE
MULOC

Aparatorul trebuie sa conduca atacantul intr-o directie particulara .



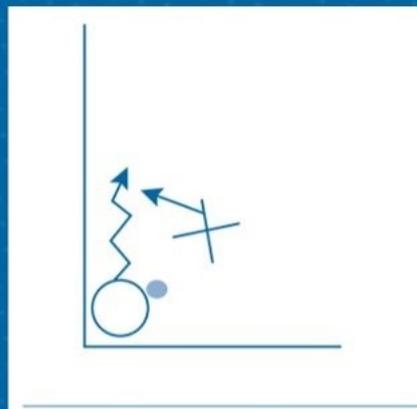
``GUARD 1 STEP``

Perechi de doi jucatori fara minge.
Atacantul face un pas in orice directie
doreste.
Aparatorul foloseste pas lateral pentru
a mentine pozitia.



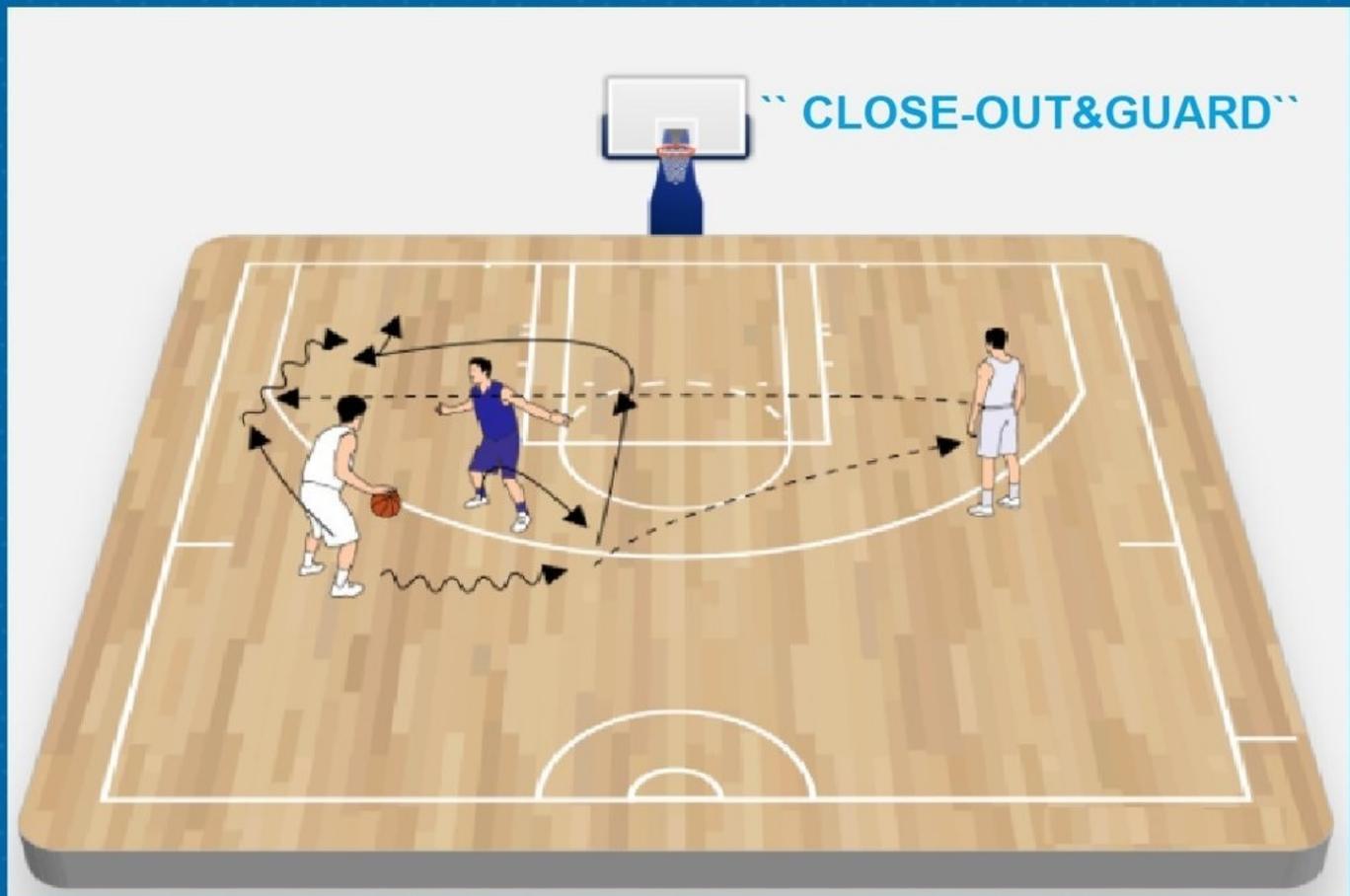
``GUARD THE CATCH``

Perechi de doi jucatori cu minge.
Atacantul arunca mingea intr-o parte
alearga dupa ea ,o prinde cu fata la
cos.
Aparatorul nu intercepteaza mingea
dar se misca intr-o buna pozitie
defensiva.



``GUARD THE CORNER``

Perechi de doi jucatori cu minge in zona
de colt a terenului.
Atacantul din colt trebuie sa incerce sa
dribleze in afara ,aparatorul foloseste
pas lateral



Aparatorul incearca sa stopeze orice patrundere a atacantului .

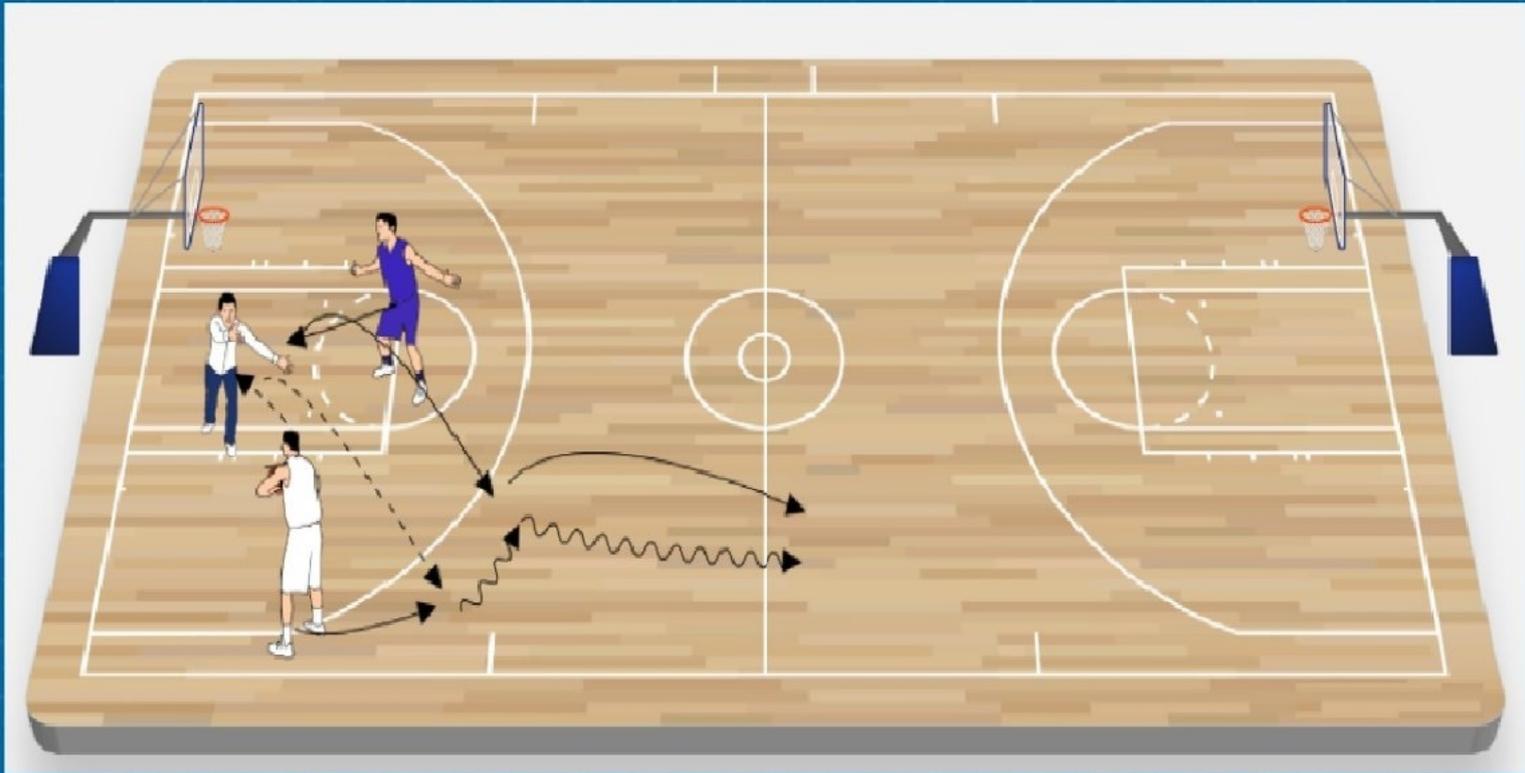
Cand atacantul reuseste driblingul de patrundere paseaza celui alt atacant.

Aparatorul ajusteaza pozitia defensiva si continua sa marcheze primul atacant.

Primul atacant relocheaza si primeste mingea.

Aparatorul close-out si 1x1 .

“1x1 CATCH UP”



Atacantul incepe poziționat în zona de colț a terenului iar apărătorul pe linia de aruncări libere.

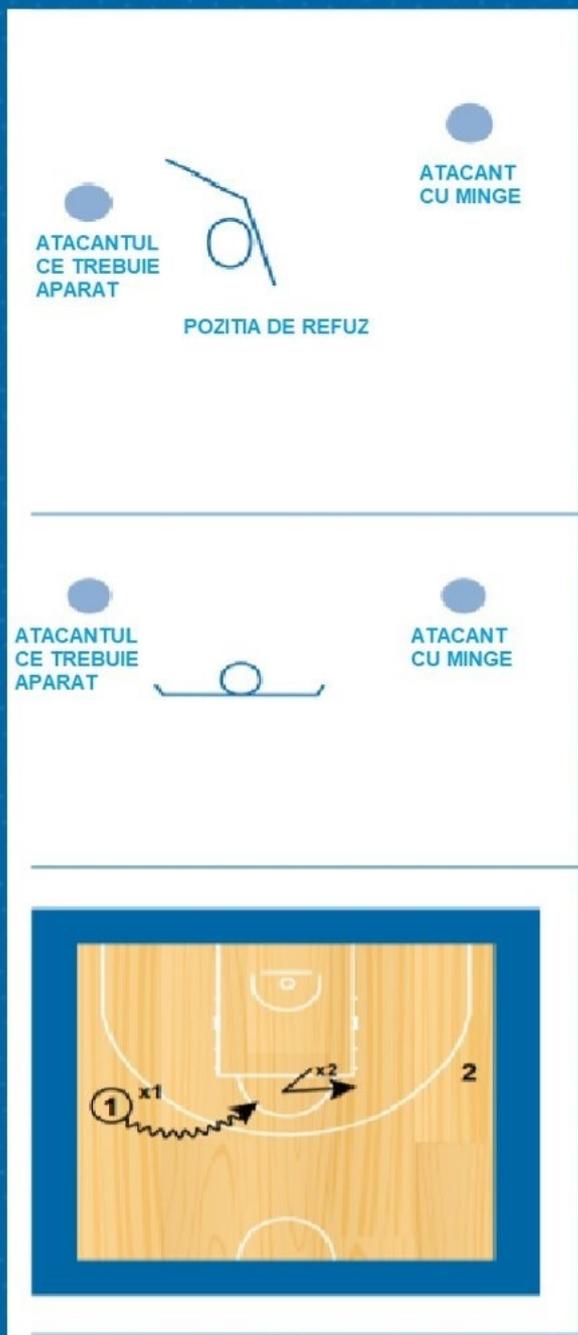
Atacantul pasează antrenorului (situat sub cos sau în post) iar apărătorul close-out la antrenor.

Antrenorul întoarce pasează atacantului care încearcă să înscrie la celălalt cos.

Apărătorul trebuie să sprinteze și să încerce să apere.

Apărătorul trebuie să folosească tehnicile defensive.

APARAREA ATACANTULUI DE PE PERIMETRU FARA MINGE



POZITIE DE REFUZ

POZITIE DESCHISA

HEDGE & RECOVER



Grupe de trei jucatori cu o minge.

Atacantul cu minge paseaza celuilalt coechipier si executa o demarcare in “V” incercand sa primeasca mingea.

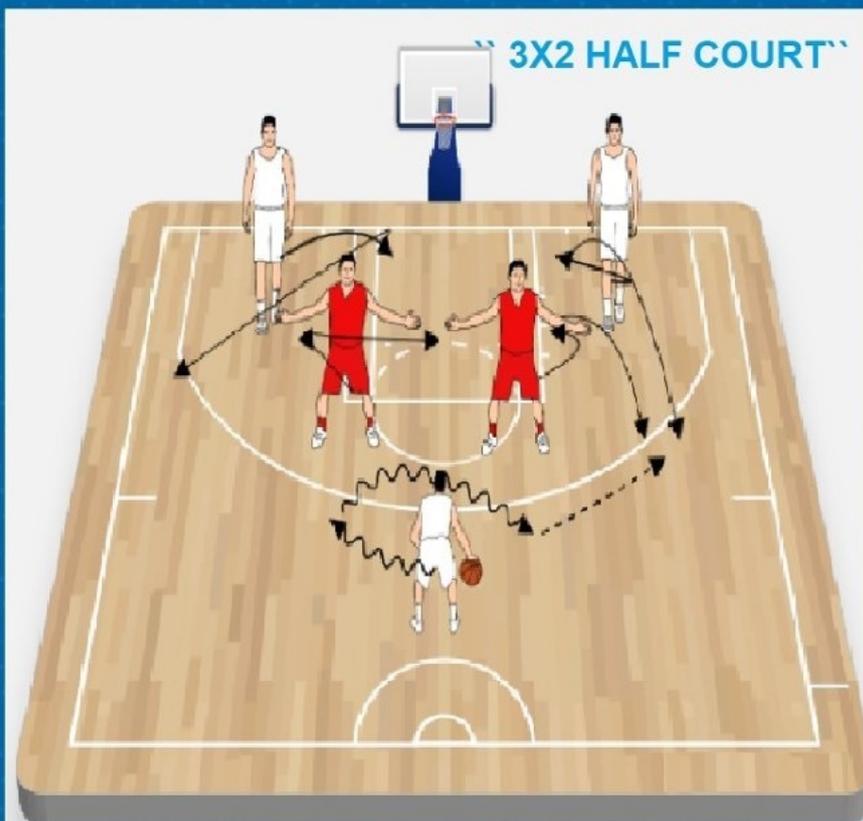
Aparatorul incearca sa conteste aceasta pasa.



Atacantul cu mingea dribleaza in timp ce aripile incearca sa se demarce pentru a putea primi mingea.

Aparatorii sunt in pozitie de refuz in functie de pozitia mingii.

Dupa ce se receptioneaza pasa se joaca 1 la 1.



3 contra 2 pe jumătate de teren



Un aparator trebuie sa apere atacantul cu minge in timp ce celalalt aparator trebuie sa fie in pozitie de ajutor.

Se joaca apoi 2 la 2 pe tot terenul

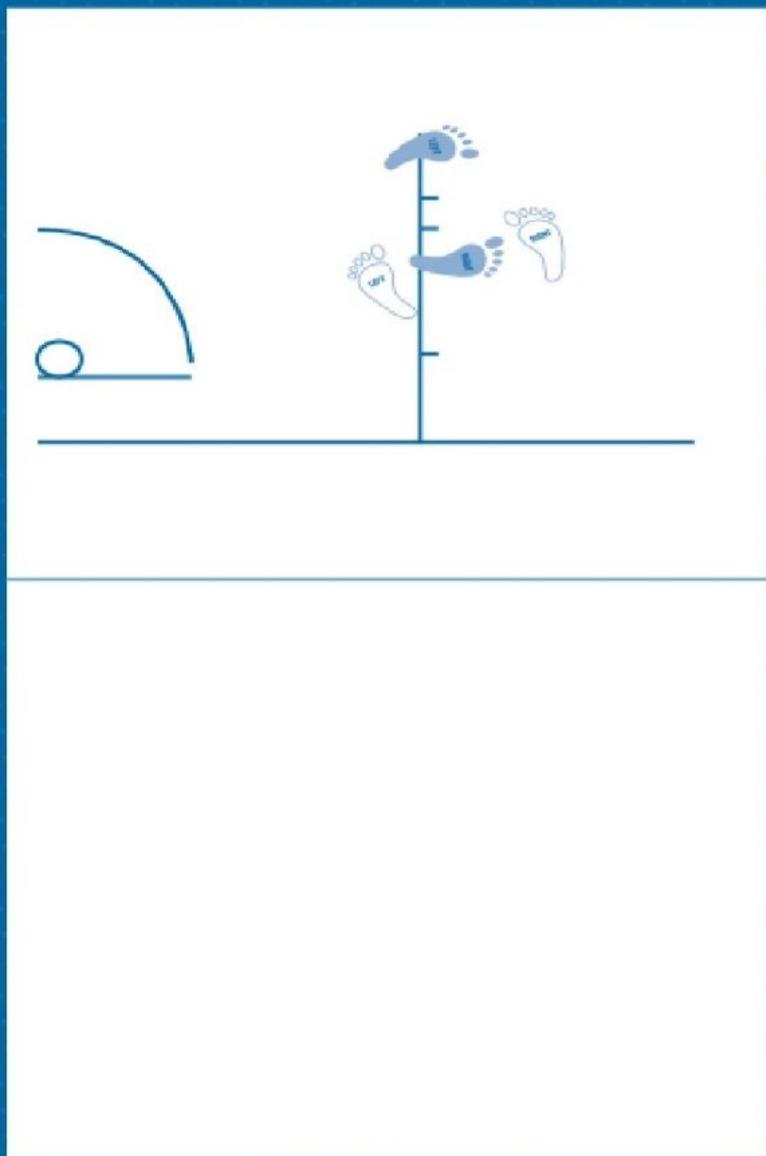


Atacantul cu minge incearca sa paseze din dribling. Aparatorul trebuie sa adopte o buna pozitie defensiva in functie de minge si sa conteste traseul atacantului care incearca sa primeasca mingea.



Se joaca pe scor pentru aparare.

3. APARAREA JUCAORULUI IN LOW POST



POZITIE DE REFUZ

**POZITIE DE APARARE
IN SPATE**



Aparatorul in pozitie de refuz cand mingea este in top.

Cand mingea este transmisa pe aripa aparatorul intra intr-o pozitie de refuz a pasei.



Cand mingea este transmisa in colt aparatorul intra intr-o pozitie de refuz de pe linia de fund a terenului.

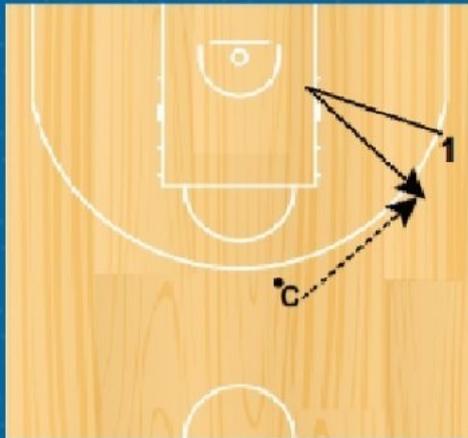


Cand mingea este transmisa de pe colt in top aparatorul trebuie sa gaseasca cea mai buna solutie de restabilire a unei bune pozitii defensive.

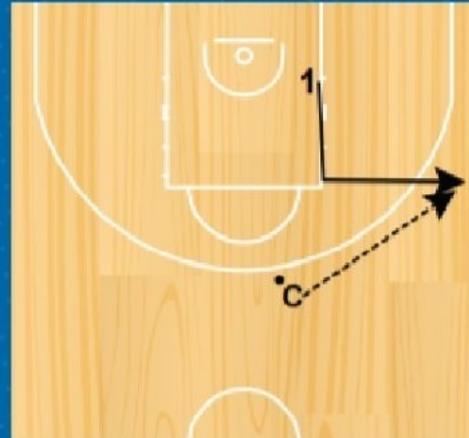
ABILITATI OFENSIVE



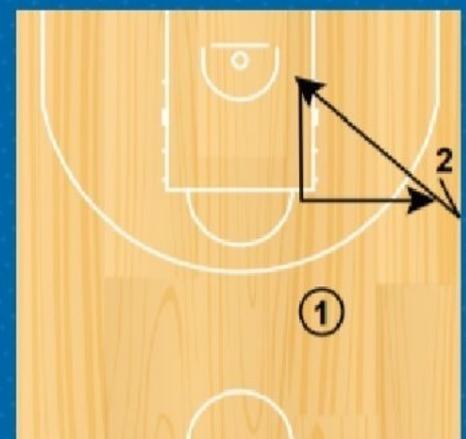
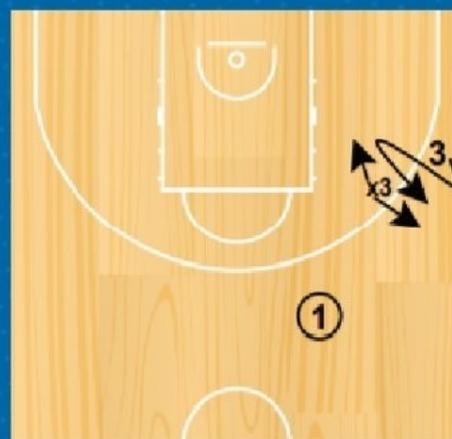
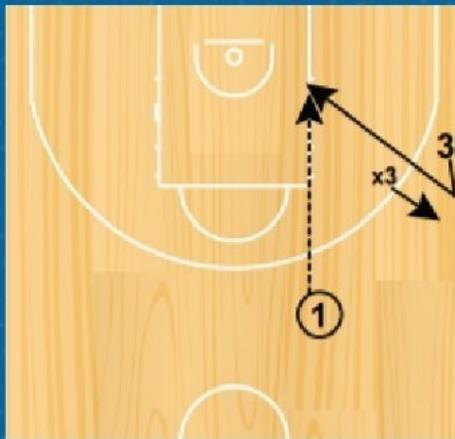
`` VCUT ``



`` L CUT ``



`` BACKDOOR CUT ``



PASA-ELEMENTE DE BAZA

**Chest Pass
(two hands)**



**Push Pass
(one hand)**



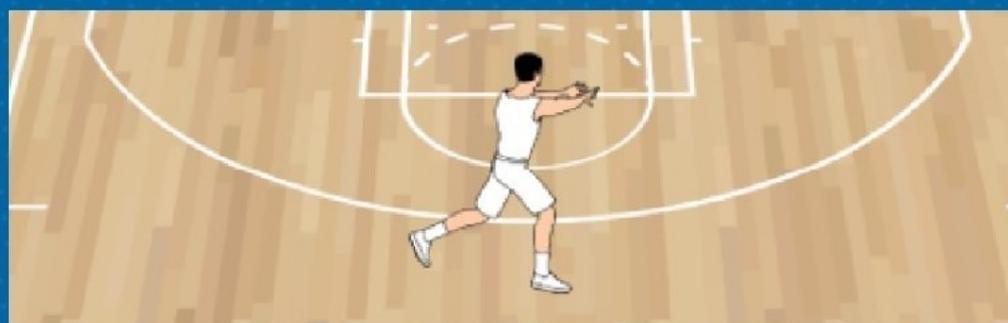
Bounce Pass



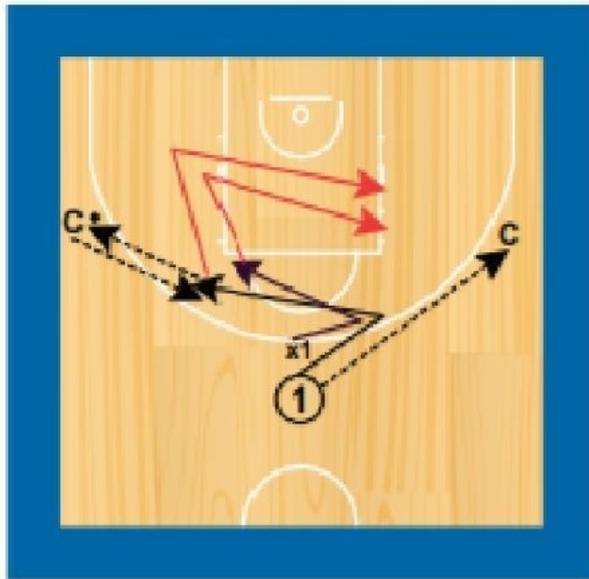
Head Pass



Passing Lane



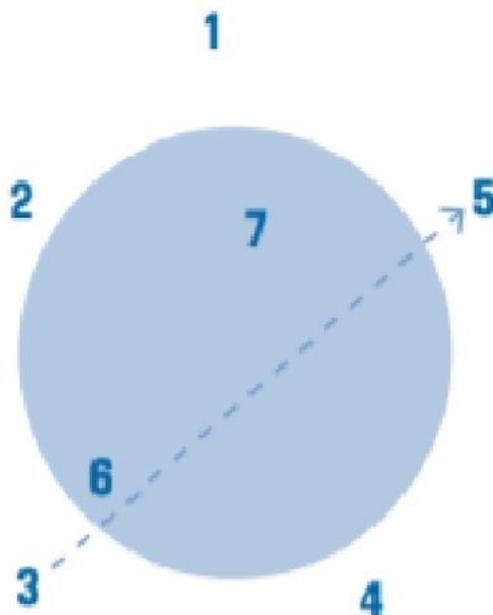
Pass Fakes



Triangle Pass 2 Ball Drill

Atacantul si unul dintre antrenori cu mingea.

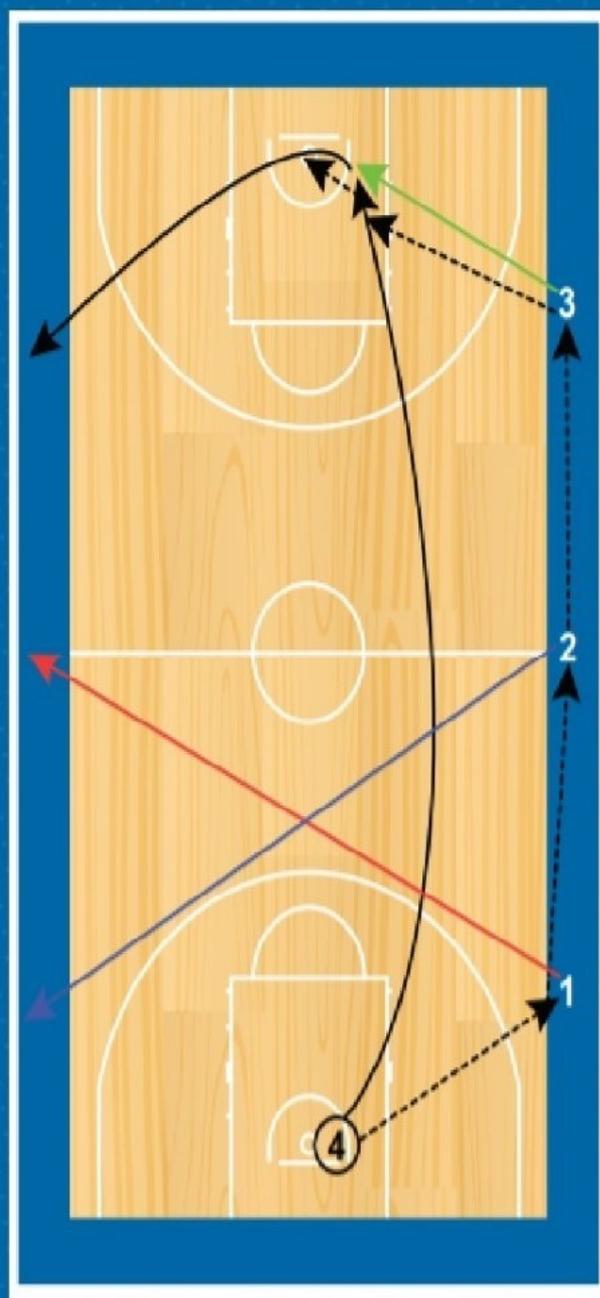
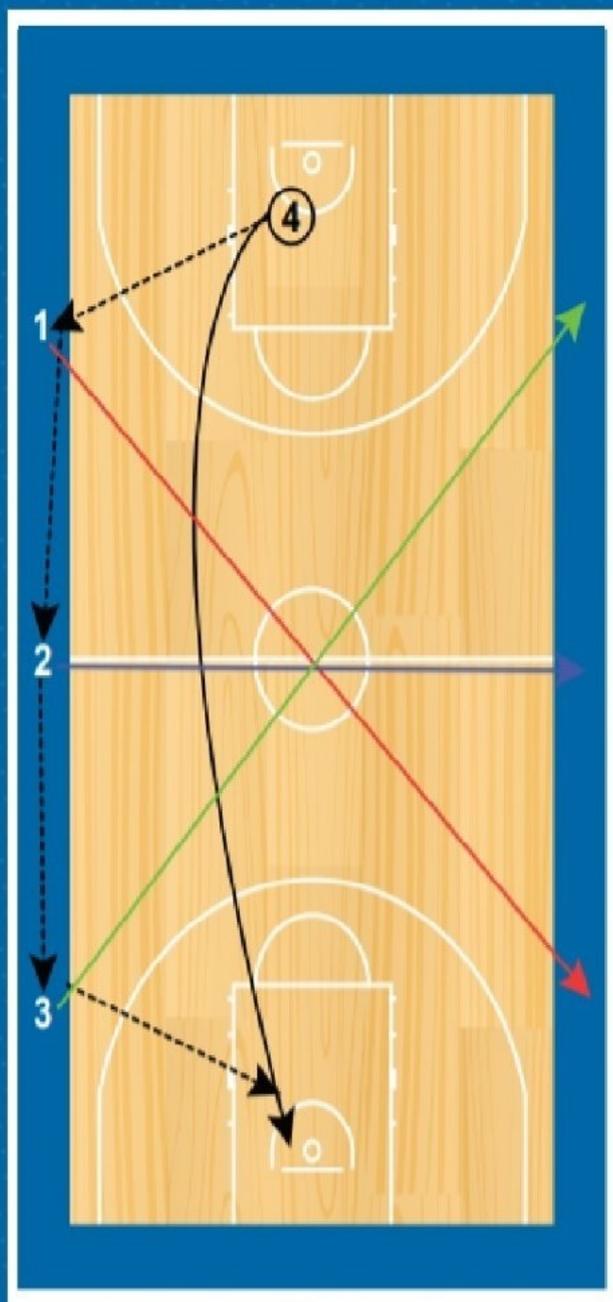
Atacantul paseaza la antrenorul fara mingea si incearca sa primeasca mingea de la celalalt antrenor.

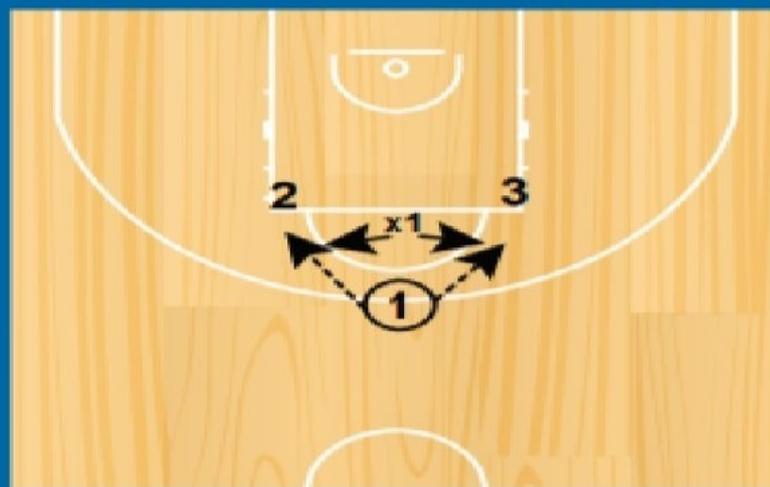
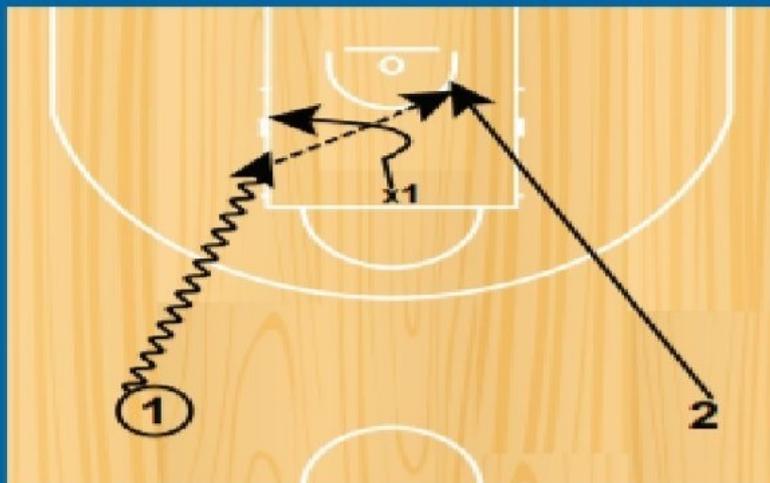


Circle Keep Away

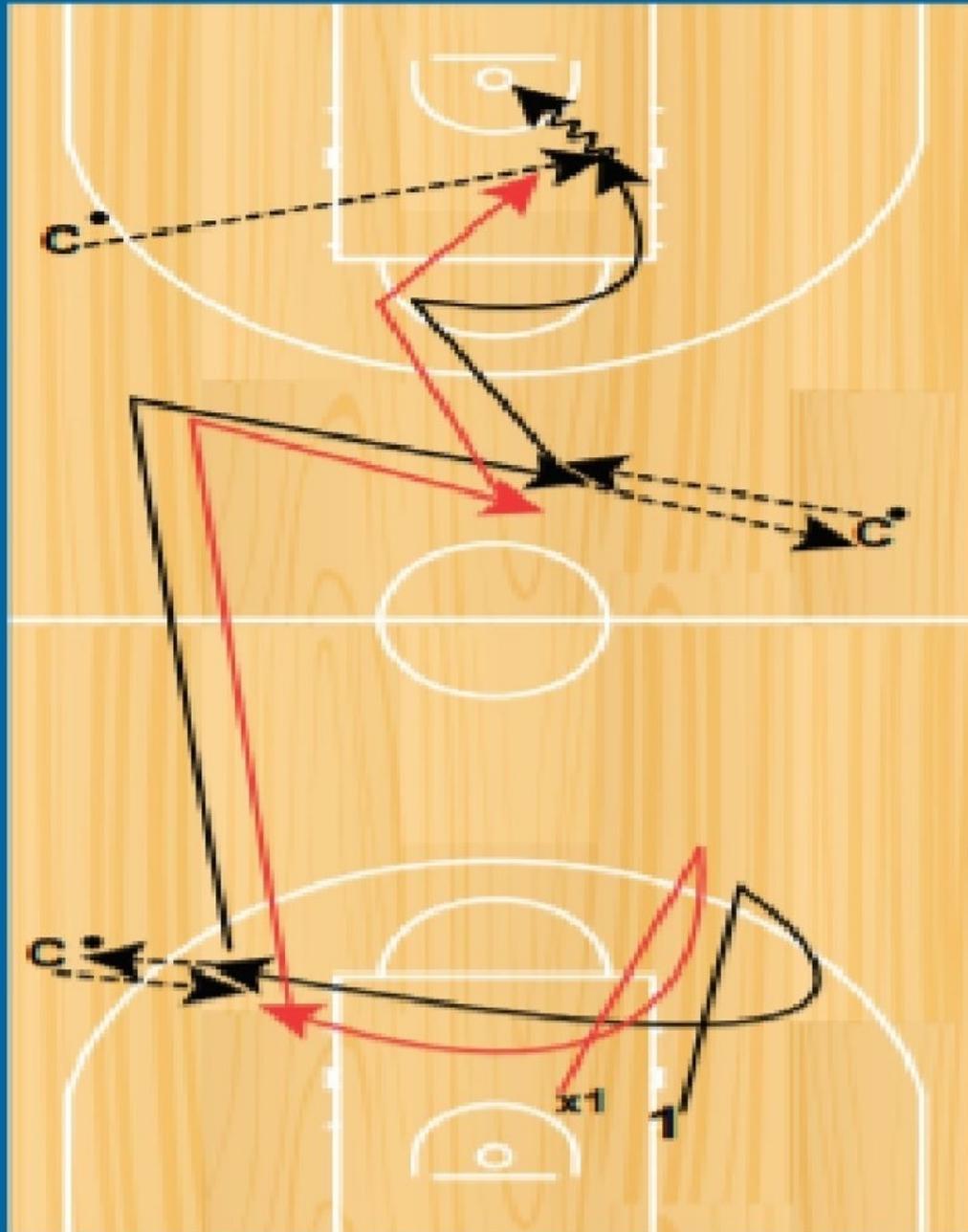
Jucatorii 1-5 paseaza
Jucatorii 6-7 se apara

PARTISAN LAY-UP DRILL





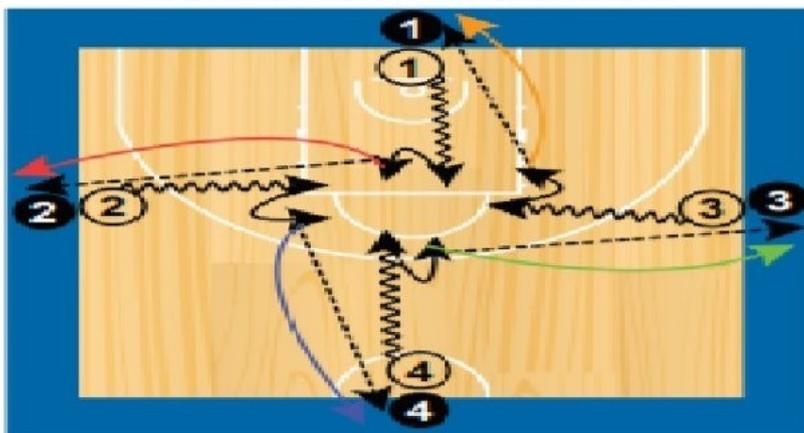
3 PASSES CONTESTED



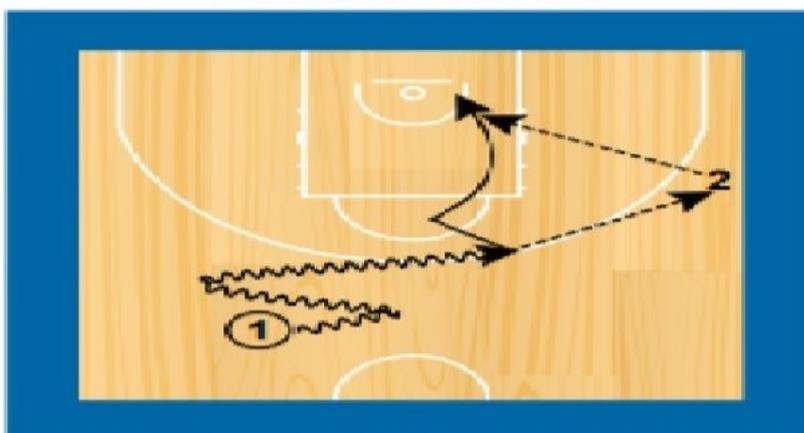
DRIBLING-ELEMENTE DE BAZA



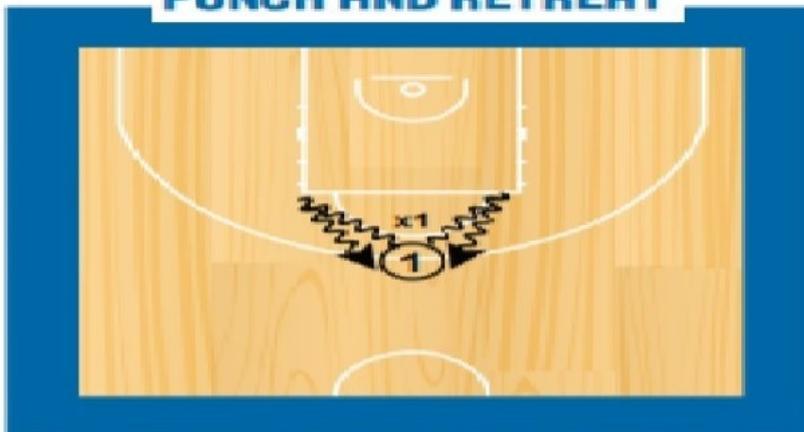
DRIBBLE, PIVOT, PASS



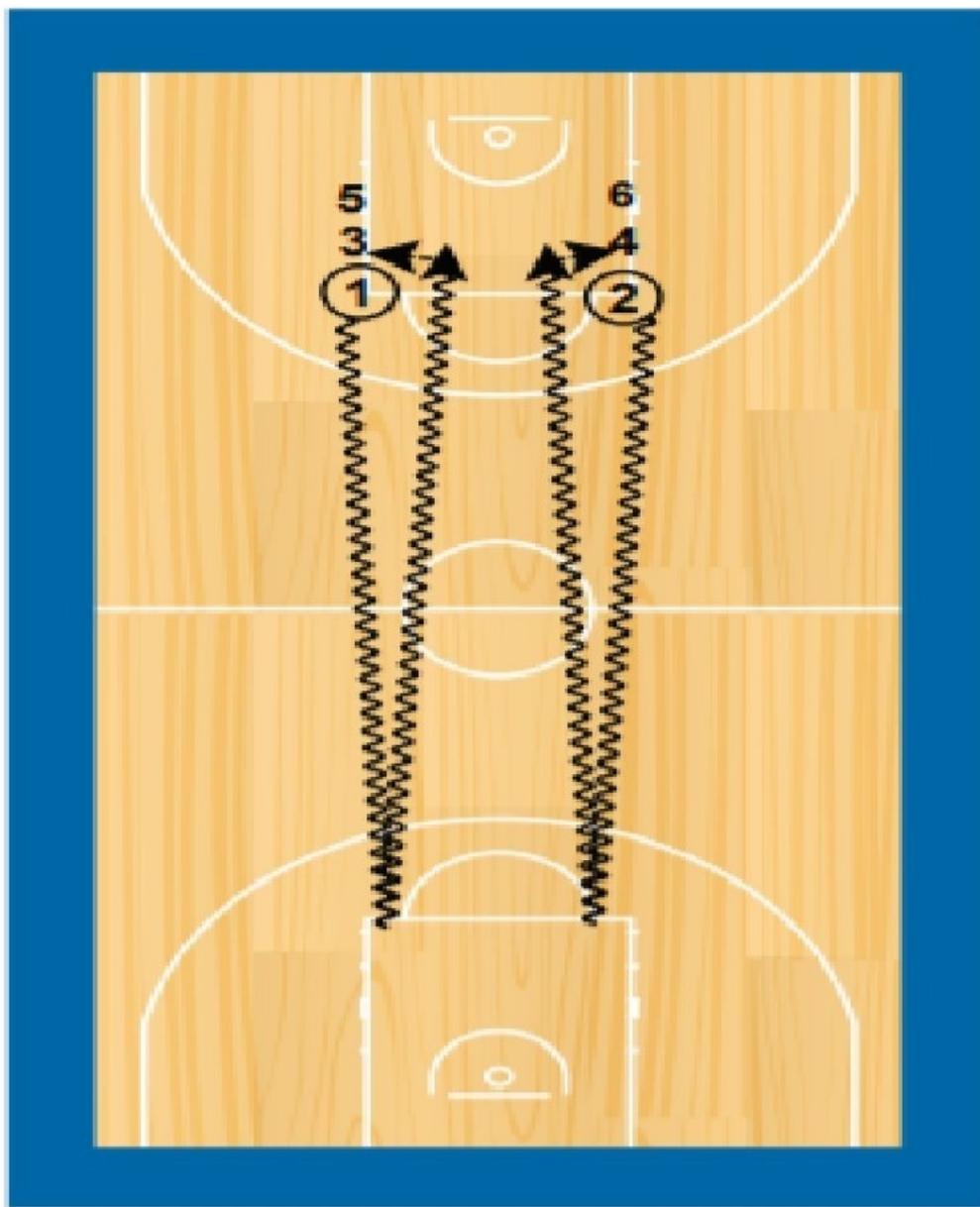
ZIG ZAG LAY-UP



PUNCH AND RETREAT



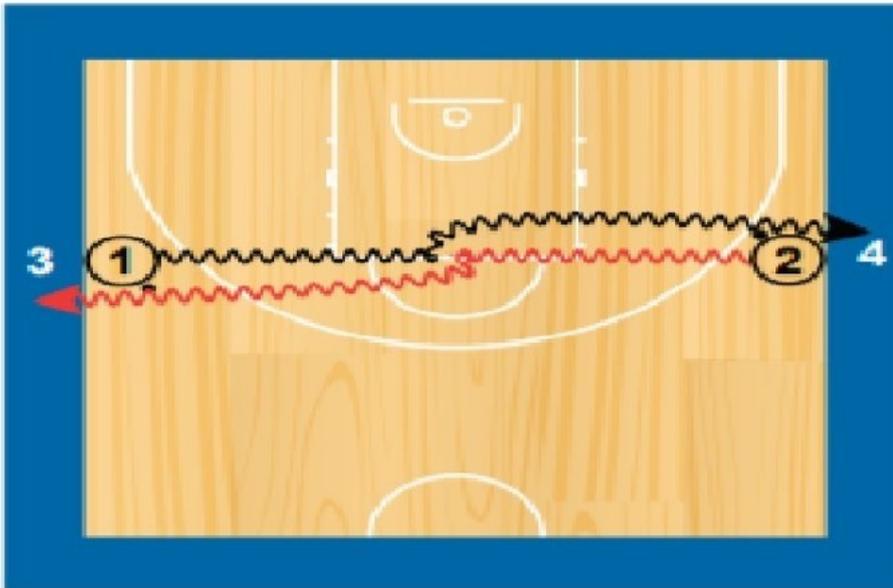
RELAY RACE



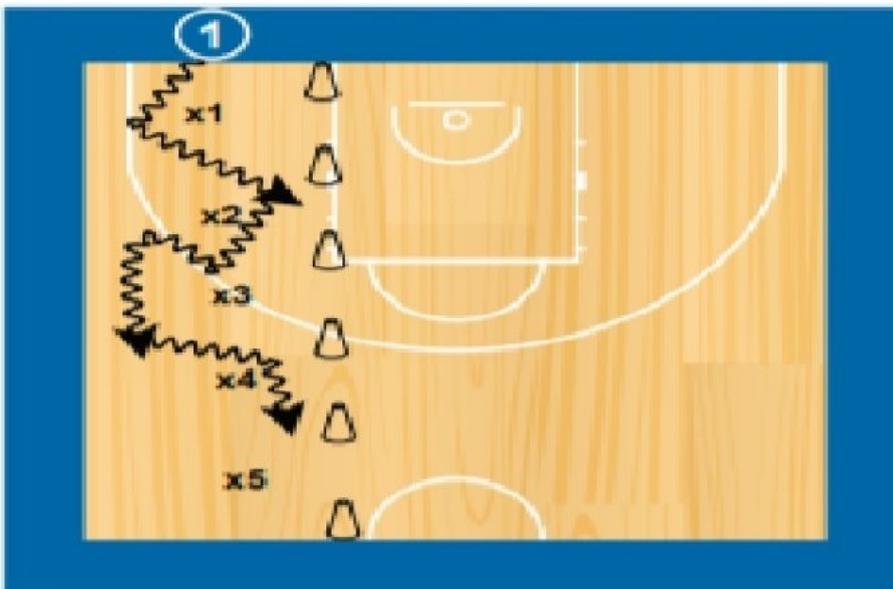
14-15 SPRINTURI-UN MNUT



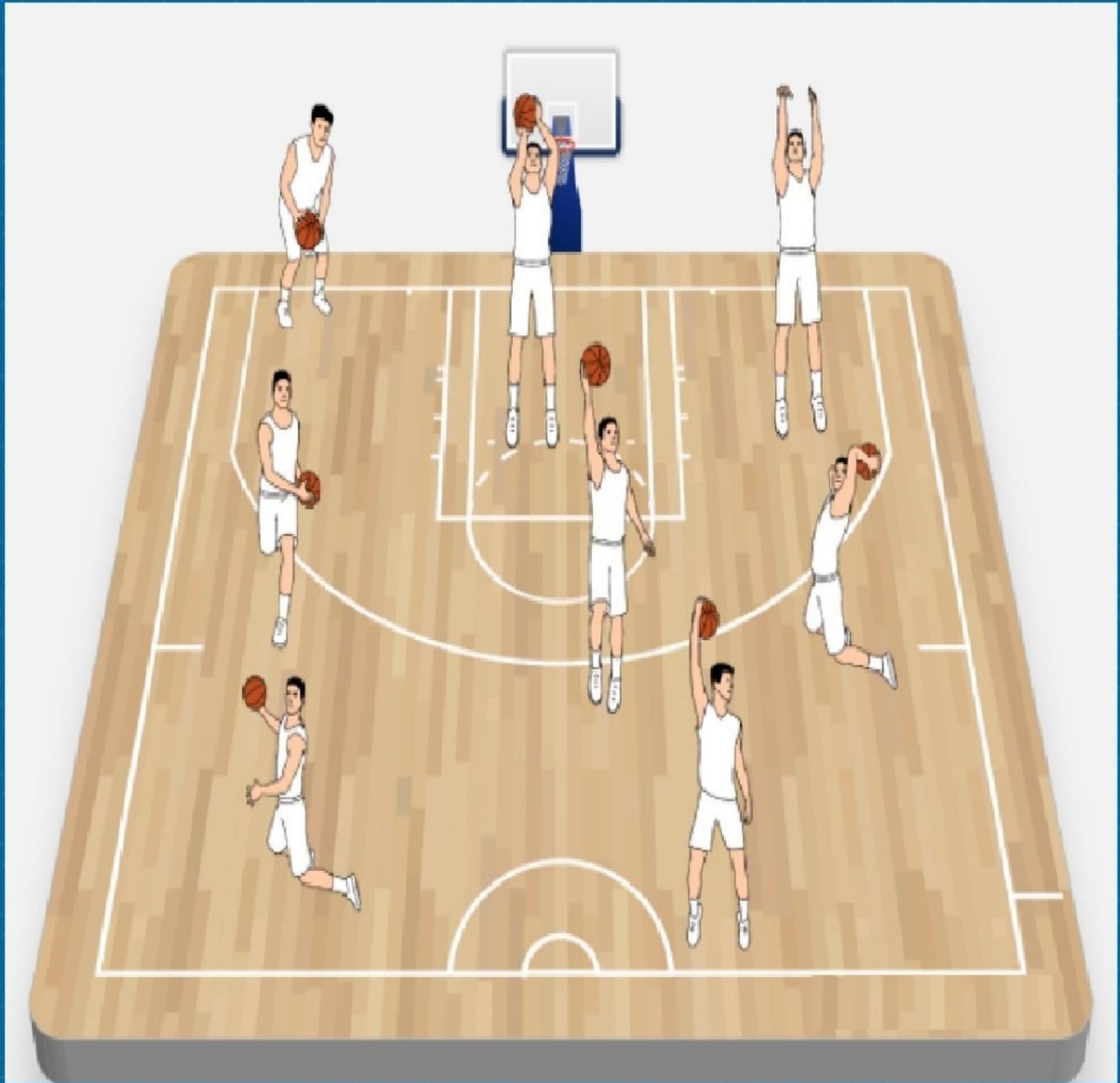
DRIBBLE CHICKEN



GAUNTLET

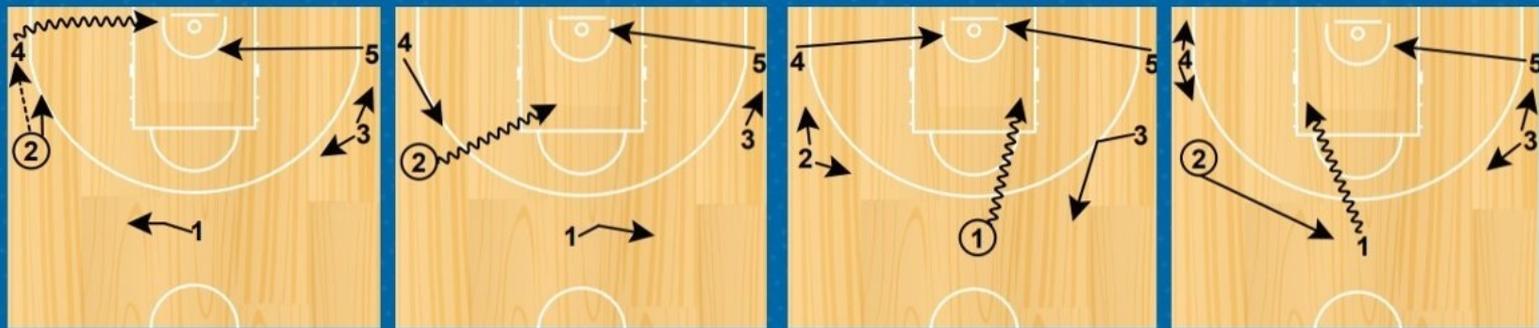


ARUNCAREA-ELEMENTE DE BAZA





5 OUT



In 5 out (fara jucator post) principiile sunt:

- cel puțin doi jucatori in interior
- jucatorul din partea opusa dribleurului pe perimetru pentru sut
- jucatorul de pe aceeași parte se deplasează in spate pentru pasa de iesire
- Jucatorul din zona top ramane sa asigure echilibrul defensiv

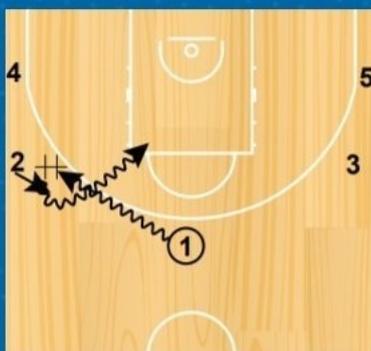
MOTION OFFENCE-5 OUT- DRIBLING DE INTRARE



SHALLOW CUT

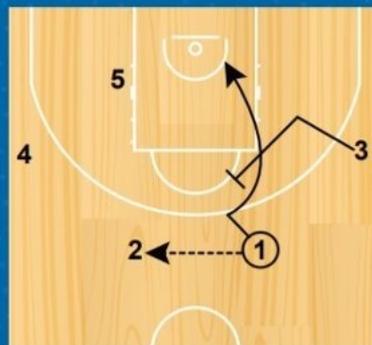
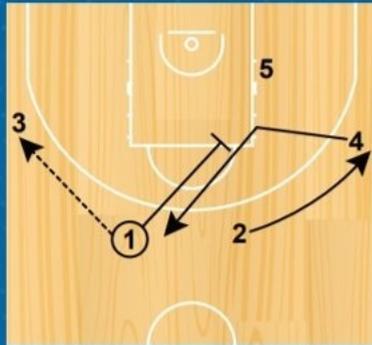


BASKET CUT



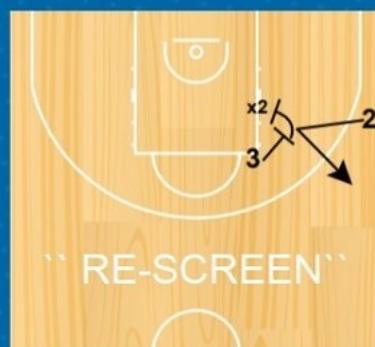
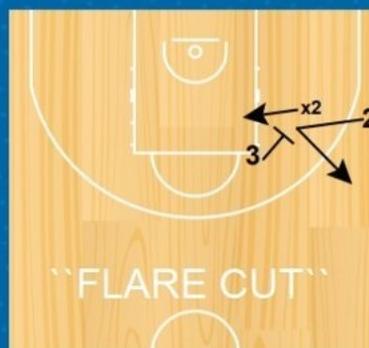
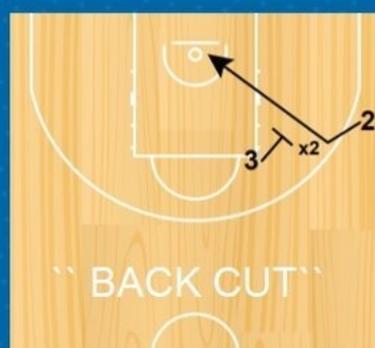
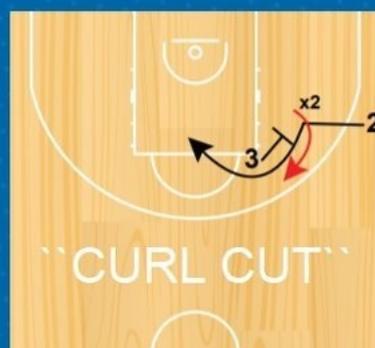
HAND-OFF

INTRODUCEREA BLOCAJELOR -5 OUT-PAS SCREEN AWAY

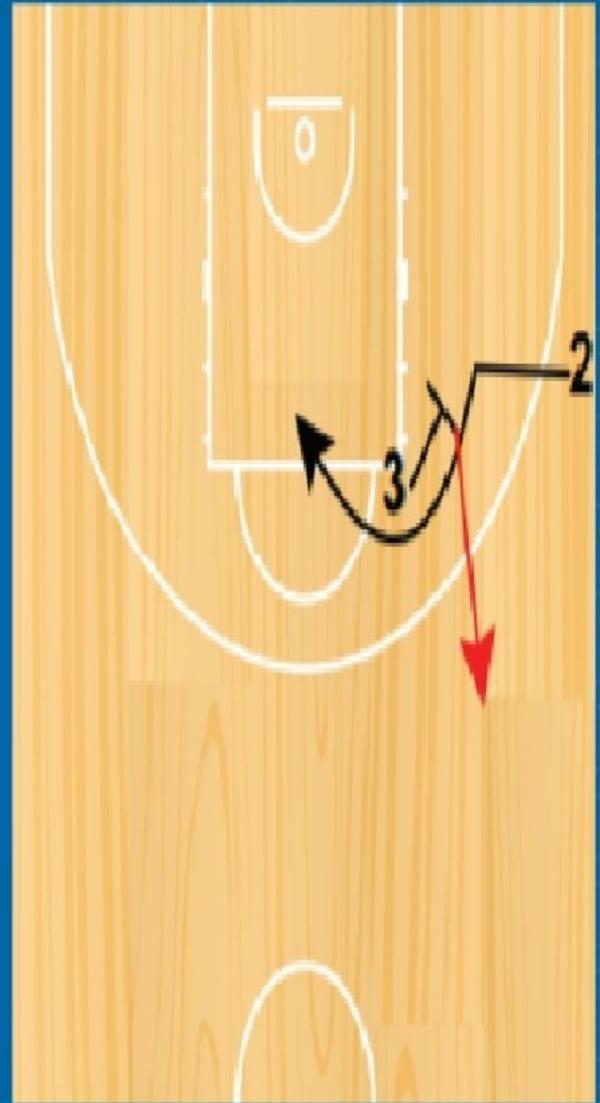
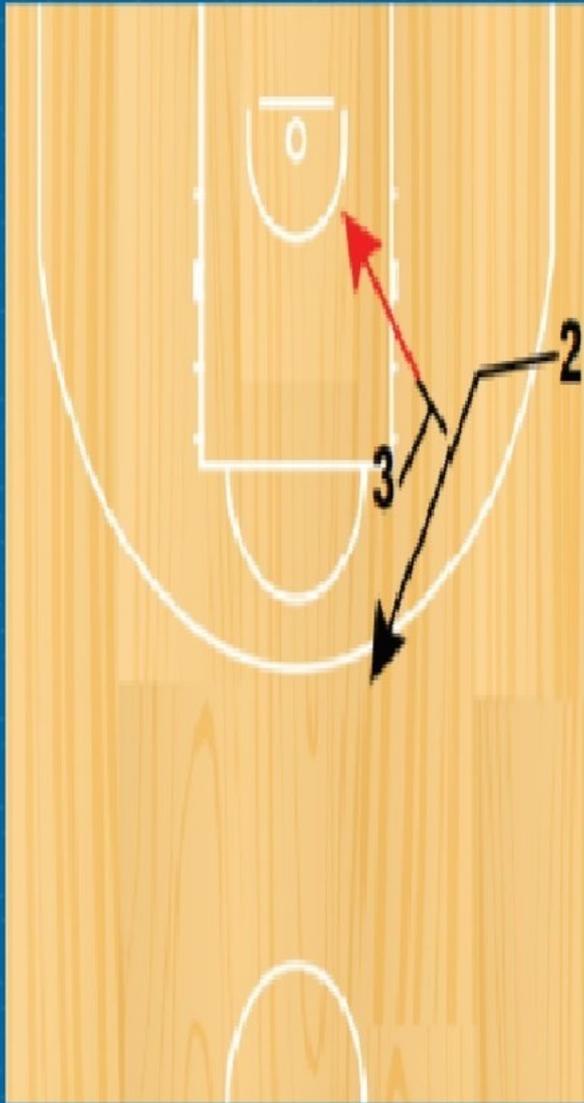


BLOCAJUL

BLOCAJUL LA JUCATORUL FARA MINGE



ROLUL BLOCATORULUI POP SAU ROL



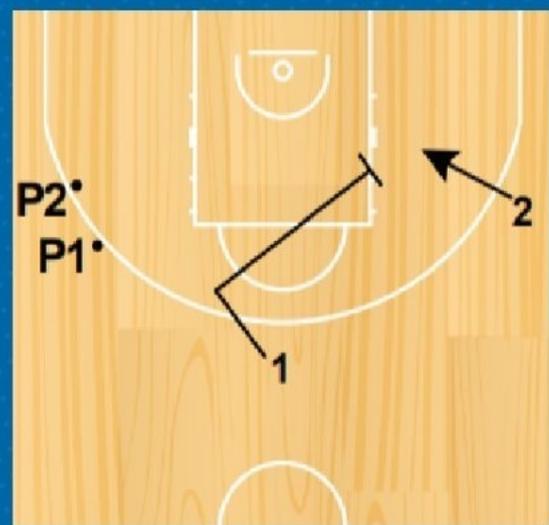
DOWN SCREEN

Este un blocaj in care blocatorul se misca spre linia de fund a terenului, de exemplu:

- jucatorul high post executa blocaj jucatorului low post
- fundasul din top executa blocaj unei aripi de pe perimetru

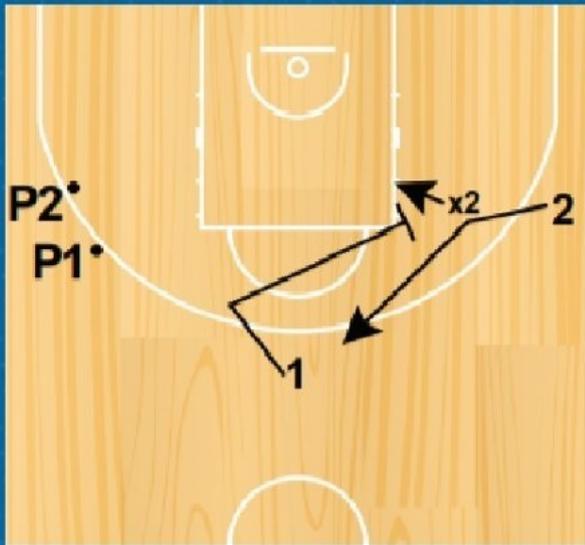


``DOWN SCREEN CUTS``

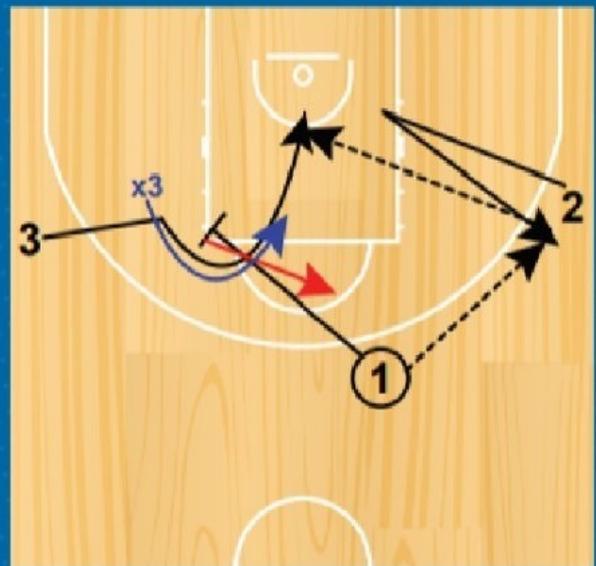
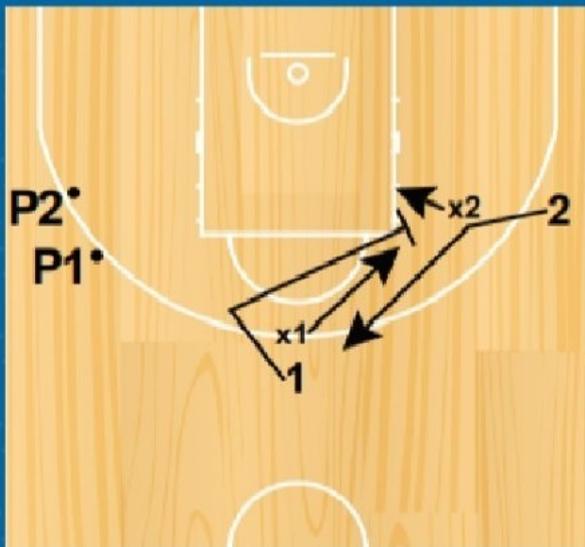
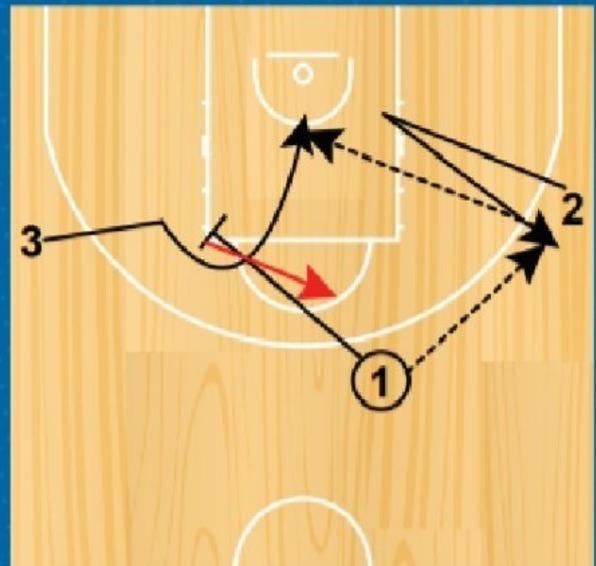


`` 2X0 DOWN SCREEN``

`` 2X1 DOWN SCREEN ``



`` 3X0 DOWN SCREEN ``



`` 2X2 DOWN SCREENS ``

`` 3X1 DOWN SCREEN ``

UP SCREEN

`` 2X0 UP SCREEN DRILL ``



`` FLARE CUT ``



Cand aparatorul ramane intre atacantul care taie si cel cu minge, primitorul face flare cut pe aripa si blocatorul poate face pop.

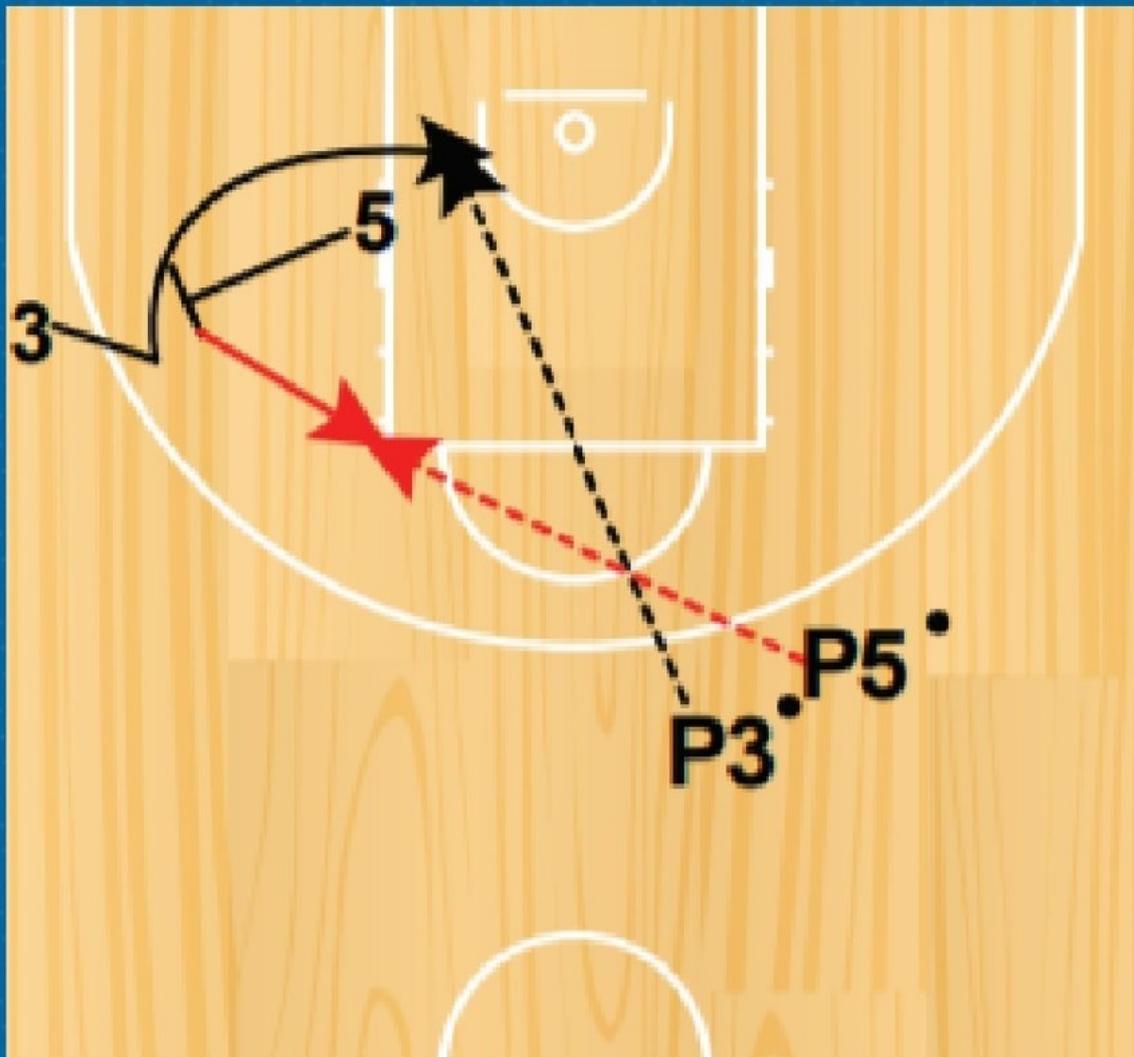


`` STRAIGHT CUT ``

Cand aparatorul anticipeaza flare, primitorul se departeaza de minge si apoi taie agresiv catre cos.

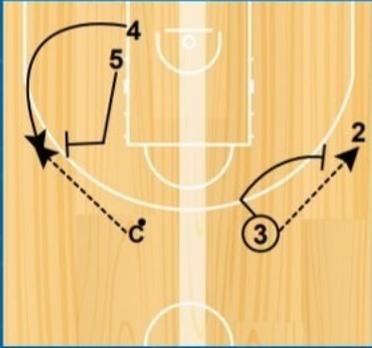
BACK SCREEN

Cel mai comun exemplu este atunci când atacantul din low post executa un blocaj atacantului de pe perimetru.



`` 2x0 BACK SCREEN ``

BLOCAJUL LA JUCATORUL CU MINGE



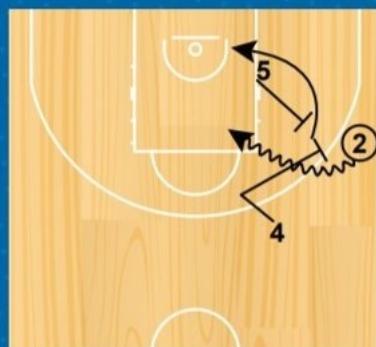
Ca activitate initiala jucatorii executa blocaj si un antrenor poate apara dribleurul.



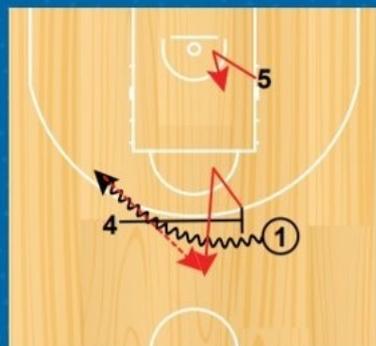
``PICK&ROLL SCREEN- CORNER``



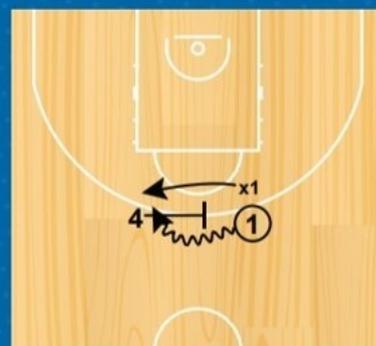
``PICK&ROLL-WITH POST(EMPTY OUT)``



PICK & ROLL-SCREEN THE SCREENER



``PICK&ROLL-POP``



``PICK&ROLL-SCREEN / RE-SCREEN``

ECHIPA



TACTICA SI STRATEGIE DEFENSIVA



1.APARAREA OM LA OM

2.APARAREA BLOCAJELOR

3.SITUATII DE INFERIORITATE NUMERICA

**4.DE CE ZONA NU ESTE RECOMANDATA
JUCATORILOR SUB 15 ANI**



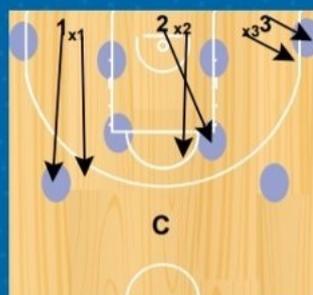
MATCHING UP-PRINCIPIILE DE BAZA ALE APARARII OM LA OM



In mod obisnuit la categoriile de varsta mica atacantii se deplaseaza catre mingea si stau acolo.Ei au tendinta de a se apropia foarte mult de coechipieri.In acelasi timp aparatorii vor incerca sa obtina mingea ceea ce creeaza aglomerare in iurul mingii.



Urmatoarele reguli simple vor ajuta jucatorii sa inteleaga responsabilitatile lor in aparare:
-trebuie sa aparati acelasi jucator tot timpul
-trebuie sa fii mai aproape de mingea decat de jucatorul pe care il aperi.



Antrenorul prestabileste diferite zone pe teren (desemnate prin conuri sau diferite marcaje) in care jucatorul poate prinde mingea.

Atacul primeste un punct la fiecare pasa realizata in punctele stabilite.Nu se poate pasa la jucatorul de unde este primita pasa.Nu se poate sta mai multe de 3 secunde in acel punct.Se poate pasa cu antrenorul in orice moment ,in acest caz nu este voie interceptie.



Pe masura ce atacantii dezvolta spatierea aparatorii vor deveni mai putin concentrati pe mingea si mai concentrati la apararea unui anumit jucator.In aceasta etapa aparatorii nu au responsabilitate`help`

DISTANTA FATA DE ADVERSAR

Primul concept defensiv pe care jucatorul trebuie sa il inteleaga cand introducem apararea (principii pentru echipa) este distanta pe care el trebuie sa o aleaga fata de atacantul pe care il are de marcat



- Jucatorul 1 are mingea.
- Jucatorii 2 si 3 sunt la un pas distanta
- Jucatorul 4 este la doua pase distanta
- Jucatorul 5 este la trei pase distanta

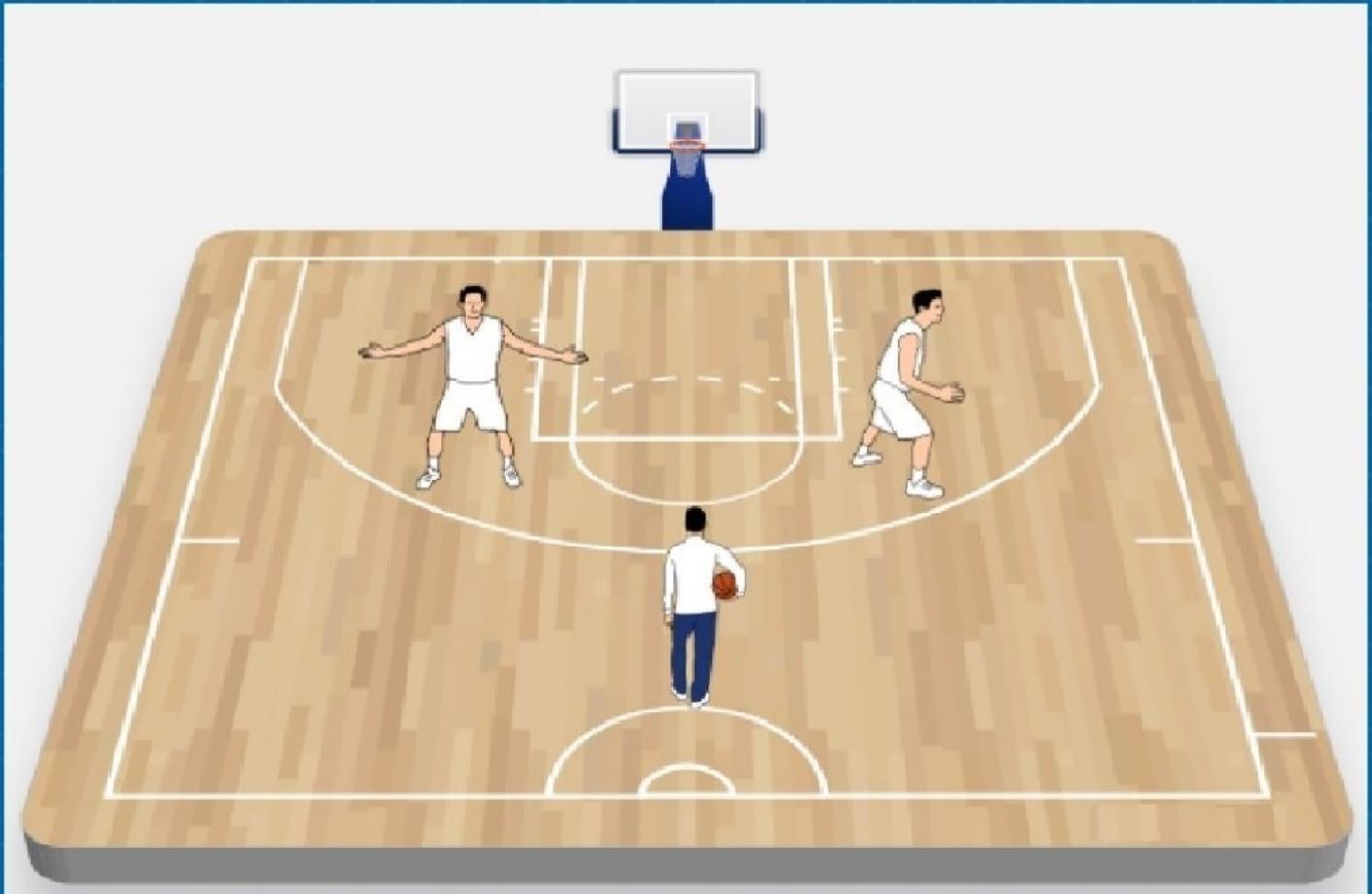


- Jucatorul 2 are mingea.
- Jucatorii 1 si 5 sunt la un pas distanta
- Jucatorul 3 este la doua pase distanta
- Jucatorul 4 este la trei pase distanta



- Jucatorul 2 are mingea.
- Jucatorul 1 este la o pasa distanta
- Jucatorii 3 si 5 la doua pase distanta
- Jucatorul 4 este la trei pase distanta

APARAREA LA UN PAS DISTANTA



POZITIE DE APARARE-REFUZ SAU DESCHISA

Jucatorii trebuiesc invatati sa foloseasca doua pozitii defensive iar antrenorii trebuie sa decida in functie de circumstante tehnica folosita: Pozitia de refuz (``denial``) cand aparatorul este cu spatele la minge fiind foarte activ in contestarea transmiterii pasei.

Pozitia ``deschisa`` cand aparatorul este cu spatele fata de linia de fund a terenului.



REFUZ-O PASA DISTANTA



FLOTAT-O PASA DISTANTA



REFUZ PE PARTEA PUTERNICA A ATACULUI



REFUZ PAS INAPOI



POZITIE DESCHISA

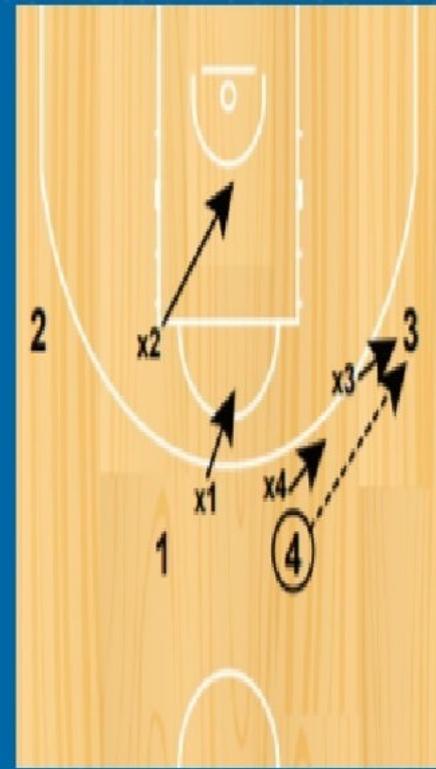
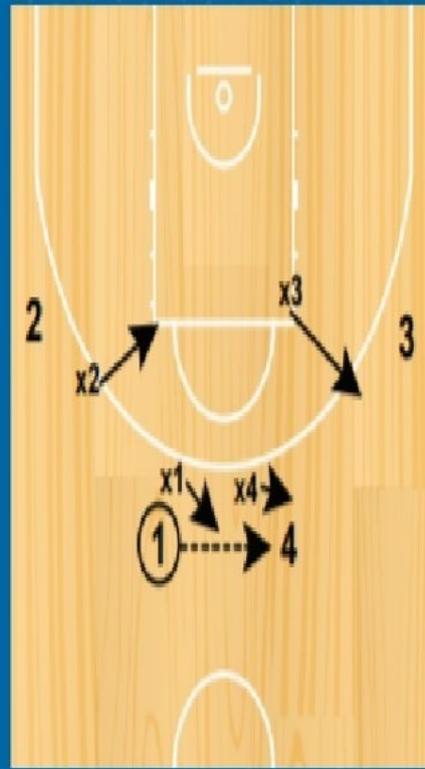


POZITIA "TRIUNGHI"



Jucatorii trebuie sa adopte pozitia „triunghi„.
Daca intindem imaginar bratele pe jucatorul cu minge si pe atacantul pe care il aparam ar trebui sa obtinem un triunghi.

SHELL DRILL



1. Atacul paseaza de pe o parte pe cealalta (5 repetari)
2. Atacul are trei posesii cu un punct pentru aruncare reusita

Atacul are urmatoarele restrictii:

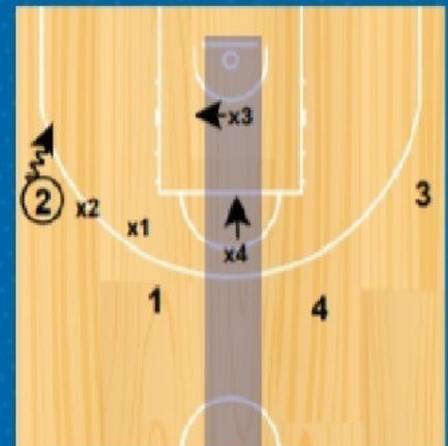
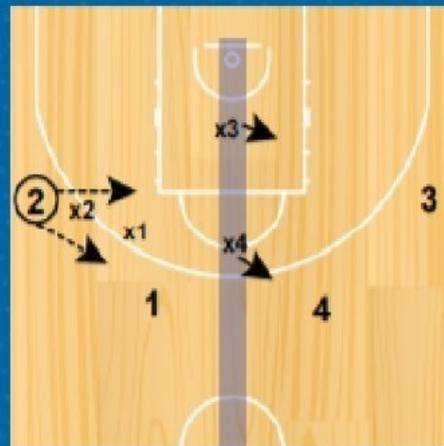
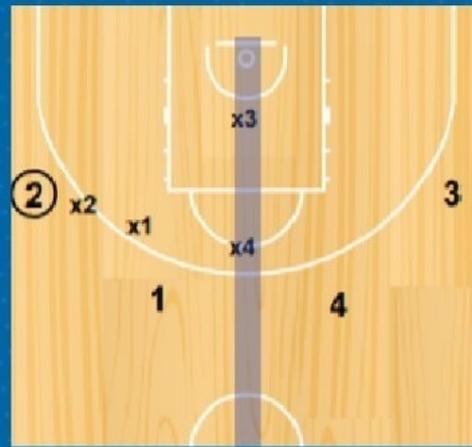
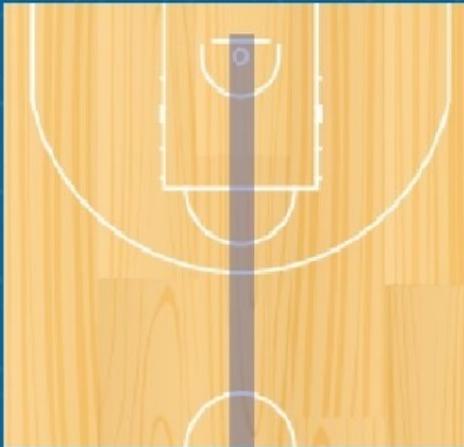
- poate face cut dar nu si dribling
- atacul trebuie sa intoarca mingea de doua ori inainte de aruncare

3. 4x4 pe timp sau pe scor



LINIA DE AJUTOR

Este un concept important cu ajutorul caruia putem pune impreuna anumite reguli defensive.

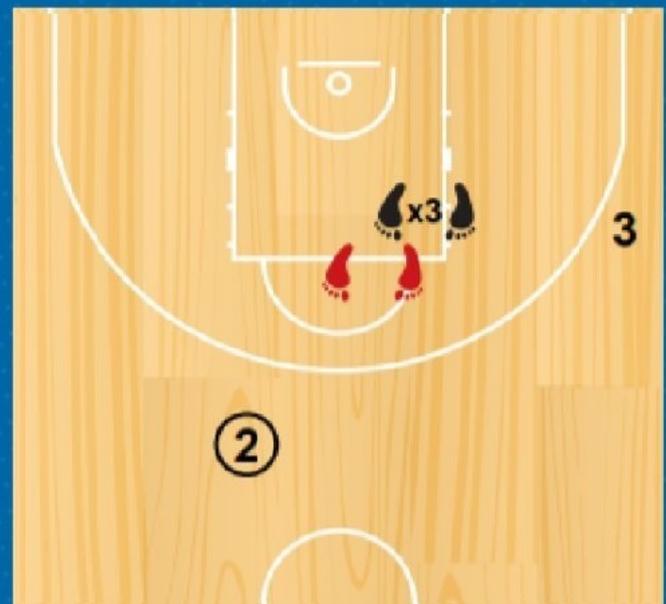
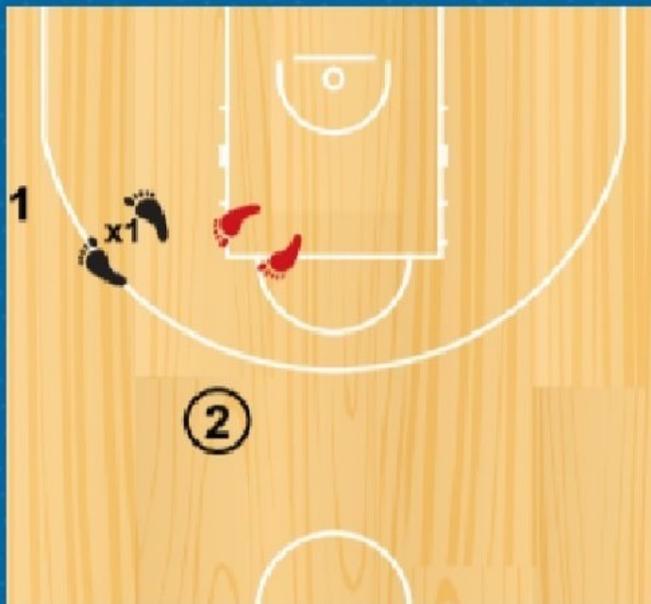


`` HELP ``

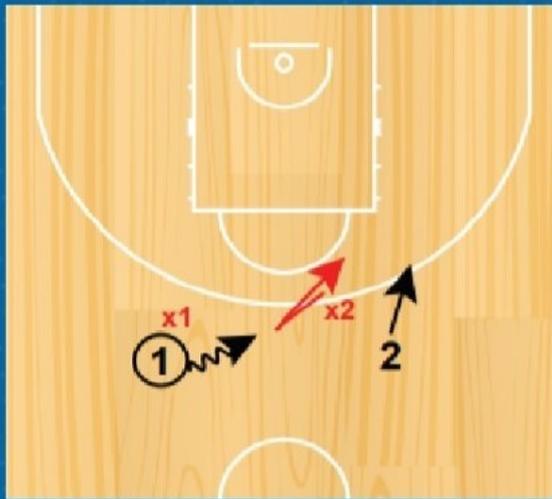
AJUTOR LA DRIBLINGUL DE PENETRARE

`` Help and recover `` (`` hadge and recover ``) este o tehnica pe care toti jucatorii trebuie sa fie capabili sa o efectueze.

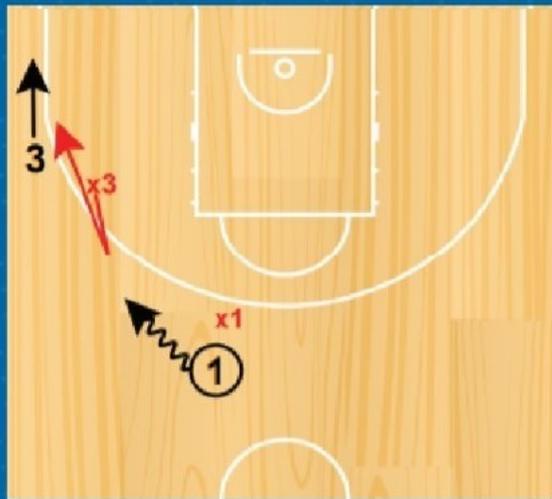
Are loc atunci cand aparatorul se misca inspre atacantul care dribleaza pentru a contesta patrunderea (dar nu pierde din vedere propriul jucator) si apoi revine la atacantul pe care il are de marcat.



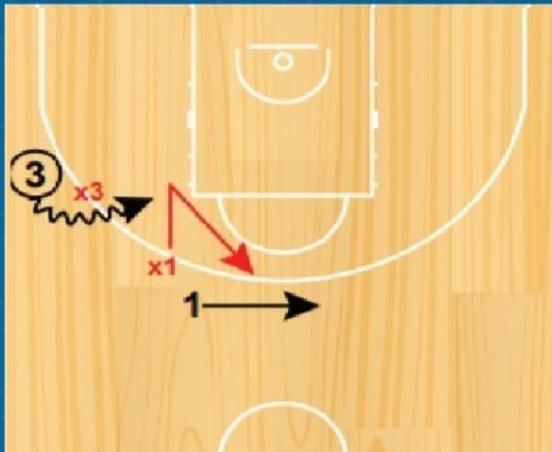
``HELP AND RECOVER`` DIN POZITIA DE REFUZ



X2 este intr-o pozitie buna pentru a stopa atacantul 1

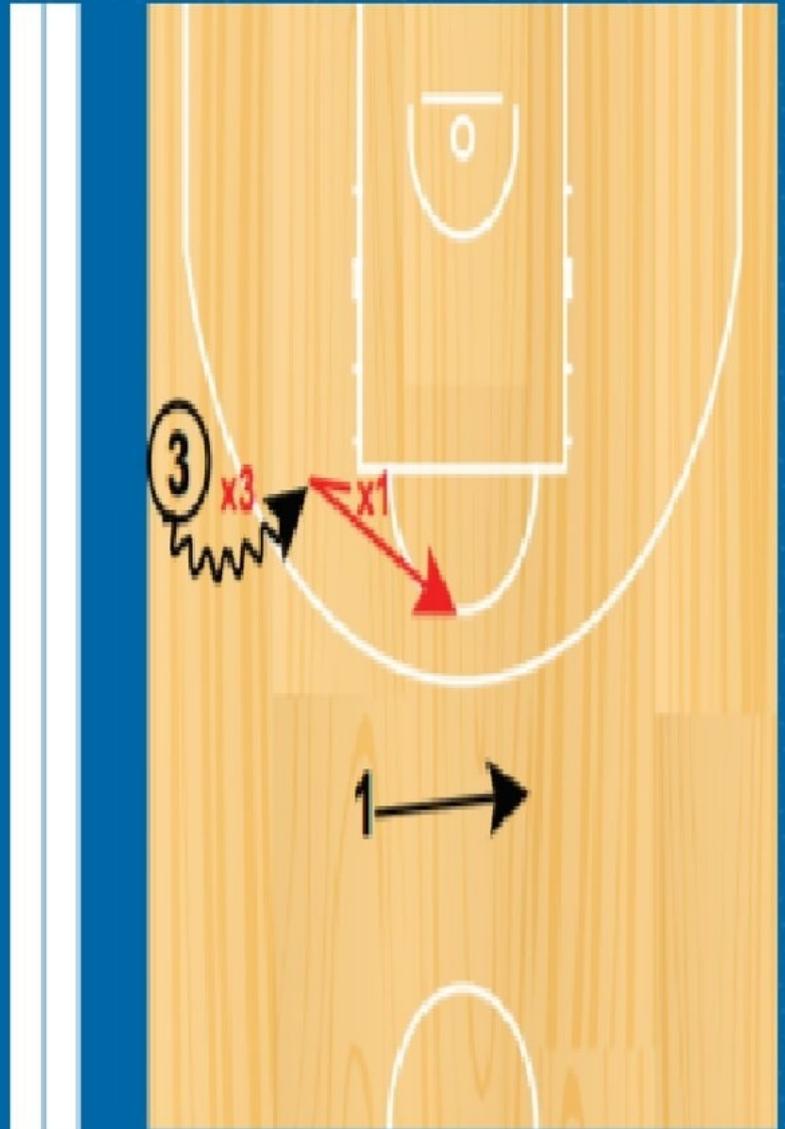
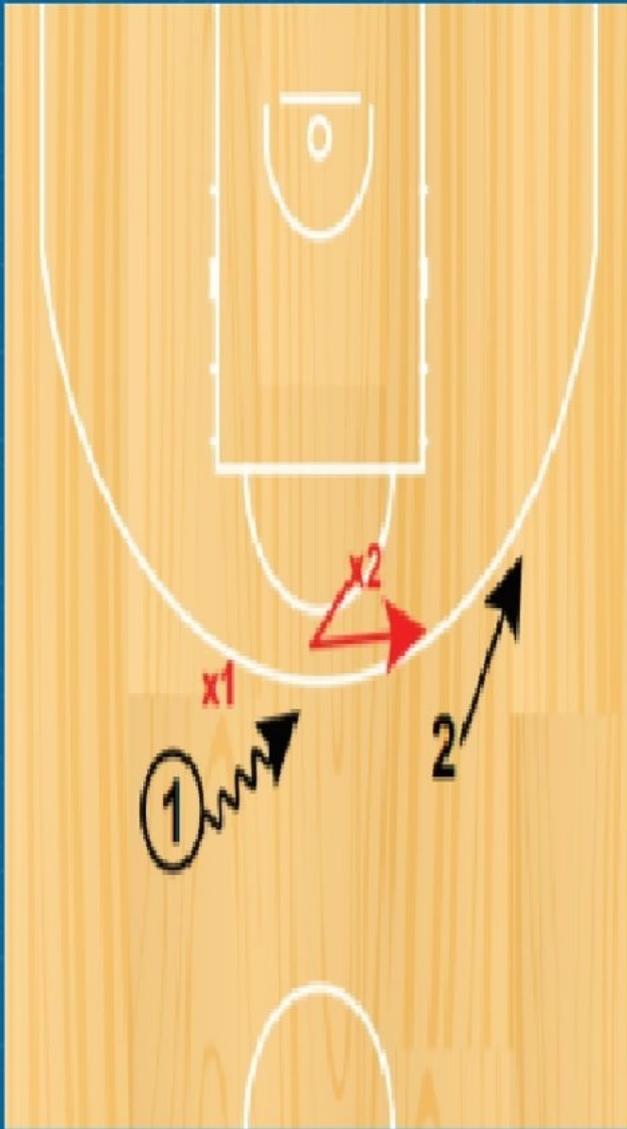


X3 este intr-o pozitie de a stopa driblingul lui 1 catre aripa. El nu este in masura sa stopeze patrunderea lui 1

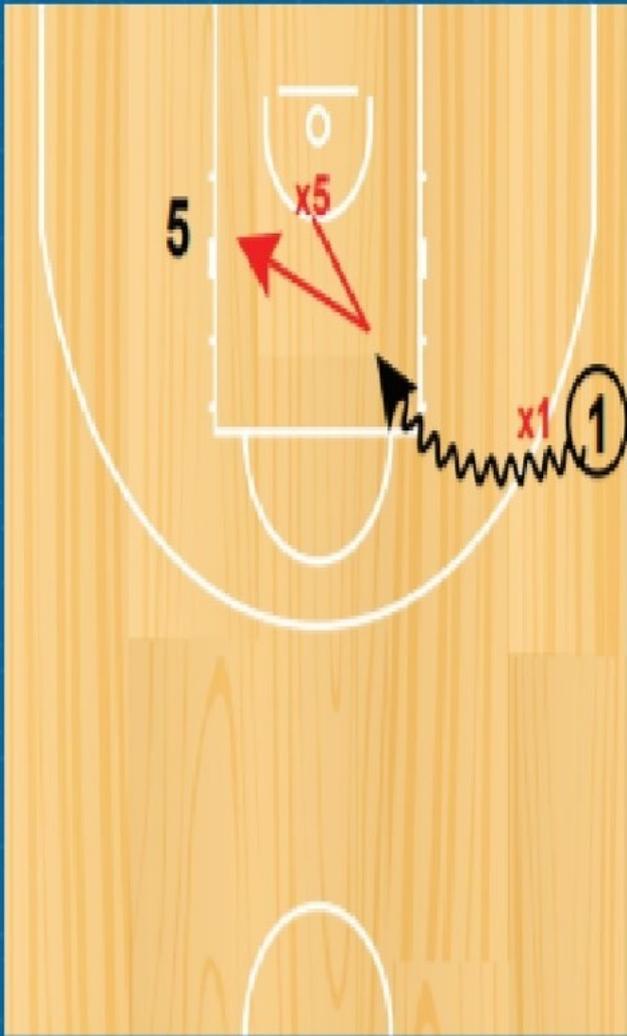


X1 nu este intr-o buna pozitie de ajutor deoarece este deasupra liniei mingii

`` HELP AND RECOVER `` DE LA POZITIA FLOTARE



`` HELP AND RECOVER ``-POST

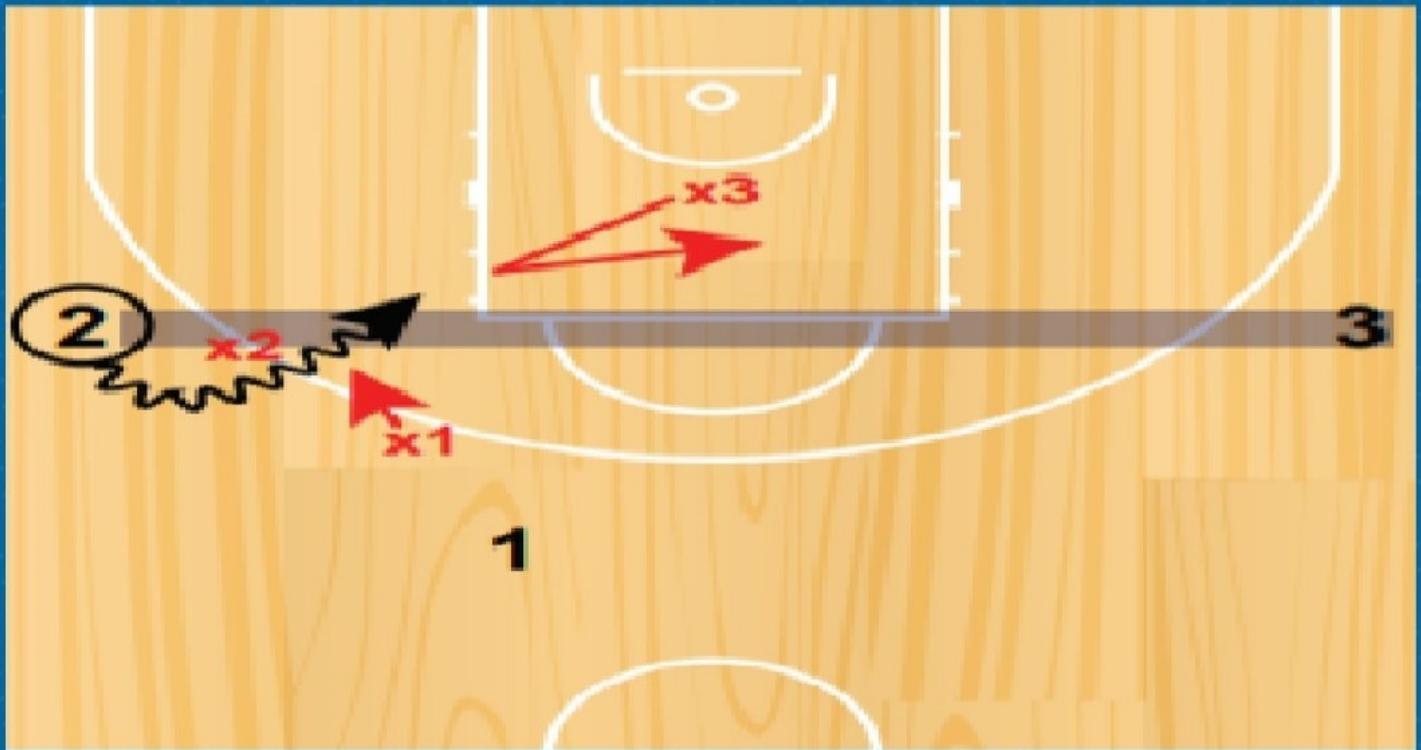


Din pozitie OPEN



Din pozitie de refuz

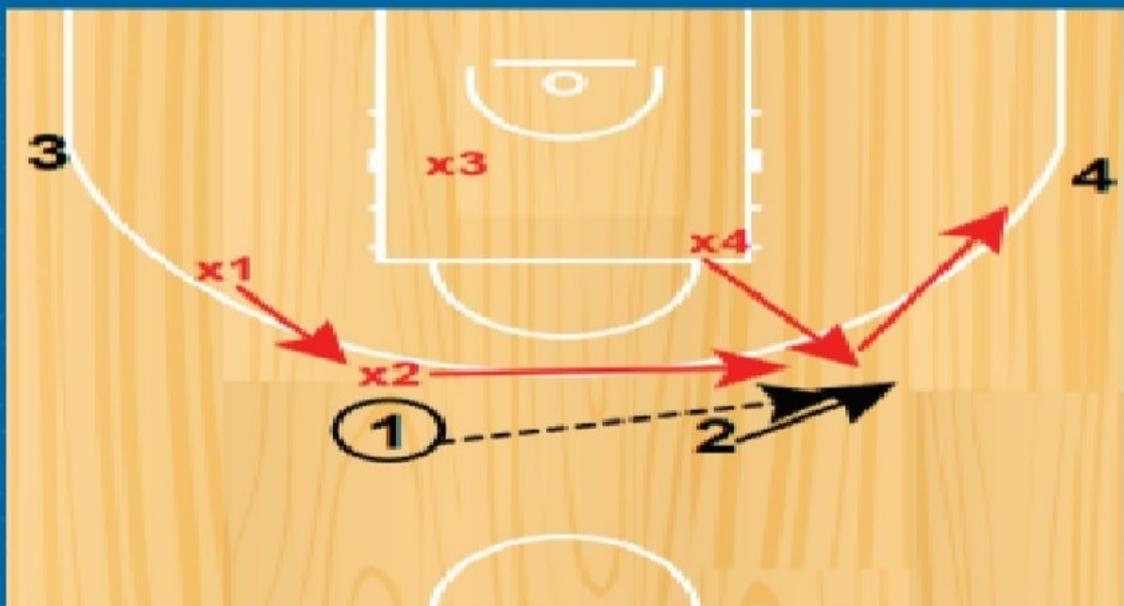
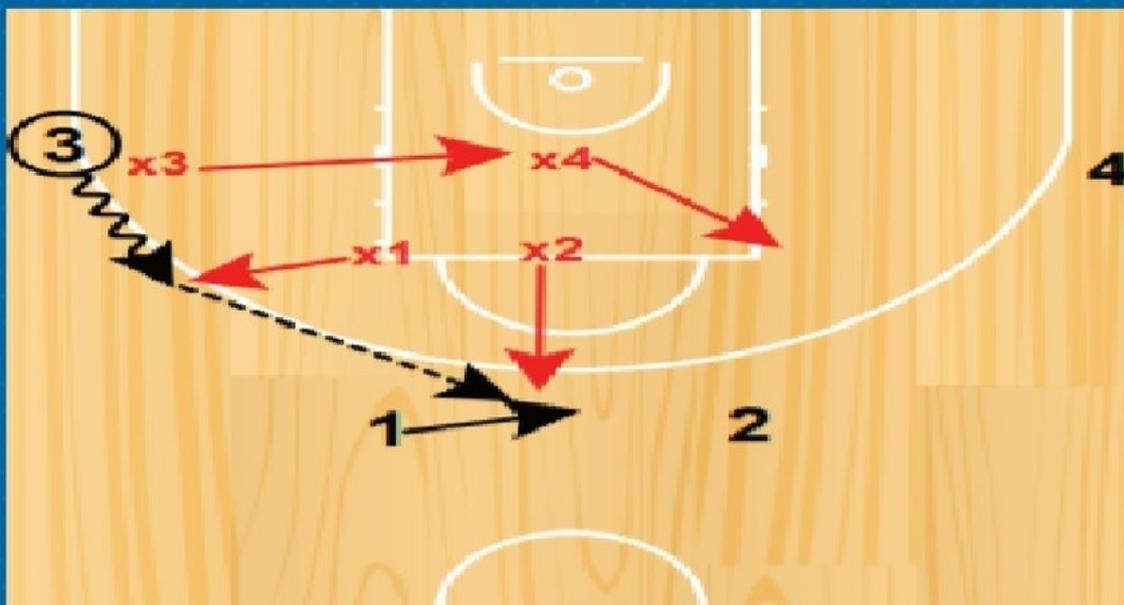
``HELP``



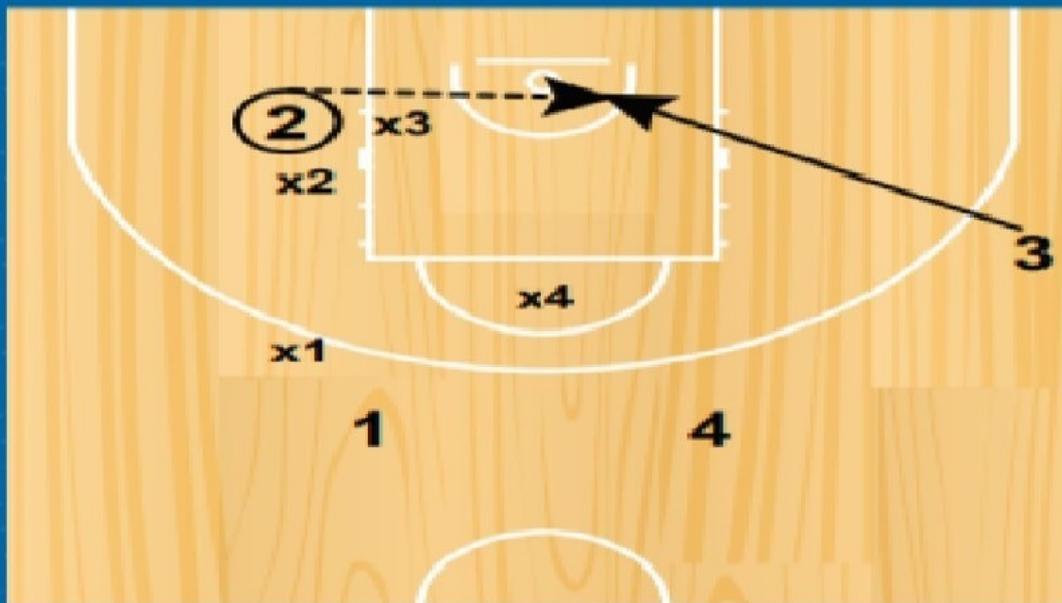
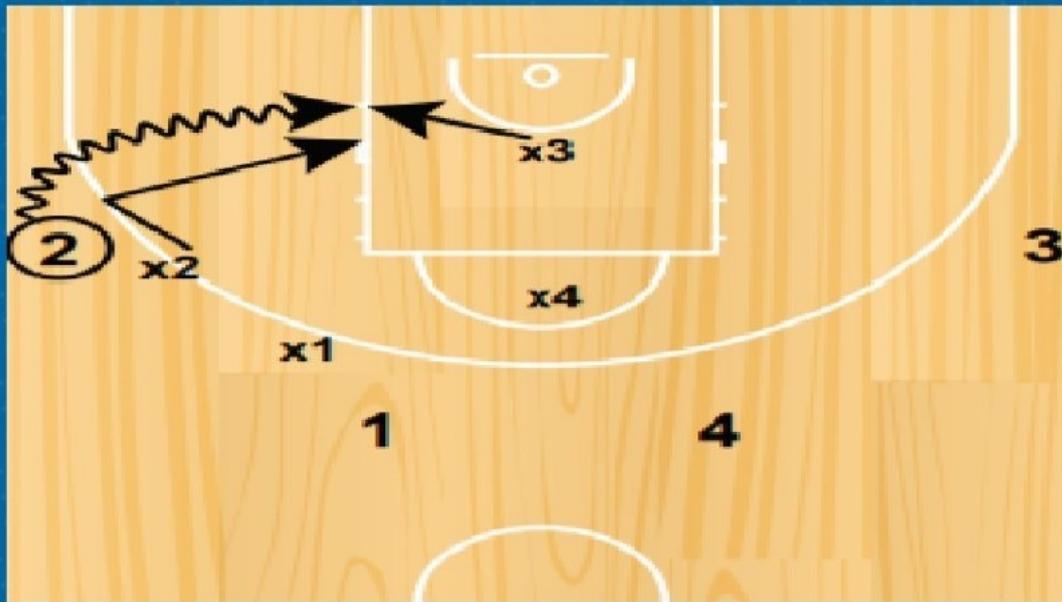
Ajutorul este mult mai eficient cand vine de la aparatorii situati sub ``linia mingii`` (o linie orizontala la nivelul atacantului cu mingea).

X 1 este deasupra ``liniei mingii`` si vine de pe partea driblingului fiind mai putin probabil sa opreasca driblingul ,in timp ce X3 vine de sub ``linia mingii`` si este intre dribleur si cos.

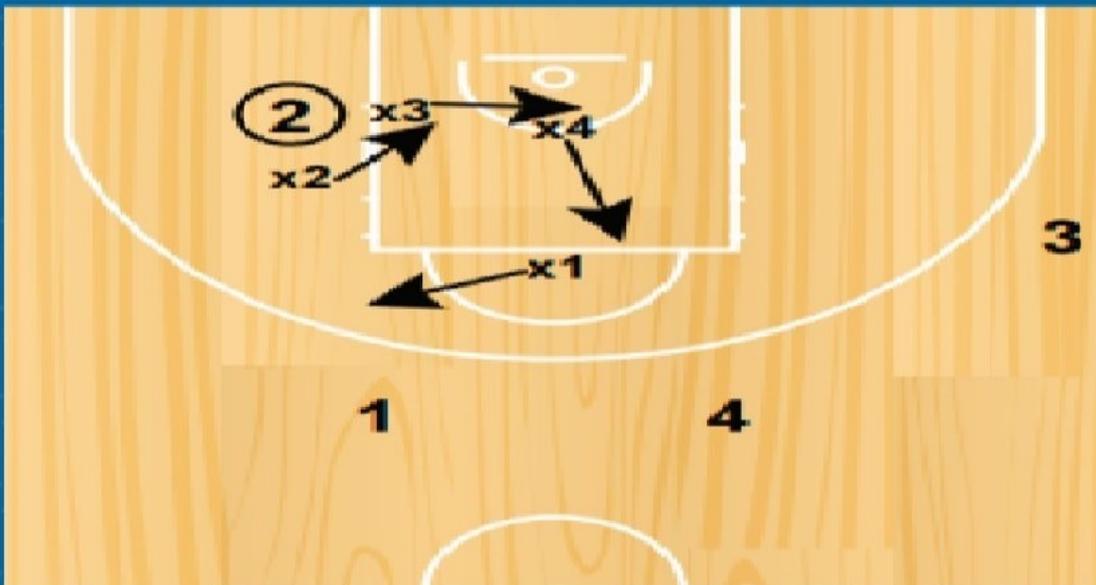
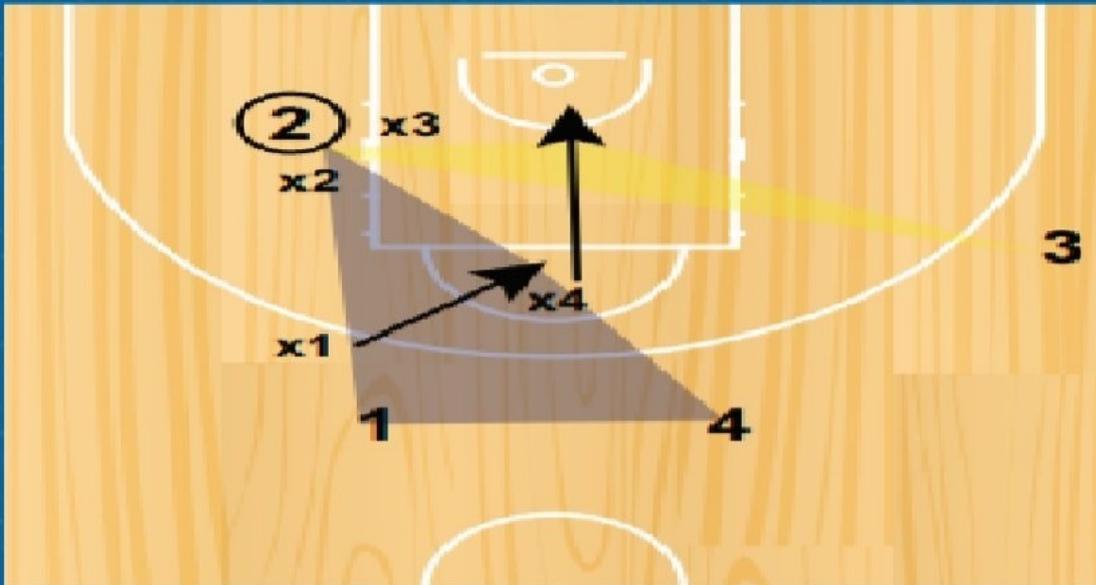
AJUTA AJUTORUL / ROTATII DEFENSIVE



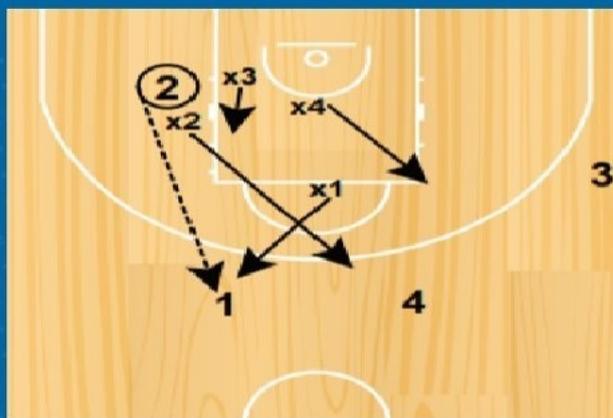
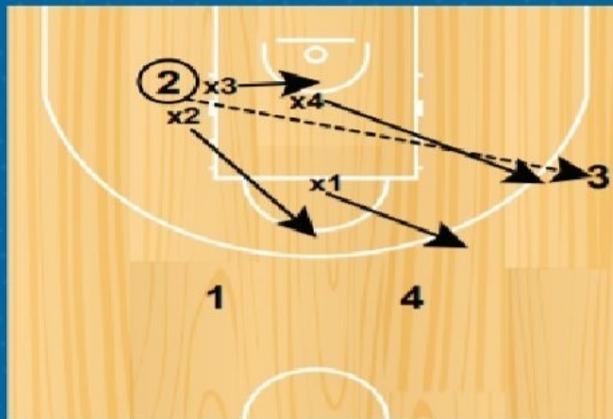
ROTATIA INITIALA



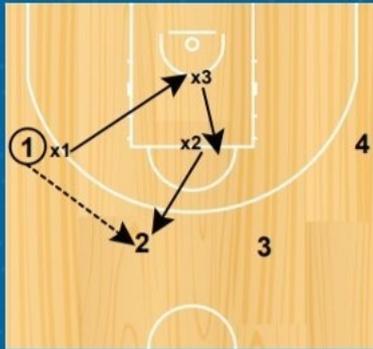
ROTATIA SECUNDARA



ROTATIILE LA PASA



“ BASKET-HIGH-BALL ”



Trei aparatori impotriva a 4-6 atacanti. Aparatorii trebuie tot timpul sa ocupe 3 pozitii:

- basket
- high
- ball

APARAREA BLOCAJELOR

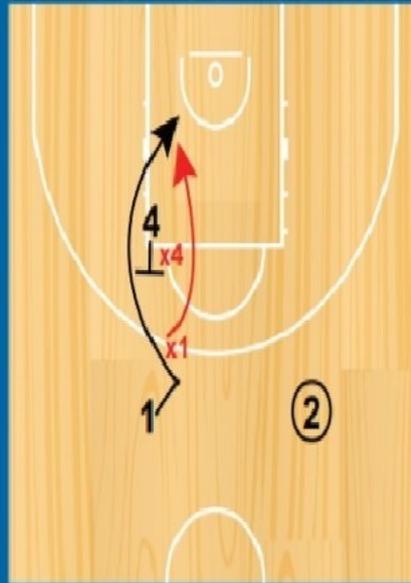
APARAREA BLOCAJELOR LA ATACANTUL FARA MINGE

``LOCK AND TRAIL`` / ``THROUGH`` / ``UNDER`` / ``SWITCH``

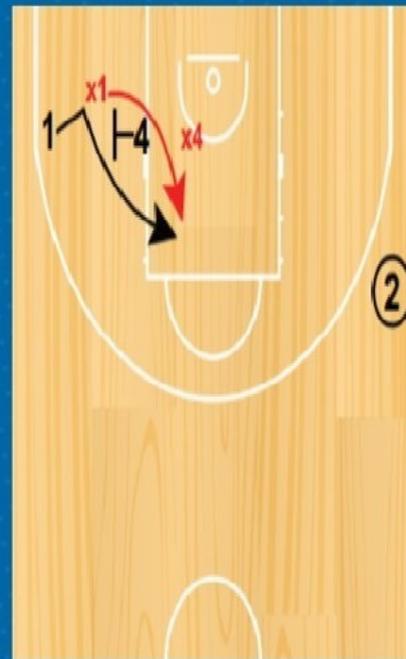
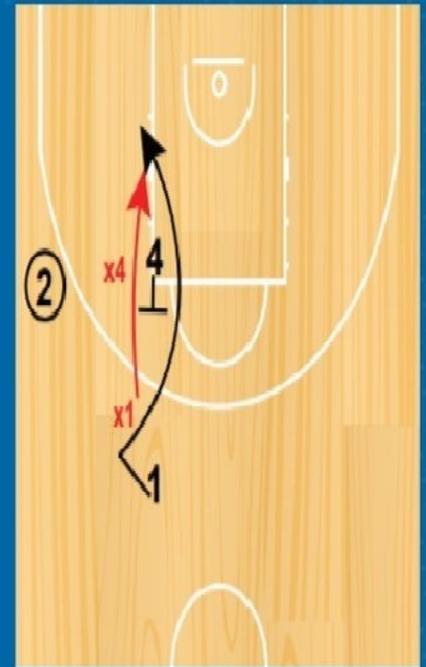
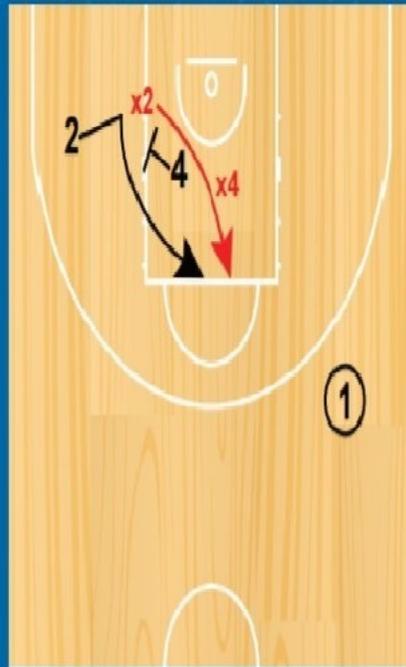
``LOCK AND TRAIL``



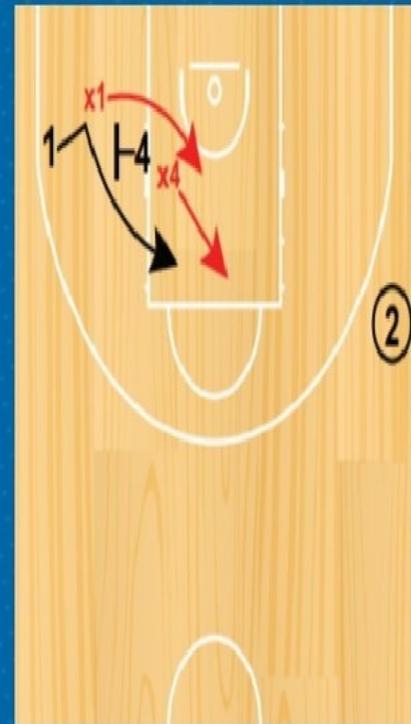
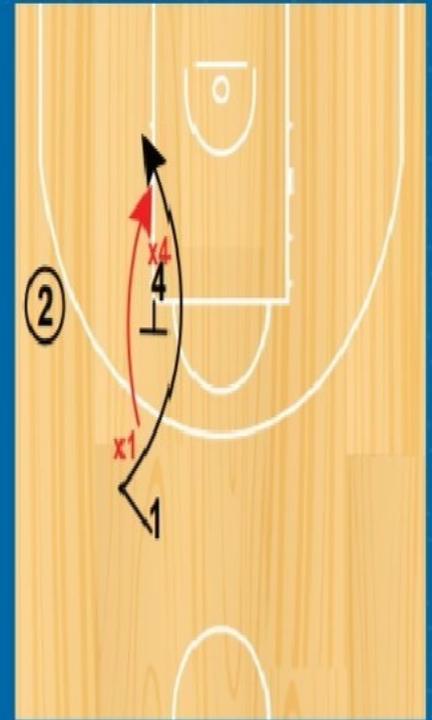
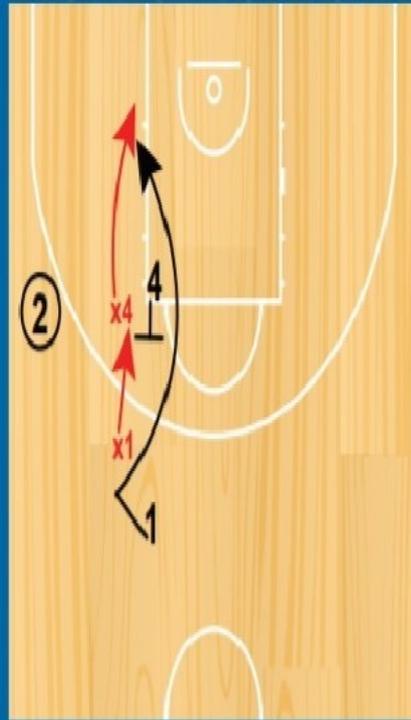
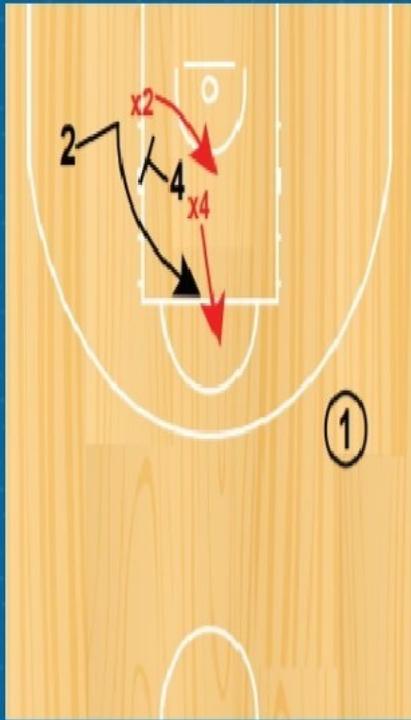
``UNDER``



`` THROUGH ``

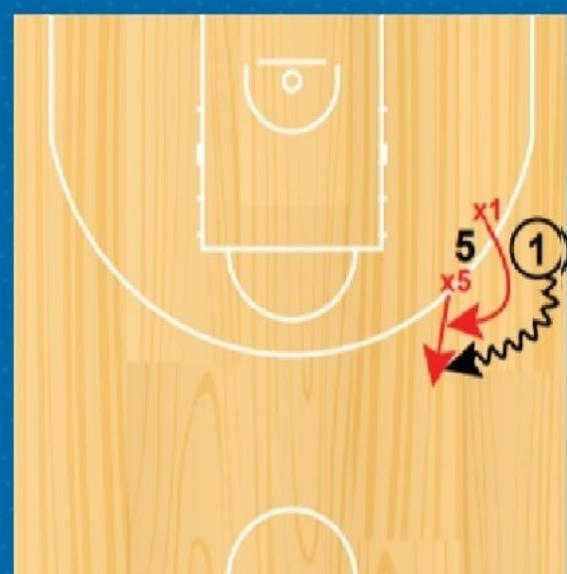
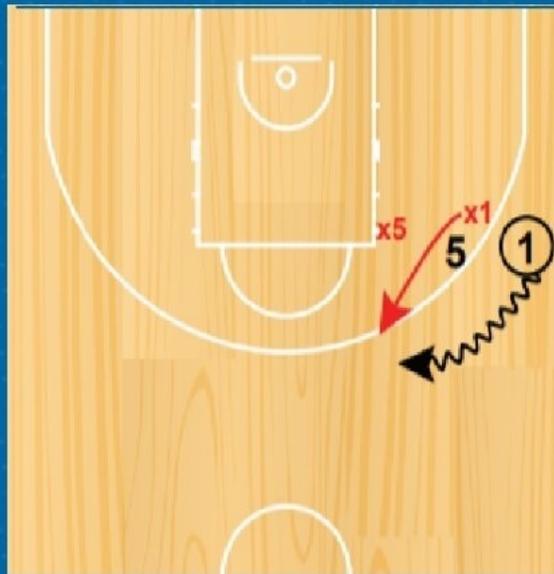
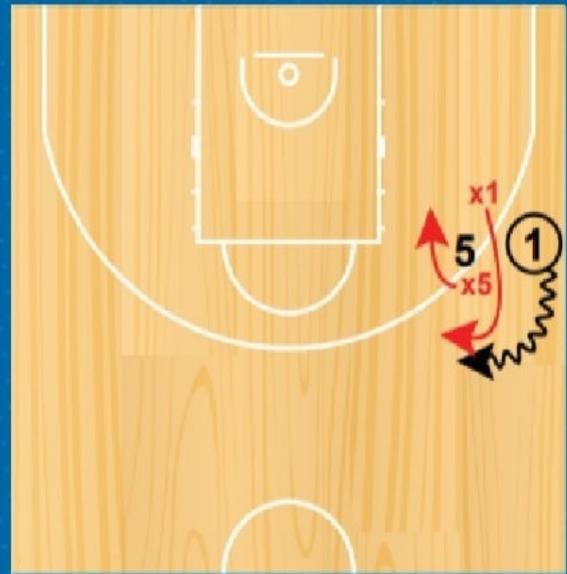
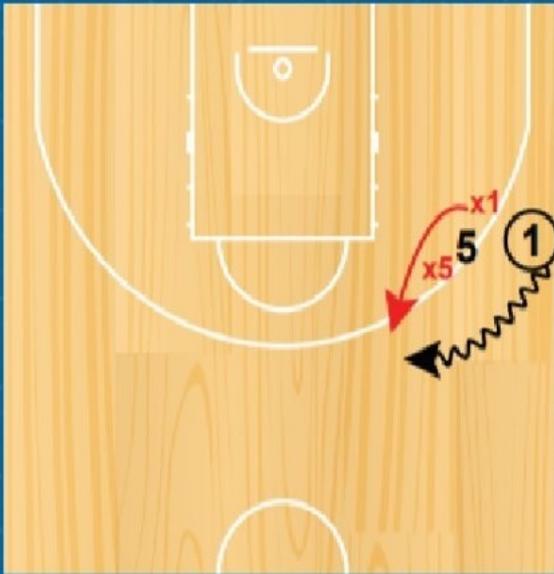


`` SWITCH ``



APARAREA BLOCAJELOR LA ATACANTUL CU MINGE

UNDER / OVER / THROUGH / SWITCH / DOUBLE



TACTICA SI STRATEGIE OFENSIVA



MISCARI OFENSIVE

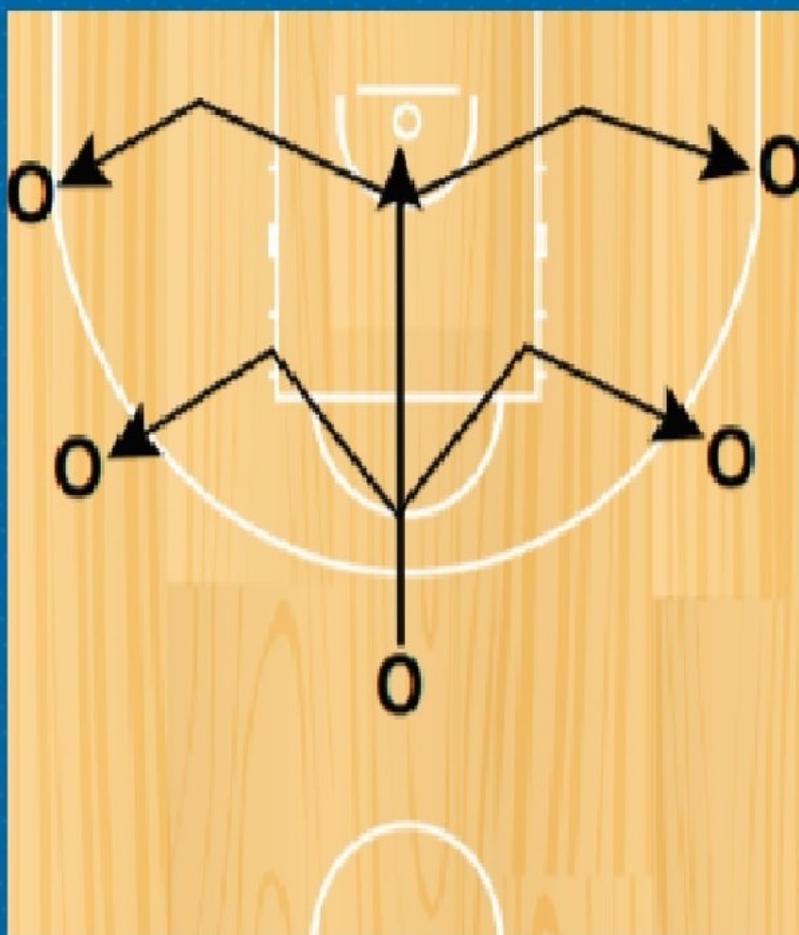
BLOCAJE



MISCARI OFENSIVE

SPATIERE-PASEAZA SI TAIE / DA SI DUTE

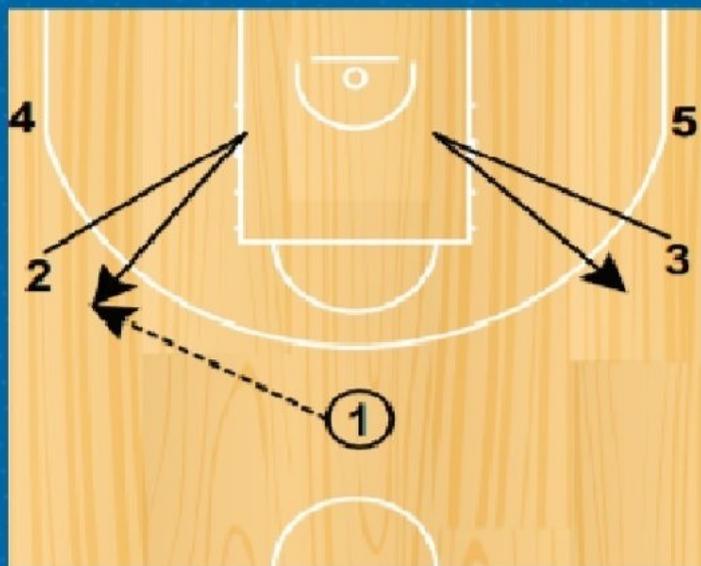
O metoda buna de a invata spatierea in teren este ``CAP-MAINI-PICIOARE`` :



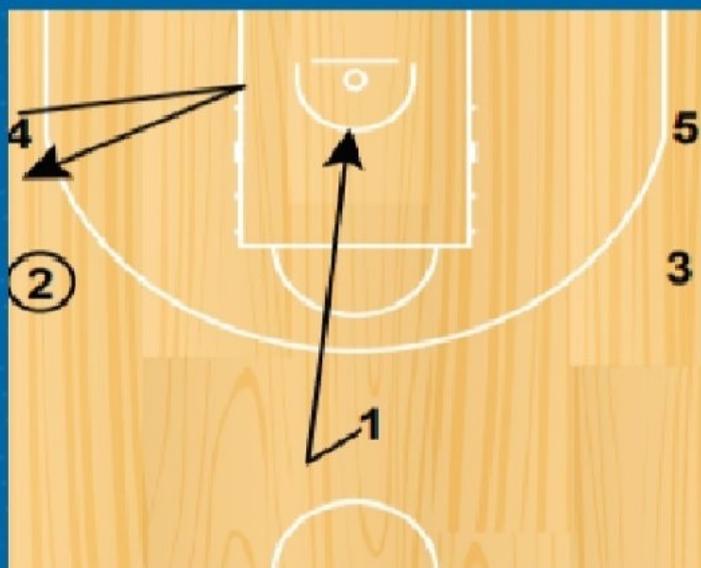
Spatiați jucătorii în jurul perimetrului și dacă îi apropiați imaginar vor arăta ca o figură ``bat`` cu cap, două mâini, două picioare.

Marcăți aceste puncte cu conuri și spuneți jucătorilor că trebuie să fie la cap, mâini și picioare.

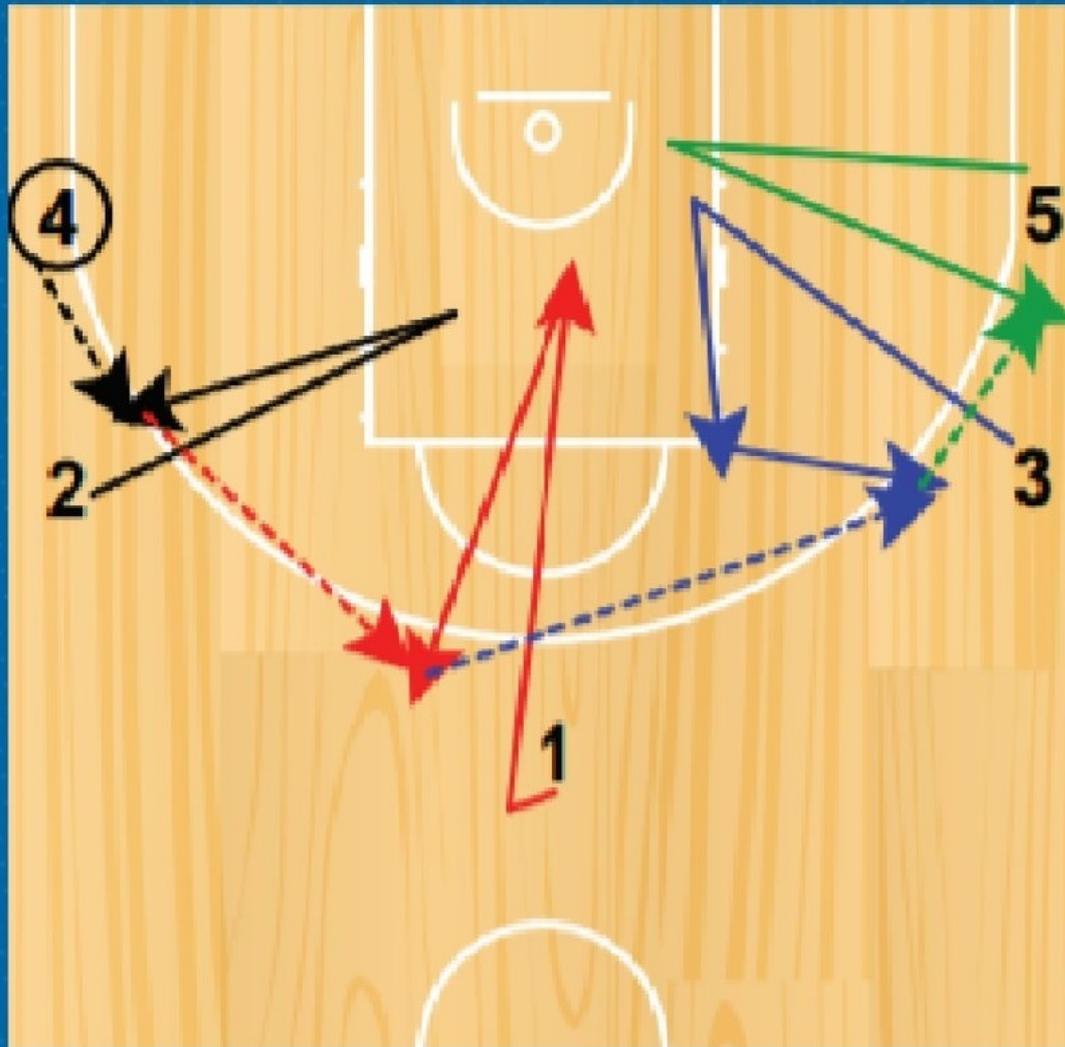
Orice ``cut`` trebuie să intre în inimă dar apoi să iasă într-una din acele poziții.



Initial jucatorii cei mai apropiati de minge



Jucatorii pot folosi diferite tehnici de demarcare.
Aici 4 foloseste ``V- cut`` iar 1 `` back cut``



Subliniați conceptul ``ball reversal`` (transmiterea mingii de pe o parte a terenului pe cealalta parte).In special cu jucatorii tineri este mai bine sa se execute pase mai scurte decat pase peste teren.

Demarcarile (desenate in culori) nu se fac toate simultan si atunci cand jucatorul de langa el are mingea.



Adaugati aparatori pentru ca atacantul sa reactioneze.

Aici aparatorul este pe linia de pasare, deci atacantul pas sus ,cere mingea si taie.



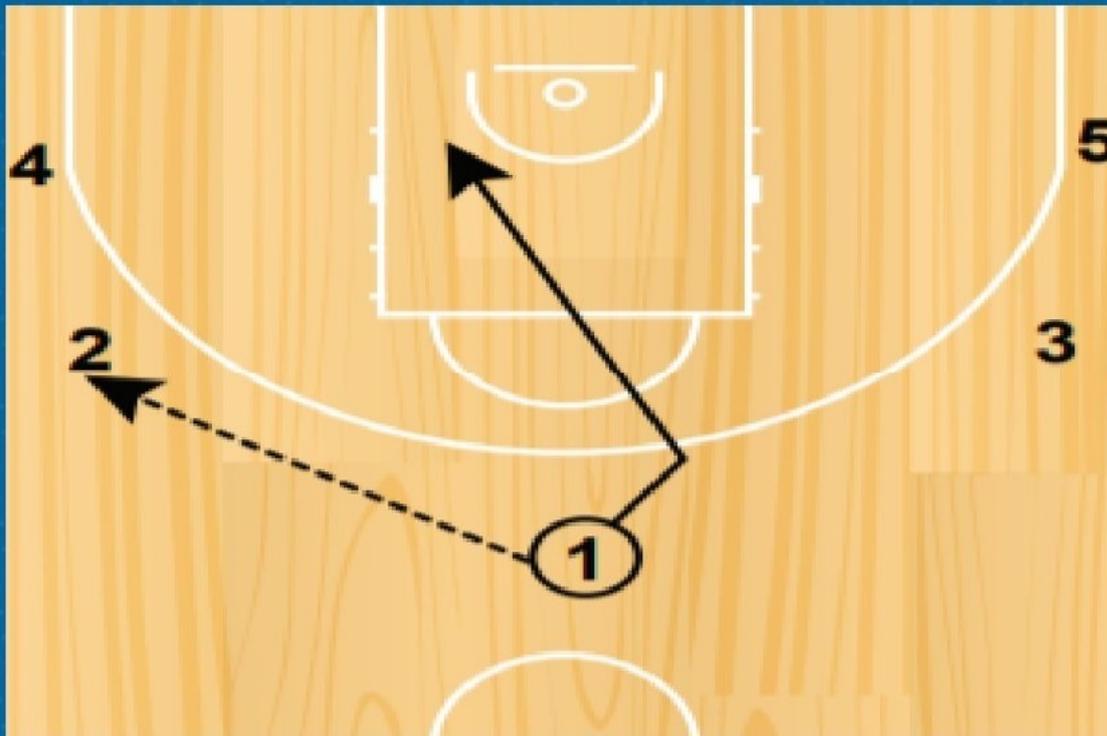
Daca aparatorul sta in spate ,atacantul taie catre cos.Se misca intr-o directie prima data si apoi taie.



Ori poate taia direct daca aparatorul se uita la mingea.

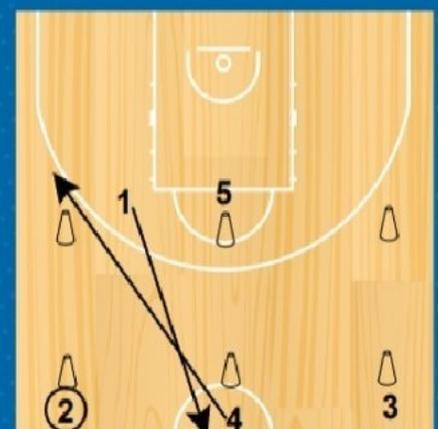
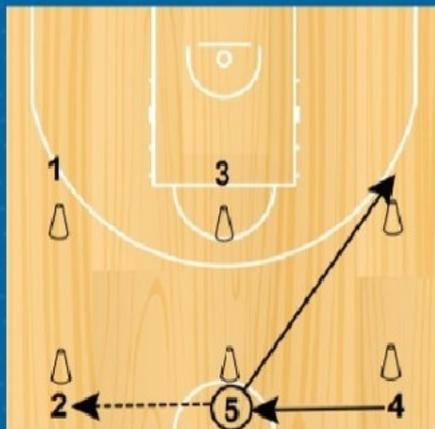
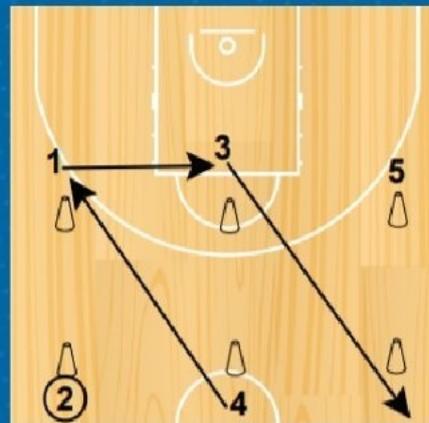
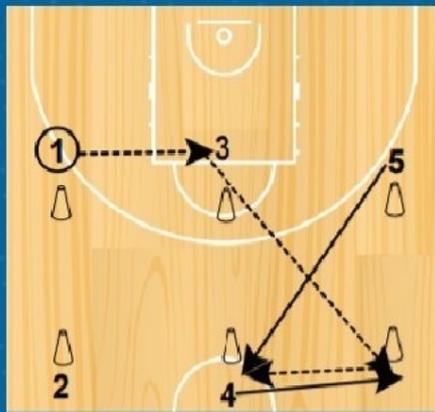
Un singur aparator ,fara ajutor ,se joaca 1x1.

`` PAS SI TAIE `` / `` DA SI DUTE ``



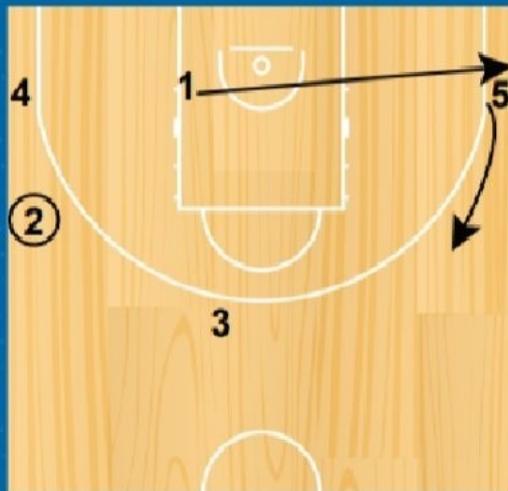
Probabil unul dintre cele mai simple lucruri in baschet este `` pas si taie `` / `` da si dute ``.

EXERCITIU 5 JUCATORI -6 CONURI



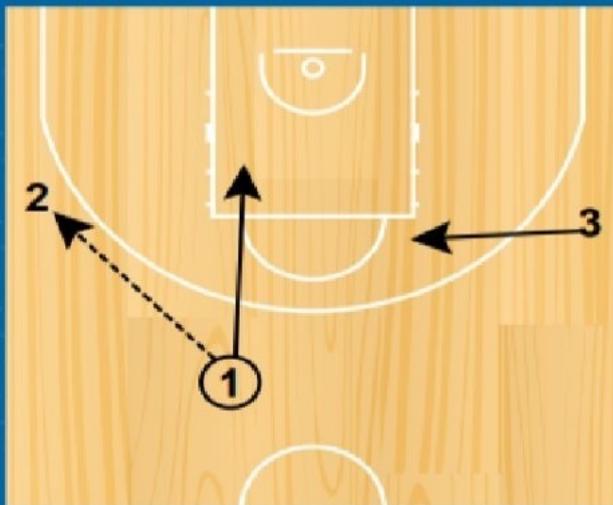
MOTION OFFENCE-5 OUT-

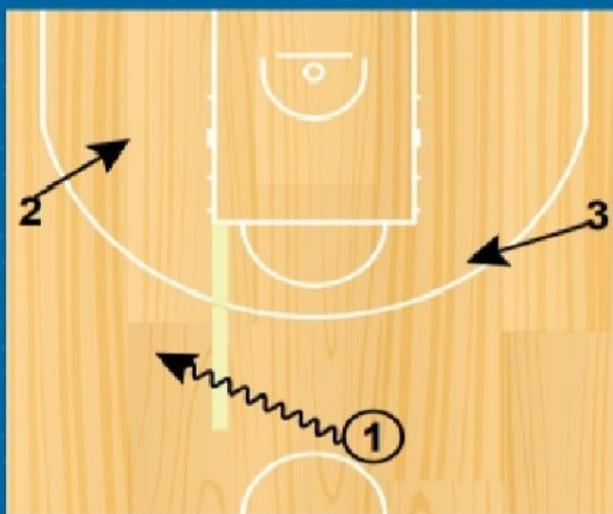
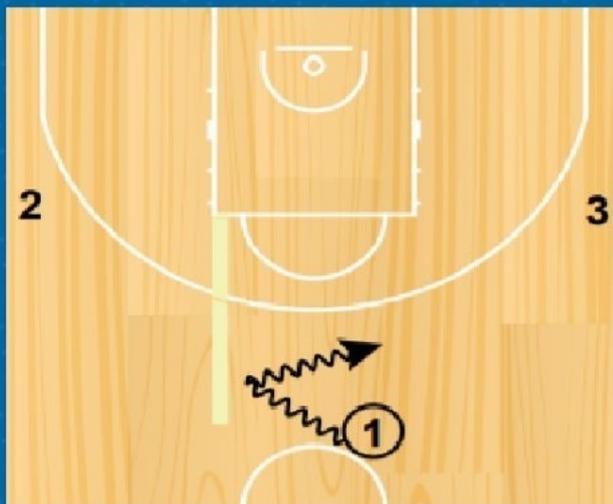
INLOCUIREA CELUI CARE TAIE

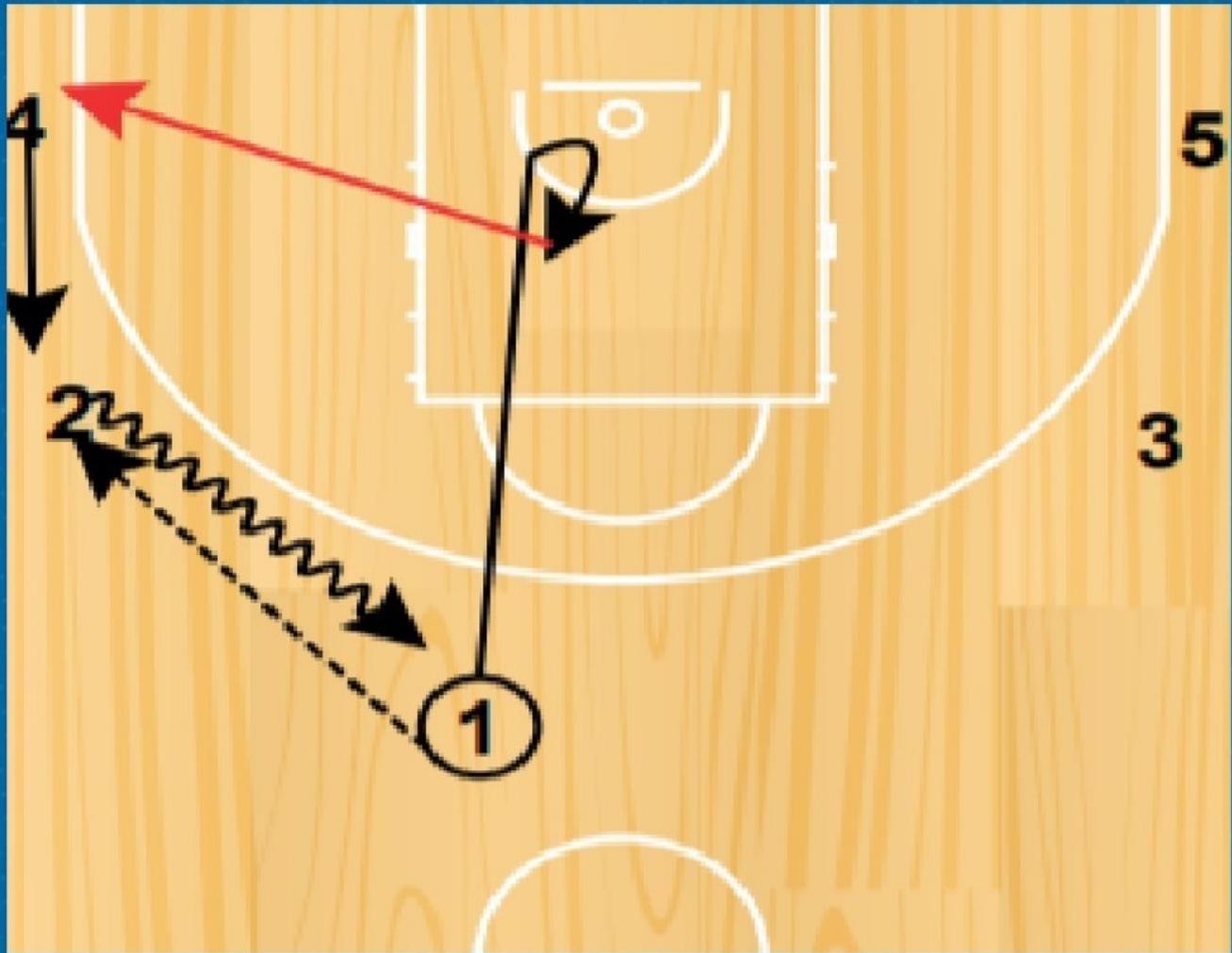


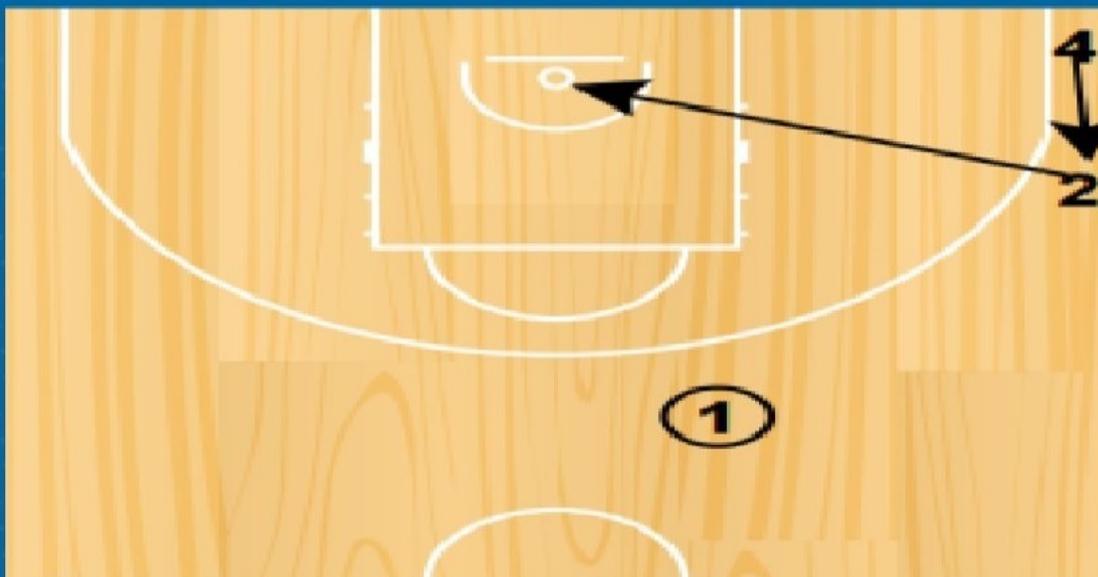
MOTION OFFENCE-5 OUT-

TIMING SI SPATIERE



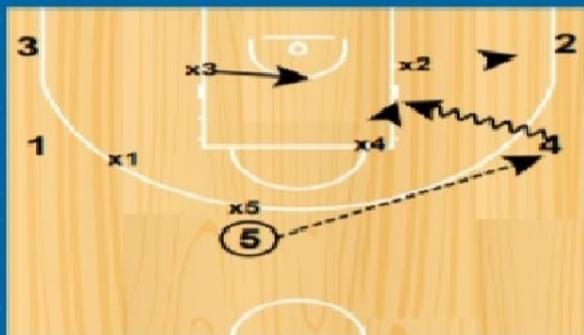
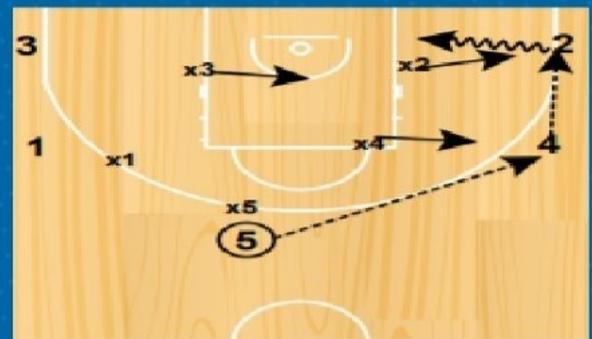
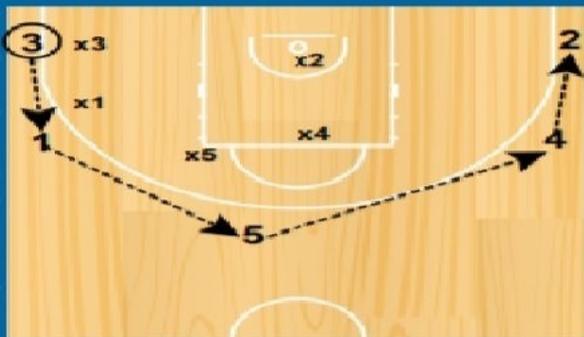
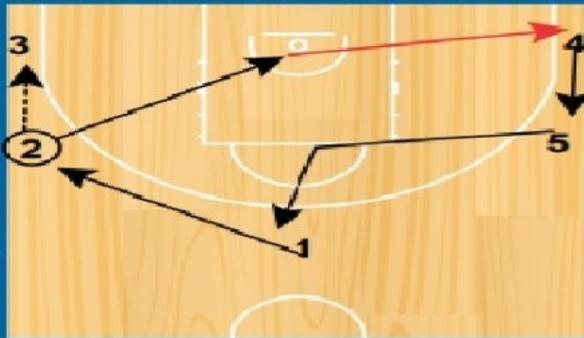






MOTION OFFENCE-5 OUT-

INTOARCEREA MINGII



MOTION OFFENCE-5 OUT-

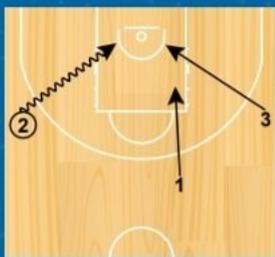
DRIBLING DE PENETRARE

Principii la driblingul de patrundere:



Puncte receptor

Doua dintre aceste patru puncte pot fi completate prin dribling.



Introducem 3x0

